Ana Castro Liz
Psicóloga-Sexóloga

Consultas Presencial y Online:
www.anacastroliz.es

PSICÓLOGA SANITARIA
(C-27-000480)
Col Núm. G-2891

Directora en Consulta Privada de Psicología (Presencial y On-Line) desde 2002-actualidad.
Docente-Formadora de cursos y Conferenciante, desde 1998.
Colaboradora en distintos medios de comunicación: radio, T.V y prensa Gallegas, desde 2001.
Actualmente escribe artículos semanales en prensa sobre #amorysexo en El Progreso de Lugo y Diario de Pontevedra, desde 2008.

Organizadora de Eventos de Citas #LASTRESC.Cita. Cena. Charla en Lugo (Galicia), desde 2016.

ANA CASTRO LIZ

APRENDE DE TUS CICATRIZ.EX

Primera edición: Julio 2021
©Derechos de edición reservados
Vadeletras editorial
www.vadeletraseditorial.com

Colección: Autoayuda
Guía Autoterapia
©Ana Castro Liz
www.anacastroliz.com

Edición: Vadeletras Editorial
Maquetación: Vadeletras Editorial
Diseño de portada: Ana Castro Liz
Ilustraciones interior: Sesé Mata
http://sesemata.wix.com/matama

Producido por Vadeletras Editorial

ISBN: 978-84-123980-2-1
DEPÓSITO LEGAL: AS 01575-2021

Ninguna parte de esta publicación, puede ser reproducida; almacenada o transmitida en manera alguna y por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación, en Internet o de fotocopia;
sin permiso previo del editor o del autor.
Todos los derechos reservados.
La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art.270 y siguientes del código penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España.

Prólogo de Ana Belén Vidal Ramos 11

Historias de Cicatriz.EX 14

CAPÍTULO I. EL PROCESO DEL DUELO 29

1. Identifica cuáles son los motivos para dejar una relación 39
2. Cómo romper con una pareja 47
3. El duelo: fases y tipología 53
4. Aprende a expresar lo que sientes 65
5. Cómo nombrar a tu EX 75

CAPÍTULO II. EL AUTOBOICOT MENTAL QUE BLOQUEA LA MENTE 81

6. La profecía autocumplida 89
7. Las falsas expectativas 97
8. Cuando quieres cambiar a la otra persona 105
9. El sentimiento de culpa 113
10. ¿Por qué me pasa esto a mí? 121

CAPÍTULO III. LA RELACIÓN CON TU EX 127

11. Recapitula por qué no ya no sois pareja 135
12. ¿Cómo rompisteis? 147
13. El Contacto Cero: ¡cuándo debes aplicarlo! 155
14. Relaciones ambivalentes y prevención de recaídas 161
15. ¿Se puede mantener una amistad con el EX? 171
16. El enganche sexual 179

CAPÍTULO IV. LIBÉRATE DE LOS FANTASMAS DEL PASADO 189

17. Tu currículum sentimental..... 197
18. La transferencia heredada de tu EX 203
19. El patrón de repetición..... 211
20. El aprendizaje de cada experiencia 229
21. Rompe el compromiso adquirido..... 235

CAPÍTULO V. HERRAMIENTAS PARA SUPERAR UNA RUPTURA 243

22. La estrategia «GRITO» 251
23. Aprende a agradecer en 21 días 255
24. El perdón y las 3 herramientas de liberación emocional: carta, globo y silla vacía 263
25. Transfórmate en alguien nuevo..... 271
26. Reutiliza las pertenencias de tu EX..... 275
27. Visualiza tu final ideal 279

Bibliografía 283

Gracias, Ana Belén, por
tu prólogo repleto
de palabras mágicas

Gracias, Sesé Mata, por
adornar con tus ilustraciones
cada capítulo

Gracias a cada una de las personas
que han aportado
sus Historias de Cicatriz.EX

Gracias por lo aprendido
a todos mis EX

Este libro es para ti, lector,
para que aprendas
de tus Cicatriz.EX

Prólogo

Es probable que mucho de lo que leas en este libro lo hayas experimentado en primera persona, te lo hayan comentado o incluso te parezca lógico, pero el verdadero valor de este libro es la recopilación y organización de información tan completa y cercana que te ayudará a entender mejor todas las circunstancias que rodean un proceso de ruptura, dándote la oportunidad de pararte a reflexionar y cuestionar tu propia experiencia gracias a las preguntas que aparecen tras cada explicación. También te puede ayudar en esas situaciones incómodas en las que quieres ayudar a una amistad con su crisis de pareja y no sabes qué decir ni qué hacer.

Seguramente encontrarás en esta lectura información sorprendente del porqué reaccionamos de maneras tan peculiares ante una situación de ruptura emocional y porqué tus ex reaccionaron como lo hicieron. Pero, personalmente, te animo a buscar un espacio y tiempo de intimidad contigo. Coge una libreta a modo de diario, conecta con tu criatura interior y plantéale las preguntas que aparecen en cada apartado, puede incluso, que tu yo de la niñez te haga sus propias preguntas.

Prémiate con ese regalo que sólo tú puedes concederte y aprende a escuchar y aceptar el mensaje de cada una de tus experiencias. Solo así habrá valido la pena vivir esa tormenta emocional en la que encuentres el sentido y explicación de para qué la has vivido.

Como decía el famoso poeta Rumi, *"la herida es el lugar por donde entra la luz"*, y yo continúo la frase diciendo: *"para que con esa luz encuentres tu camino, tu misión y sentido en la vida"*. Deseo que este libro te ayude a identificar todas tus heridas para sanarlas y que encuentres la luz en tu camino.

La misión de lo vivido

El arte de Kintsugi es una técnica que trata los objetos de cerámica rotos para convertirlos en piezas únicas y con más valor, pero también se puede referir a seres humanos, pues, a lo largo de la vida, cuando debemos afrontar situaciones difíciles y dolorosas podemos llegar a sentirnos rotos o defectuosos. Este arte nos enseña cómo esas marcas, únicas y particulares, son las que generan el valor real de cada objeto; lo hacen auténtico, vulnerable y al mismo tiempo, admirable.

Esta técnica nos enseña que tenemos la posibilidad de observar, en las experiencias dolorosas, los aprendizajes, el valor y todo lo que podemos crecer a partir de esos momentos, lo que nos permite desarrollar nuestro espíritu. Podemos comprender que una marca puede ser símbolo de transformación, empoderamiento y el camino para un nuevo renacer. Pero es importante reconocer que necesitamos tiempo, mucho amor y compasión hacia nuestra persona para poder sanar e ir llenando nuestras cicatrices de sabiduría y luz.

Al igual que las heridas físicas, las emocionales requieren de sus propios cuidados y paciencia; es necesario que nos regalemos tiempo para sanar, pues eso es lo que nos lleva a florecer. Lo cierto es que todas las personas tenemos una historia personal única, compuesta por vivencias de alegrías y tristezas, y llegan momentos en los que experimentamos dolor tanto físico como mental.

En nuestro cuerpo llevamos cicatrices y manchas que cuentan su propio relato. A nivel interior también tenemos nuestras propias marcas y cicatrices que, muchas veces, queremos ocultar al mundo por vergüenza o temor.

También podemos aprender a respetar y honrar nuestras propias cicatrices y marcas, pues poseen un gran valor. Lo más valioso que esta milenaria práctica tiene para enseñarnos, es que tenemos la capacidad de reinventarnos y de transformar quiénes somos a voluntad después de las caídas o golpes.

Para la cerámica es el polvo de oro lo que rellena los vacíos, para las personas son los pensamientos, emociones y acciones los que nos pueden ayudar a esculpirnos, y es muy reconfortante pensar que podemos estar rotos, pero completos a la vez.

Tenemos la posibilidad de crecer de una manera auténtica y buscando siempre florecer. No debemos avergonzarnos de nuestro recorrido o de las experiencias que hemos vivido, todas ellas componen parte de la obra de arte que somos y también de la vida misma.

DESEO CON TODO MI CORAZON QUE TUS CICATRIZ.EX ENCUENTREN ESA LUZ Y VALOR QUE DÉ SENTIDO A TODO LO VIVIDO Y QUE, AL FIN, PUEDAS DISFRUTAR DE TI COMO EL SER ÚNICO Y MARAVILLOSO QUE ERES.

Quiero dar las gracias a mi amiga, comadre y colega Ana Castro Liz, por darme la oportunidad de formar parte de este libro tan especial donde se tocan las fibras más sensibles del alma de las personas, y en agradecimiento por ser tan valiente y ayudarme a serlo.

Por último, me gustaría compartir un poema que escribí hace tiempo en una situación de ruptura que me ha ayudado en un ejercicio de máxima conexión con mi niña interior, deseo que te resulte útil:

Y me enamoré de tu alma,
pero no pude con tus cerrojos
y, sin embargo
te sigo amando
te sigo soñando en mi mundo ideal
te sigo amando en la eterna distancia
donde siento y no sufro
donde crezco para mi
donde crezco para el mundo,
no sólo para ti,
y aun así, te extraño.

Ana Belén Vidal Ramos,
Psicóloga Sanitaria
Col. Nº 2419-G,
Especialista en Personas Altamente Sensibles (PAS)
www.anapsicologia.com

Historias de Cicatriz.EX

Cada experiencia nos acerca a un aprendizaje necesario, pero la forma en la que se administra raras veces puede esquivar el dolor. Lo peor de la fractura es el vacío que te invade, como una niebla imparable. En cierto sentido, no ser capaces de encontrar caminos en común supone un fracaso, y a partir de los añicos que provoca esa ruptura, puede parecer imposible volver a construirnos. Siempre llevaremos tatuada la marca de las personas que nos provocaron cambios profundos.

Así que el proceso de superación parte de la aceptación de que la vida que nos obliga constantemente a tener nuevos comienzos. No siempre podemos escoger lo que nos conforma. Pero, empujados por la necesidad de avanzar en direcciones diferentes, acabamos por buscar lo que nos pueda ayudar en ese proceso.

La lectura de libros puede ser de ayuda. Aun si no creo mucho en los libros llamados de «autoayuda», sí que he encontrado en algunos de ellos páginas que han contribuido, en una u otra medida, a coser heridas. Por citar uno, El poder del ahora, de Eckhart Tolle que sí ha logrado acercarme nuevas visiones en lo que respecta a la valoración del momento presente y en cuanto al proceso de autoconocimiento.

Creo que en el proceso de duelo necesitamos comprender y hacerlo de un modo profundo. Para ello el paso del tiempo es nuestro aliado, construyendo un aprendizaje del que, en momentos de dolor, no somos conscientes.

Aprendemos a reconocer nuestra esencia, pero también la de la persona con la que hemos compartido nuestra vida. Nos construimos de forma distinta a aquellos que éramos antes de los añicos, y aprendemos.

Gingko, 42 años

Lo más doloroso de una ruptura fue reconstruirme por dentro y aprender de los errores sin juzgarme y aceptarme como soy. En realidad, no he superado mi anterior relación y eso que rompimos hace un año y medio. Estoy inmersa en un proceso de introspección que me permita descubrir mis «sombras», con el fin de aceptarlas y sanar para así poder avanzar. Lo más sensato que he hecho hasta el momento es acudir a terapia para encontrar la paz interior que había perdido, ahondando en quién soy y en qué quiero realmente en la vida.

Desde que rompí con mi pareja, he necesitado leer mucho para poder centrar la mente y reconducir mis pensamientos negativos. Concretamente los libros Encantado de conocerme, de Borja Vilaseca, La sanación de las 5 heridas, de Lise Bourbeau, y Tu cuarentena, de Ana Castro Liz, me están ayudando mucho en este proceso de autodescubrimiento personal.

Considero que un libro de autoayuda que se precie debe favorecer la escritura de las emociones por parte del lector, con preguntas concretas que obliguen a desentrañar y exteriorizar su realidad. Darte la oportunidad de escribir sobre ti mismo para soltar tus emociones reprimidas, sin duda alguna, es el aspecto más liberador y curativo que te puede regalar un libro de autoterapia.

La vida te pone pruebas que superar y te enseña que no hay errores imperdonables, sino lecciones de vida de las que aprender para salir con más fuerza y crecer.

Soledad, 31 años

Echar de menos a mi ex ha sido muy duro; no poder hablar con él y pasar tiempo juntos. Como conoces todos sus horarios y rutinas, te imaginas continuamente lo que está haciendo y tienes muchas ganas de llamarlo, hablar con él para saber simplemente que está bien. Estoy anclada en la relación que más larga he tenido, que fue una relación tóxica en la que yo ocupaba un segundo plano continuamente. Tengo la sensación de

que todas mis futuras relaciones van a funcionar de manera similar y que no hay nada diferente a eso.

Todavía hoy estoy en proceso de superación, después de 1 año de la ruptura. Intento ocupar mi tiempo libre, salir a dar paseos, sentarme tranquilamente en una cafetería a leer un libro un rato, reciclarme en clases de conducir, anotarme a clases de baile, etc.

Estoy leyendo el libro Tu cuarentena: cómo viajar a tu interior, de Ana Castro Liz. Es mi libro talismán en este momento para analizar cosas en las que nunca había reparado. Un libro que duele leerlo cuando te analizas y ves cosas y explicaciones en las que nunca te habías parado. Siempre quise leer un libro que me ayudara a superar un duelo en el que pudiera leer las experiencias de gente que haya pasado por lo mismo. Creo que me ayudaría el sentirme identificada con su forma de vivirlo. Estoy asimilando y aprendiendo, para mí, lo que estoy dispuesta a tolerar y lo que no en una relación de pareja, a ser mucho más visible y a que se tengan en cuenta mis apetencias y necesidades y no solo las de ellos.

Esperanza, 39 años

He tenido varias rupturas a lo largo de mi vida. Cada una de ellas se ha dado en un marco diferente; en algunas ocasiones me han dejado, en otras ocasiones ha sido de mutuo acuerdo y en otras he sido yo el que decidió romper. Supongo que, cuando te dejan, lo más doloroso es entender y asimilar que nunca más volverás a compartir esos momentos buenos con tu pareja, el asimilar que, de un día para otro, tu vida ha cambiado radicalmente. Creo que cada persona es única y que siempre se extrañan ciertos momentos con las exparejas, aunque la cosa esté ya más que superada. Esos momentos innatos de cada persona, pues todos tenemos nuestra personalidad y algo que nos hace diferentes y se extraña.

Tengo mi pasado totalmente superado y ahora tengo una

relación nueva muy satisfactoria. Cada vez que he iniciado una relación, esa persona ha superado a la anterior. Es decir, cuando pensaba que nunca encontraría otra persona igual, siempre apareció una persona que mejoró el pasado y eso me ha ayudado. No soy mucho de pedir ayuda ni de buscar ayuda en libros o terapias. Reconozco que me vendría muy bien, pero soy una persona muy reservada para mis sentimientos. Nunca llegas a conocer a una persona al 100%, siempre te llevas algún chasco que te hace pensar «realmente no la conocía». Me refiero a cosas como, por ejemplo, que en pareja te dijeran que nunca harían una cosa y después ves que la hacen, lo que te hace pensar que no se puede confiar en nadie totalmente.

Mucha gente mantiene una relación de pareja por no estar solos. El amor existe, pero no abunda ni se encuentra con facilidad, y menos en los tiempos que corren. Al final nacemos solos y morimos solos, no debemos tener tanto miedo a la soledad. Yo he estado casi siempre soltero y la verdad es que he vivido muy bien.

Mi mayor aprendizaje es que no se debe hacer daño a la persona que quieres.

Nicolás, 36 años

Ahora, después de una ruptura, pienso en cómo sería todo si no hubiera actuado como lo hice.

He pedido ayuda a mis amigos y familiares. Todavía no he recurrido a leer ningún libro de autoayuda, pero supongo que en algún momento de mi vida lo haré. Aprendí a valorarme más a mí mismo y a valorar más a las demás personas de mi entorno, a afrontar de forma positiva las distintas adversidades de la vida

Carlos, 17 años

La pérdida del ser amado y saber que jamás vas a volver a verlo ni tocarlo como antes es algo que duele en el alma.

No he superado una ruptura de hace 10 años aún. Me engañó y aún la tengo en la cabeza. Para superar a otras personas he intentado sacarlas de mi vida en todos los aspectos, con contacto cero, y el tiempo se ha encargado de limpiar las heridas. Siempre he leído libros que me han acompañado en procesos de duelo. Me gustaría haberme encontrado con una respuesta de por qué el ser humano es tan voluble en sus sentimientos. Me quedo con aprender a ser yo mismo, a valorarme más y ser más cauto.

Julio, 68 años

La soledad es desgarradora, al menos para mí.

A estas alturas considero que he superado todas mis anteriores relaciones, pero me ha llevado bastante tiempo y ha sido gracias a haber profundizado en mi interior, buscar apoyo emocional en los míos y reencontrarme con mi amor propio.

Un libro que me ha ayudado mucho en mis duelos ha sido Despegarse sin anestesia, de Walter Riso.

Mi mayor aprendizaje fue desechar la creencia de que el amor es incondicional, darme cuenta de que hay amores tóxicos y dependientes y de que no todo vale solo porque haya amor.

Elisa, 48 años

Lo más doloroso de una ruptura es la sensación de vacío que uno tiene cuando desaparece la persona a la que quieres.

Se rompen todos los planes que tienes de cara al futuro. Experimentas las 5 fases del duelo acompañado de una sensación de angustia por separación. Pero es lo que tiene que pasar. Siempre es lo mejor que te podía pasar. Por supuesto que al pasado no se mira. Interesa solo el presente. Quedarse

con las cosas positivas. Además, esas parejas que tuve no me merecían. Para superar a mi ex he buscado otra pareja, salir con amigos, familia, etc.

He leído muchos libros, pero encontré en Tu cuarentena: cómo viajar a tu interior, de Ana Castro Liz, algo muy completo. Lo tiene todo. Además, las cosas pasan por algo y hay que aceptarlas. Tú no puedes modificar ni el futuro ni el destino. Solo esperar a que te venga. Da igual lo que hagas. Aprendí que tenía que haber dejado yo mucho antes a mis ex o ni tan siquiera haber salido, fue una pérdida de tiempo.

Miguel, 38 años

Lo más doloroso cuando rompes una relación es la sensación de impotencia, vacío y soledad.

Estoy superando mi última larga y fructífera relación. Las anteriores, por no ser tan profundas, aunque dejaron huella, están más que superadas. Para ello me he fijado el propósito de mirar hacia adelante y ver aquellas cosas, costumbres y hábitos que tenía aparcadas. Intenté apoyarme en un libro de autoayuda, pero suponía una entrega y profundización que no me beneficia y lo dejé, de momento. Me hubiera gustado encontrar un bálsamo de Fierabrás que me ayudara a superar mi dolor, pero eso supongo que no existe. Cada uno somos un libro con muchas páginas por descubrir.

La vida sigue y no hay que mirar atrás con nostalgia, sino como aprendizaje.

Jon, 61 años

He tenido muchas rupturas sentimentales.

Nunca he durado mucho tiempo con ninguna de mis parejas —máximo un año y medio, pero lo habitual ha sido menos—, a pesar de que mi intención ha sido siempre la de tener una pareja estable.

Dentro de lo duro que es romper con alguien, sea en las circunstancias que sea, creo que lo más doloroso es cuando no entiendes a tu compañero/a sentimental, cuando esa persona pasa a ser alguien desconocido para ti. Me ha pasado varias veces; piensas que conoces a alguien y luego resulta que la verdadera cara de esa persona es otra. Esto lo puedes descubrir antes o justo después de romper la relación, y eso es lo que a mí me ha hecho postergar los duelos más de lo habitual. La sensación de extrañeza de no saber qué parte de verdad y cuál de engaño hubo en la relación es algo muy perturbador para mí.

Solo me he apoyado una vez en lecturas para superar una relación y estas fueron El camino de la autodependencia, de Jorge Bucay, y Ama y no sufras, de Walter Riso. En esta última ocasión estaba desenganchándome de una relación de maltrato psicológico que me sirvió para aprender a poner límites a las personas y también para entender que el amor no lo puede todo.

Salvo situaciones en las que no sea adecuado mantener el contacto —por ejemplo, descubrir que llevaba una doble vida o la situación que mencioné de maltrato—, creo que, en general, no somos capaces de hacer el tránsito del amor de pareja a la amistad sin pasar por el contacto cero, y eso es algo que no he encontrado todavía en libros. En otras rupturas más amables he visto cómo eso es algo donde generalmente hemos fallado, y a veces eso provoca que pierdas totalmente el vínculo con la otra persona, lo cual es una pena.

Creo que no he superado a todas mis exparejas porque actualmente tengo un muro de desconfianza y posesividad que, aun no siendo muy alto, no existía antes de haber sufrido infidelidades.

Luz, 33 años

Una ruptura es, por definición, una liberación. A veces es deseada y a veces impuesta, pero en ambos casos quedas libre de ataduras. Lo más doloroso para mí es esa sensación, en la ruptura que no deseas, que te deja en caída libre inesperada.

Ese tiempo, mientras no alcanzas el suelo, en que nada es suficiente para comprender tu nueva libertad.

En mi caso las he acabado comprendiendo todas, las deseadas y las impuestas. Cuando las comprendes es posible superarlas. Cuando comprendes las razones, las de los dos, es más fácil recuperar el control de tu vida. He leído libros, artículos, y posts sobre ello. Nada de lo que me ocurre a mí es tan diferente a lo que le ocurre a los demás. Creo que es interesante mostrar que lo que nos pasa le ha ocurrido antes a otras muchas personas y cómo lo han superado. Estamos viviendo un momento social muy expuesto y abierto, deseamos identificarnos, reconocernos y así quitar drama a nuestra pena.

Todo en la vida es cambio, cambiamos las personas, cambia el entorno, cambia el horizonte. Una ruptura puede ser un aprendizaje para enfrentarte a los cambios que la vida te propone. Puedo decir que cada ruptura ha sido un impulso para el crecimiento personal que, posiblemente, no hubiera alcanzado de continuar con la pareja anterior.

Carlos, 61 años

Tras una ruptura de pareja te subes a una montaña rusa emocional que te hace oscilar entre la tristeza, la ira, el miedo, el asco y la alegría.

Si bien cada ruptura de pareja se vive de una forma particular, todas siguen un patrón común; y es que suponen una pérdida, una renuncia a un proyecto de vida en común que estaba más o menos planificado. Sin duda, el apoyo incondicional de mis amigas ha sido lo que más me ha ayudado a lo largo de estos años a elaborar el duelo. Entre otras cosas, su

ímpetu por pasarlo bien y disfrutar de la vida es una cualidad que a cualquier persona en esa situación le empujaría a salirse del estado de abatimiento propio de una ruptura.

Nunca me he apoyado en un libro de autoayuda para superar un duelo. Creo que, en general, todos deberíamos tener nociones básicas acerca de las reacciones normales en un proceso de duelo y alejarnos de la patologización de la vida cotidiana, entendiendo dichas reacciones como las esperables frente a una pérdida. De toda relación humana, ya sea de pareja, familiar o de amistad, podemos sacar alguna enseñanza. La reconstrucción del proyecto vital posterior a una ruptura de pareja te brinda la oportunidad de crecer como persona.

De las rupturas de pareja aprendí que lo que en un primer momento parece el fin del mundo, un tiempo después y visto con perspectiva, no es más que el fin de un capítulo que dará comienzo a otro previsiblemente mucho mejor y lleno de nuevos aprendizajes y, por su puesto, de amor.

Meraki, 23 años

Esa sensación de ahogo, de que ya nada volverá a ser lo mismo, todos esos sueños en común que ya no se van a cumplir, esa impotencia de tener que aceptar que se acabó, aunque tú no estés preparada. Creo que lo más doloroso en una ruptura es el sufrimiento que genera y no solo a la pareja sino también a los que la rodean (hijos, familia, amigos).

Tienes que aceptar que esos besos, caricias y abrazos ya no van a ser más para ti... y duele, duele mucho.

Llevo 30 años con mi marido (8 años de noviazgo y 22 de matrimonio), por lo que mis anteriores parejas están más que superadas, pero, haciendo memoria, recuerdo que tuve un noviete muy celoso y que cuanto más me decían que no lo aguantase, más me gustaba. Lo pasé mal durante la relación hasta que decidí zanjarla y quedé aliviada, un clavo quita el otro, hasta que di con el que hoy es mi marido. Nunca me apoyé en

un libro de autoayuda porque no sabía que existían, al menos en mi casa, pero me hubiese gustado leer algo para superar el duelo, porque de todo se sale, el tiempo todo lo cura y no eres un bicho raro, a más gente le pasa lo mismo.

Yo superé los duelos saliendo a divertirme con mis amigas/os y disfrutando lo que podía de la vida sin pareja. Tengo muy buenos y gratos recuerdos de mis exparejas, me hablo con todos y me alegra verlos. De todos he aprendido algo, sobre todo a saber lo que no quiero en mi vida.

Lulú, 49 años

Lo más doloroso en una ruptura, quizás, es darte cuenta de que una persona que ha estado formando parte de tu vida, y que esperabas que siguiese en ella, de repente se vaya. El momento justo después de tomar la decisión es el peor, porque te sientes vulnerable y sola. He superado a todas mis parejas, todo lo que he hecho ha sido darles tiempo y asumir los sentimientos que me provocaba la ruptura. A quien no he superado ha sido a mí misma en esas relaciones. Cada vez que una relación sentimental se terminaba, me daba miedo no volver a ser la persona que estaba siendo o que estaba construyendo con esas parejas.

Nunca me he apoyado en un libro de autoayuda, aunque me hubiera gustado encontrar alguno que me ayudara con mi propia autoestima. Es inevitable para mí tener cierto sentimiento de culpa cada vez que una relación se termina, haya sido yo la responsable o no. Una forma de lidiar con la falta de autoestima después de terminar con una relación sentimental es, quizá, lo que hubiera agradecido encontrar en un libro. De cada pareja recoges cosas distintas, tanto a nivel gustos o hobbies como de mi propia personalidad. De todas las rupturas he aprendido a quererme, a demostrarme que de amor no se muere, que la persona más importante de mi vida soy yo y, sobre todo, que hay que querer a alguien sin necesitarlo.

Ángela, 28 años

Una ruptura de pareja supone un proceso de duelo que pasa por una serie de fases caracterizadas por el dolor de haber perdido a nuestro/a compañero/a de vida. Rehacer nuestras vidas sin esa persona que ha compartido parte de nuestros intereses, con la que teníamos un plan de futuro y un proyecto de vida en común, implica un duelo y, por lo tanto, un proceso de adaptación y de crecimiento personal que nunca es lineal, sino que supone sucesivos avances y retrocesos en el camino. El duelo se ha hecho más tolerable al involucrarme en proyectos y apoyarme en personas significativas. Nunca he recurrido a un libro de autoayuda, pero contar con un asesoramiento profesional podría ayudar a llevar mejor un duelo.

La ayuda recibida podría focalizarse, al menos inicialmente, en recuperar aquellos aspectos anteriores a la relación que hemos ido abandonando para, posteriormente, trabajar sobre cómo esa relación nos ha ayudado a crecer como personas y, con todo, crear un plan de futuro. Por lo tanto, la forma más adaptativa de interpretar una ruptura es considerarla una experiencia de aprendizaje que nos permite conocer de primera mano qué queremos en nuestras vidas y qué no.

Santiago, 23 años

Lo más doloroso para mí en una ruptura es el desapego. Me cuesta mucho, porque vivo muy intensamente cada momento con mis parejas. A día de hoy, puedo decir que he superado a todos mis ex, aunque tengo que reconocer que he necesitado ir a terapia y ponerme en manos de una profesional, porque hay ciertas situaciones que no podemos manejar y es muy necesario apoyarse en alguien que jamás te va a juzgar.

Me he dado cuenta, a raíz de mis fracasos amorosos, de que lo primero que tenía que sanar era la relación con mi padre y cerrar todas esas heridas de la infancia que se habían quedado abiertas. Ahora puedo decir que mi forma de relacionarme ha cambiado y me siento orgullosa de haber sido capaz de hacer

una introspección y cambiar yo, porque el cambio empieza en uno mismo.

Marta, 26 años

La sensación de fracaso, el tiempo perdido y la desilusión te rompen por dentro. Habías hecho una apuesta para compartir tu vida, tu futuro, con otra persona y, por el motivo que fuese, ese proyecto no funcionó. En mi caso, me agoté de ofrecer ultimátums, dar plazos, intentarlo y desarrollar expectativas de que cambiaría. Lo quería, pero no funcionaba la relación. Si continuaba a su lado, moría yo también, así que me negué a seguir intentándolo, a pensar en todos menos en mí.

Después de la ruptura nuestra relación continuó; nos unían la familia y los amigos en común. Era una separación civilizada. Al principio muy tensa, pero con el tiempo se normalizó. A veces me sentía culpable por el dolor que le había causado mi decisión, pero estoy segura de que, si no la hubiera tomado, habría terminado bastante peor. Con el paso de los años, ninguno rehízo su vida.

Y surgió el milagro, llamado Tiempo. Con el roce, de repente empecé a verlo de otra forma, me volví a enamorar porque mis cicatrices se habían curado. La separación nos hizo viajar a nuestro interior y a conocernos mejor. Nos dimos otra oportunidad. Después de compartir más de 10 años de matrimonio e hijos en común y estar separados por 3 años, a día de hoy, llevamos 4 años juntos. He vivido una experiencia repleta de aprendizaje y puedo decir que mi actual pareja es mi EXmarido.

María, 48 años

Lo más doloroso para mí en una ruptura es la pérdida de una amistad (sin género y en lo más amplio del término). El grado de confianza alcanzado con esa persona queda destruido de repente y ya no puedes volver a contar con ella. No he

superado a mis anteriores parejas, aún me hace daño recordar a alguna de ellas. Beber, salir, tener sexo con otra gente, apoyarme en mis amigos, hacer deporte y seguir adelante con la vida ayuda a superarlo. Nunca he acudido a un libro de autoayuda sobre el tema (aunque seguir leyendo las siguientes líneas de este libro quizá me vendría bien). Todavía estoy en trámite de superación, porque llevábamos juntos mucho tiempo. Siento mucha incertidumbre. Ha sido todo muy doloroso y me cuesta ponerme en frente de ella y reconocer mis errores.

Rodrigo, 37 años

Lo más difícil para mí en cualquier ruptura es el daño causado a la otra persona; el bajón emocional que puede estar pasando debido a la situación, así como la sensación de no haber estado a la altura. En mis relaciones anteriores superé la situación de diferentes maneras. En muchos casos, las relaciones que tuve se terminaron porque tocaron fondo y sentí una cierta liberación. En otras ocasiones sentí impotencia ante el posible daño causado, ya que reconozco que no lo hice del todo bien. Nunca antes había leído libros de autoayuda, entre otras cosas porque ante una situación difícil procuro evadirme pensando en otras cosas, si bien a posteriori sí me sirven para aprender.

De todos modos, cada relación y cada ruptura me ayudaron a conocerme y a entender mejor a las mujeres.

Alex, 43 años

Son muchas cosas las que suelen romper frente la pérdida del ser amado y todo lo que se construye en común, así como los proyectos de futuro. Puedo asegurar que he superado todas mis anteriores relaciones de pareja. Para mí el hecho de dejar pasar el tiempo y conocer otras personas..., vivir, ha facilitado ese proceso. Una solución mágica puede ser encontrar consue-

lo en la lectura, leer otras experiencias y consejos de psicólogos ayuda.

Aprendí a ser más cauteloso, más cerebral, más maduro, más paciente a conocerme mejor a mí mismo. De toda experiencia se aprende.

Manel, 58 años

Una vez que analizo mi propia autocritica, me atormenta el sentimiento de culpa y me invade la sensación de soledad y abandono cuando atravieso una ruptura. Actualmente, todavía no he llegado a superar en su totalidad mi última relación. Es un proceso que, en un principio, creí mucho más fácil de lo que realmente resulta ser. La falta de criterio por mi parte, la obcecación en ser el dueño de la verdad en todo momento y la inexistencia de tacto en el día a día hacen imposible una relación. Si a esto le añadimos la ausencia de complicidad en determinados momentos, se complica más, si cabe, una estabilidad emocional.

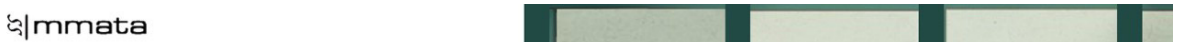
Siempre se ha dicho que un clavo quita a otro clavo. Afrodita, la diosa griega del amor, casi siempre me abrió una nueva puerta al poco de cerrarse la anterior. No suelo leer libros de autoayuda, las experiencias hay que vivirlas y disfrutarlas tal y como vienen. Ante todo, aprendí de mis errores, comprendí que debo valorarme mucho más y no sentir ese pesar por dentro que me dice que siempre soy el culpable.

Aprendí a amar, a soñar despierto y a vivir cada momento como si fuera el último.

Jose, 51 años

CAPÍTULO I

EL PROCESO DEL DUELO


mmata

immata

Una ruptura sentimental es uno de los acontecimientos vitales más dolorosos que podemos experimentar en la vida. Nuestra mente la interpreta como una muerte y nuestro corazón como una absoluta tragedia. Es como si una parte de nuestro interior dejara de existir para siempre y el sentimiento que se tenía hacia una persona comienza a sufrir una profunda transformación. Es importante saber gestionar emocionalmente esa nueva situación, saber adaptarse y canalizar todos los cambios para poder superarlo.

El duelo es el proceso emocional paulatino que se desarrolla a raíz de una ruptura y que nos sirve para tomar conciencia de esa pérdida sentimental. En ese proceso surgen un continuo de reacciones —de tipo físico, mental y emocional— que van a afectar a casi todas las áreas de la vida de una persona, como pueden ser su entorno familiar, social y hasta laboral.

Algunas de las emociones que se suelen sentir cuando se comienza este trance son:

Miedo al futuro.

Lo primero que sientes es miedo. Nada más iniciarse el duelo, comienzas a pensar en qué va a ser de ti con una infinidad de pensamientos negativos y pesimistas y en qué es lo que te puede deparar la vida.

Ese autocastigo es tan dañino como bloqueante, porque deseas controlar tu vida futura y quieres escapar de ese dolor, pero donde debes resolver realmente tus asuntos es, precisa-

mente, en el momento de la ruptura.

Cuando superes esta relación, dentro un tiempo, no tendrás ninguno de los miedos que te atormentan ahora.

Frases típicas que se suelen pensar inspiradas por el miedo pueden ser estas.

Por ejemplo:

«¿Qué pueden pensar los demás de mí, al quedarme sin pareja?».
«¿Sabré salir a delante en la vida?».
«Con mi edad no volveré a encontrar a nadie que me quiera», etc.

Son frases muy destructivas que fomentarán más aún el drama y angustia de tu mente. Si el miedo se apodera de ti, lo mejor que puedes hacer es reconocer esos temores que te surgen y aceptarlos, porque al saber a lo que te enfrentas en tu interior podrás solucionar todas las demás esferas de tu vida privada, social, familiar o lo que pueda llegar en el futuro.

***Describe todos los miedos que surgen en tu mente al enfrentarte a una ruptura.**

Soledad.

Tu vida cotidiana se ve alterada y las rutinas que tienes con esa persona se esfuman. Pasas de compartir a diario vuestra vida a no tener a ese alguien a tu lado, y esto provoca que sientas una gran soledad.

Por ejemplo:

Pensar constantemente en esta autopregunta:
«¿estaré a solas para siempre?».

Creer que te quedarás sin pareja se te pasará por la mente, agobiándote e impidiendo ver posibles soluciones.

*¿Cómo sería tu vida si no llegaras a tener una pareja nunca más?

Sentirte culpable.

En una ruptura de pareja suele ser una de las partes quien toma la decisión de poner fin a la relación y la otra, por lo común, no quiere desligarse. Generalmente quien rompe se siente culpable por creer que hace daño al dejar. Muchas veces toma esa decisión porque no le queda más remedio y porque tiene motivos de peso para alejarse si no se han comportado bien, mientras que la otra persona se siente rechazada y tiene dificultades para asumir los acontecimientos, pero también siente rabia por ser responsable de no haber hecho las cosas mejor.

*¿Tienes sentimientos de culpa por haber dejado a tu EX?

*¿Sientes rabia por no haberlo hecho bien en la relación?

Estado de ánimo bajo: síntomas depresivos.

La tristeza es una de las emociones más protagonistas en un proceso de pérdida sentimental.

No tener ganas de hacer nada o sentir desesperación es algo muy frecuente, además de presentar insomnio y descontrolar la alimentación, ya sea dejando de comer o engullendo más. Se produce un *shock* tan fuerte que implica un cambio de hábitos y hace que se cuestionen las ganas de seguir viviendo.

Aparece el llanto, presente en cualquier situación. A solas o en compañía de tus amistades, porque cualquier cosa te recordará a tu **EX** y te bajará el ánimo totalmente. Llorar es necesario cuando no sabes cómo expresar con palabras lo que

sientes y estás al límite de emociones; es una manera potente de desahogarse muy necesaria.

Eso sí, asegúrate de que la emoción verdadera que sientes es la tristeza, ¿cómo saberlo? Si después de llorar notas alivio, efectivamente, es tristeza que has canalizado a través del llanto de manera adecuada.

Sin embargo, si después de llorar no tienes esa sensación de desahogo y consuelo puede que estés confundiendo las emociones y lo que realmente sientas es rabia.

Esto sucede habitualmente porque no tenemos por costumbre expresar la tristeza de forma sana, sin sentir rechazo o que se nos cuestione.

***¿Sabes identificar adecuadamente la emoción de tristeza cuando la sientes?**

***¿Cómo te permites conectar con tu tristeza?**

Guardar rencor.

No saber cómo expresar la rabia o rencor hace que un proceso de duelo sea más largo o se eternice. Contenerla te convertirá en una persona agresiva, de mal humor y que nadie aguante.

Y todo por no saber encajar esa situación. Serás presa de:

lo que tenía que haber sucedido y no pasó,
lo que tenías que haber hecho y no hiciste,
lo que tenían que haberte demostrado y no hicieron.

Esa rabia por la ruptura sentimental debe canalizarse y soltarse. Debes hablar sobre todo lo que te pasa, quizás incluso gritarlo, pero nunca te lo guardes solo para ti.

Al igual que sucede con la emoción de la tristeza, hay personas que no pueden identificar y expresar la rabia porque es-

taba mal vista o cuestionada en su entorno, por lo que es muy importante que identifiques adecuadamente estos sentimientos de enfado y frustración, que te los permitas expresar para poder liberarlos.

*¿Sabes identificar adecuadamente la emoción de la rabia cuando la sientes?

*¿Cómo te permites expresar tu rabia?

No todas las personas asimilan el dolor, la ansiedad o la angustia de la misma manera; no saber cómo actuar es algo de lo más frecuente.

Si nadie te enseñó qué debes hacer con el dolor o el sufrimiento, y mucho menos cómo debes aceptarlo, tampoco sabrás cómo expresar correctamente éstas u otras emociones.

Los psicólogos acompañamos en el proceso de superar una pérdida con varias herramientas terapéuticas con el objetivo de que una persona pueda aceptar y aprender de esa crisis. Por ello en este **CAPÍTULO I. EL PROCESO DEL DUELO,** aparte de explicarte conceptos que te ayudarán a entender esta situación mediante preguntas y ejercicios que podrás desarrollar (coge una libreta para realizar por escrito todos los ejercicios de este libro), para así entender mejor tus emociones y resolver de la mejor manera posible, ese trauma-dolor.

Los contenidos que descubrirás a continuación en este capítulo inicial son:

1. Identifica cuáles son los motivos para dejar una relación
2. Cómo romper con una pareja
3. El duelo: fases y tipología
4. Aprender a expresar lo que sientes
5. Cómo nombrar a tu EX

1. Identifica cuáles son los motivos para dejar una relación.

«No tomes una decisión permanente cuando te encuentres en una situación emocional temporal»

Anónimo

El proceso del duelo se inicia, por norma general, mucho antes del día en el que se tiene *esa conversación sobre romper la relación* y te vas con los «enseres» a otra parte; ya sea de la vida de tu **EX** o del lugar en el que convivíais.

Si sientes que no te quieren o tienes dudas y te vas guardando para tu interior esa incomodidad, esperando a ver si algo cambia en tu pareja, llegará un día en el que te armes de valor y tomes la decisión de poner fin o que propicies una discusión para que te dejen a ti. También puede cogerte por sorpresa la noticia, sin que antes te hayan avisado de que tu comportamiento incomodaba a la otra parte.

Esta dinámica es habitual en muchas parejas que terminan rompiendo: saber que una relación se terminó antes del día en que lo dejas y perjudicando la superación de la ruptura al que no se lo espera.

Cuando algo no va bien y cambian los sentimientos, ya sean días o semanas antes, es cuando se comienza el preproceso de

duelo. Este periodo, que abarca desde el primer día que se te pasa por la cabeza que no estás a gusto o te has decepcionado hasta que terminas finiquitando la relación, puede durar un tiempo en el que ya has sufrido, pero que te ha servido para mentalizarte de que algún día ya no seréis una pareja para comenzar otra etapa en la que debes aprender a vivir sin tu **EX** al lado.

→¿Cuáles son los motivos más comunes por los que se suele dejar una relación de pareja?

1. Infidelidad.

La infidelidad, deslealtad, traición y engaño son los motivos más difíciles de superar. Es complicado volver a ser la misma persona después de perder la confianza y el respeto. Pueden haberte engañado y que no haya significado nada para tu pareja, pero para ti sí, si no logras perdonarlo. O puede que hayas sido tú quien ha cometido la infidelidad, porque no sabías cómo romper la relación y te sirve de excusa.

2. Mentiras.

Ocultar información importante para la pareja, mentir con respecto a sentimientos, la economía u otras cosas es un motivo que difícilmente se olvida y que siempre hará mella en la relación, porque pone a prueba la confianza.

3. El sexo.

No tener relaciones sexuales o que estas sean insatisfactorias, porque existen ritmos o preferencias distintas, es un motivo para terminar con una pareja.

4. Toxicidad.

Estar con una persona que sea negativa, manipuladora, celosa, posesiva, chantajista o que complique la relación ofreciendo mala o poca comunicación y tenga un mal comportamiento te alejará de ser feliz y estable.

5. Afecto.

Si tu pareja es fría y distante, no te refuerza verbalmente con palabras cariñosas, ni te abraza, ni besa, o si sólo se acerca a ti para encuentros sexuales sin sentimientos o tienes que rogarle atención porque la mayor parte del tiempo la sientes ausente, mientras que tú te comportas diferente, es indicativo de que vuestras formas de querer son totalmente incompatibles.

6. Amistades o familia.

En ocasiones, ciertas relaciones pueden interferir negativamente en tu relación, o porque tu pareja sigue comportándose como cuando no estabais juntos y prefiere compartir su vida con su entorno, más que contigo, o porque le da más prioridad a sus propios padres, hijos o hermanos, apartándote de su círculo familiar-social, sin que encuentres tu lugar como pareja a su lado.

7. Desgaste.

Quieres mucho a tu pareja, pero la ves como si fuera un amigo o familiar, sin deseo sexual alguno y no compartís ninguna cosa en común porque la relación se ha convertido en algo monótono. Si, además, prefieres hacer cosas sin contar con ella y no la extrañas si no estáis juntos, es que ya no os veis como una pareja.

***¿Cuál de los motivos anteriormente citados fue el causante del fin de tu relación?**
***Describe si existen otros motivos.**

¿QUIERES QUE TU PAREJA CAMBIE?

Cuando más tiempo te pases aferrándote a una relación que no funciona, en la que tu pareja no es empática contigo o que es tóxica, más confusión y desconcierto sufrirás.

Si consideras que solo depende de ti el hacer lo posible para que esa persona cambie su forma de ser hacia ti y que tienes que controlar al máximo tus acciones para que sean perfectas y tu pareja no tenga nada que echarte en cara, y además tienes expectativas muy altas sobre cómo deben comportarse contigo, estarás dejándote guiar, seguramente, por las creencias negativas que has programado en tu subconsciente, nacidas del entorno —cultural, religioso, familiar y social— en el que se te educó.

Te empeñarás en estar dentro de una relación en la que no estas a gusto si crees que solo quieres cambiar a tu pareja porque se comporta inadecuadamente contigo.

No tienes que esperar a que una persona cambie un comportamiento tóxico, quizás esto nunca llegue a suceder, pero **sí que puedes modificar tu manera de relacionarte con esa persona, o alejarte de ella si no sabes cómo hacerlo.** No busques que tu pareja se transforme en quien tú necesitas que sea para ser tú más feliz.

El sentimiento de culpabilidad que se suele desarrollar cuando cuesta dejar una relación puede hacerte pensar de manera equivocada, «tengo que hacer las cosas mejor que mi pareja», ese es el motivo por el que te enganchas a relaciones en las que quieres que el otro cambie, porque te comportas como un rescatador.

Si te comportas, simbólicamente, como si fueras su padre o madre, educando y guiando siempre según tus necesidades, en realidad estas tapando un vacío por el que deseas que se te acepte a ti, para sentir que te quieren más, porque no sabes cómo pedir afecto, atención o comprensión.

Mientras no te des cuenta de que, a lo mejor, esa persona no puede darte lo que quieres por X razones que probablemente no tengan que ver contigo, sino con sus propios traumas del pasado o incapacidad para comprometerse o querer, continuarás eligiendo a personas no adecuadas.

Cuando una persona es positiva para ti y te hace crecer ¡no necesitas cambiarla!

Por eso se generan tantos conflictos cuando quieres cambiar a tu pareja, porque, si te critica algo, deseas demostrarle que no tiene razón, y todo por la soberbia de quedar por encima.

Cuanto más diferente seas a tu pareja, más te creerás con una identidad única. Por eso en las relaciones tóxicas suelen atraerse más que ninguna otra, porque tienen gustos y hábitos distintos, pero también porque se desea guiar/educar a la otra parte, y eso es querer dominar. Esta dinámica explica las relaciones que están llenas de incompatibilidades y desigualdades, defendiéndose uno contra el otro y comportándose cada cual como:

maestro-alumno,
padre-hijo,
dominante-sumiso.

Sentir que te rechazan o no te entienden es una conducta típica que presentan muchas relaciones tóxicas, las que más cuesta dejar. Ese «enganche» que se establece se debe a que las dos partes de la relación tienen que demostrarse incansablemente: «*¡oye mira lo especial que soy!*»

Querer que te reconozcan se convierte en el *modus operandi* de funcionamiento negativo que hace pasar a las dos personas implicadas por diferentes estados emocionales repletos de esta dinámica en bucle constante:

NI CONTIGO, NI SIN TI

A veces, sientes que tu relación no te aporta felicidad, pero, aun así, una pareja que se comporta de manera tóxica no es capaz de marcharse de tu vida, por más que tú lo intentes dejar. Siempre termina convenciéndote para que sigas con ella o te dice que va a cambiar y te colma con regalos para contentarte, pero acaba comportándose mal como siempre.

→¿Cuáles pueden ser las razones por las que no te deja una pareja tóxica marchar de su lado?

Algunas de ellas pueden ser las siguientes:

Porque es una persona egoísta y narcisista. No te ama, pero te necesita. Mientras no tenga una nueva pareja, no te soltará. Quizá tú hagas lo mismo, por eso no te vas.

Porque es alguien dominante y posesivo. Tiene miedo a quedarse solo o que otra persona ocupe su lugar. El dominante cosifica a la pareja de tal forma que siente que le pertenece, como si fuera una propiedad, y la hace suya.

Porque es una persona inmadura afectivamente. Le gusta recibir afecto, pero no sabe darlo porque es una alguien infantil emocionalmente, pero te necesita a su lado porque no sabe estar a solas.

MOTIVOS PARA DEJAR UNA RELACIÓN DE PAREJA

Las siguientes situaciones que te enumero a continuación pueden ayudarte a identificar cuáles son los motivos, más que suficientes, por los que podrías dejar tu relación de pareja, y son los siguientes:

1. Existe maltrato verbal, emocional o físico.
2. Sientes que no te quieren.
3. Sientes que no te respetan
4. No te sientes libre.
5. Sientes que no te valoran ni eres importantepara tu pareja.
6. Existe una infidelidad.
7. Tu pareja tiene detalles que te molestan mucho.
8. Necesitas que cambie aspectos que te molestan.
9. No sientes paz a su lado.
10. Sientes que no te hace bien.
11. Vuestras expectativas son diferentes.
12. Tenéis valores distintos.
13. Los estilos de vida son opuestos.
14. No tienes confianza.
15. No te hace crecer como persona.
16. No te apoya en tus asuntos.

17. La comunicación es complicada.

18. Está como ausente contigo, no te presta atención.

19. No hacéis actividades en común

20. Existen muchas dudas con respecto a lo que sientes.

21. No admiras a tu pareja.

22. No te da libertad para estar con los tuyos.

23. Hacéis un gran esfuerzo para entenderos y no lo conseguís.

24. No sois compatibles sexualmente.

25. La relación te hace sufrir.

26. No compartís las mismas responsabilidades.

27. No os divertís.

28. Sientes que no puedes ser tú.

29. Te cuesta mucho ser sincero con tu pareja.

30. Haces cosas que hacen daño a tu pareja.

*¿Cuántos de los 30 motivos anteriormente citados coinciden con la dinámica que existía en tu relación de pareja?

*¿Existen otros motivos diferentes? ¿Cuáles?

2. Cómo romper con una pareja

«El más difícil no es el primer beso, sino el último».

Paul Géraldy

Descubrir que no las cosas no marchan bien con tu pareja puede producirte desde alivio —al sentir que puedes liberarte del compromiso que has establecido— hasta tristeza por perder las costumbres, la seguridad y la rutina que tenías.

Saber cómo dejar una relación que no te enriquece no es fácil, y más, si la decisión es por cuenta propia. Siempre puede pesar sobre la propia conciencia esa responsabilidad y formará parte del trance del proceso del duelo futuro.

La manera en que se ocasiona una ruptura determinará notablemente cómo poder superar ese dolor, por ese motivo es importante que descubras cómo hacerlo.

Si uno de los motivos para dejar a tu pareja es que lo que siente por ti no es recíproco, con más razón debes dejarla, ya que no sería justo quedarte al lado de una persona por complacerla o porque te da pena. Esa persona se merece a alguien que le ofrezca lo mismo que ella aporta, si es amor de verdad, y autenticidad.

Muchas personas se quedan bloqueadas en las siguientes emociones antes de tomar una decisión:

No querer hacer daño cuando quieres dejar a tu pareja.

Tener la sensación de fracaso por no conseguir ser feliz y que la relación funcione.

Por eso es importante que identifiques qué es lo que te sucede a ti para saber cómo romper de la mejor manera posible para ambas partes.

¿SEGURO QUE QUIERES DEJAR TU RELACIÓN?

Para tener la convicción de que quieres hacerlo, medita antes el paso que vas a dar, ya que la decisión suele traer muchas consecuencias y efectos secundarios a largo plazo. Para ello te propongo las siguientes reflexiones:

1. Valora los pros y los contras.

*Elabora una lista con todo lo que tienes a favor para seguir con tu relación de pareja.

*Haz una lista con todas las situaciones que tienes en contra para ser feliz con la persona con la que tienes una relación de pareja.

2. Descubre si has agotado todas las posibilidades de solucionar los posibles problemas que han provocado que quieras dejar a tu pareja.

*¿Por qué motivo/motivos quieres dejar la relación?

*¿Qué has intentado hacer para solucionar vuestros problemas?

*¿Qué ha hecho tu pareja para intentar solventar esos problemas?

*La relación de pareja que tienes ¿es la que te mereces?

*¿Es amor autentico y sano lo que sientes por tu pareja? ¿Temes la soledad?

*¿Tus sentimientos son correspondidos?

*¿Te ofrece tu pareja lo que necesitas?

*¿Sabes darle tú lo que necesita?

3. Realiza un inventario de la «ayuda emocional» con la que puedes contar en tu vida en caso de dar el paso de romper o, si te dejan, con qué personas puedes contar.

*¿Con qué amistades y familiares cuentas que puedan ayudarte y acompañarte en el proceso?

*¿Qué situaciones tienes a favor en tu vida? Por ejemplo: estabilidad económica, vivienda propia, aficiones o hobbies, tus hijos, etc.

*¿Qué actividades realizas que puedan ayudarte?

*¿Buscarías ayuda profesional?

¡TENEMOS QUE HABLAR!

La frase *«tenemos que hablar»* es una de las más temidas y que nadie quiere escuchar, sobre todo en una conversación de pareja. Pone sobre aviso a la otra persona, favorece que se le

den muchas vueltas en la cabeza a todas las posibilidades de lo que te puedan decir, y suele tener consecuencias negativas.

Si quieres utilizar esta o alguna similar para dejar tu relación, procura que no transcurra mucho tiempo entre el aviso y la conversación final y añade siempre el motivo del que quieres tratar.

Por ejemplo:

«Tenemos que hablar sobre nosotros».
«Me gustaría tener una conversación profunda sobre nuestra relación».
«Quiero exponerte lo que me pasa, ¿en que momento te va bien que mantengamos una conversación?», etc.

Una vez hayas sobre avisado a tu pareja con la finalidad de exponerle tus sentimientos y pretensiones con respecto a la relación, ten presente que todo lo que siga a partir de ese momento a la conversación os va a marcar. Propiciará un antes y un después en vuestra confianza.

Saber hacerlo de la mejor manera posible puede facilitar la comprensión de lo que le quieras trasmitir a tu pareja. Por ese motivo te facilito, a continuación, una serie de pautas para hacerte el trance lo menos duro, si eres tú quién debe enfrentarse a la situación de dejar, para hacerle lo más fácil posible de entender a la otra parte tus motivos.

→¿Cuáles son las pautas para saber cómo enfrentarte a una conversación de ruptura?

1. Pon a la otra persona en situación.

Dale pistas, introduciéndola poco a poco en lo que te sucede, y hazle ver cómo te sientes. Así, cuando tomes la decisión de dejarlo, ya existirán conversaciones precedentes que le ayudarán a entender lo que ha ocurrido, recordando estas conversaciones y relatando el origen de cómo se originó todo.

2. Escoge un momento adecuado.

En ocasiones, la decisión de dejar a la pareja se hace en un momento de calentón, como puede ser una discusión, y luego nos arrepentimos. Ten en cuenta todo lo que habéis compartido. Por eso, intenta hacerlo en una situación de calma, donde ambas partes podáis hablar con tranquilidad.

3. Elige un lugar neutral.

Es importante que el lugar donde se tenga la conversación sea de lo más cómodo e íntimo para ambas personas, para expresar los sentimientos sin tener que reprimir nada. La situación ya genera ansiedad de por sí, como para, además, no estar a gusto y temer que te escuchen otras personas o que alguien ajeno intervenga. Sería interesante poder «pactar» ese lugar entre la pareja, que sea lo más neutral posible, que no recuerde ni a nada agradable ni muy conflictivo anteriormente compartido.

4. Expresa tus sentimientos con respeto.

Este es uno de los pasos más importantes para que la otra parte entienda perfectamente tus motivos para romper, ya que esto le facilitará poder superar el duelo en el futuro. Es necesario poner en práctica la honestidad y comunicar todo lo que piensas, aportando tu parte de responsabilidad en la relación.

5. Deja claro el mensaje.

Cuando ya hayas puesto en claro todos tus sentimientos, y una vez aclarada cuál es tu intención, procura expresarte con frases que no den lugar a dudas y que sean concisas y claras.

Por ejemplo:

«Quiero poner fin a la relación».
«Es una ruptura definitiva».
«No quiero continuar contigo como pareja», etc.

No des rodeos, ni dejes puertas medio abiertas que puedan confundir o dar cierta esperanza a la otra parte. Si realmente quieres dejarlo de forma definitiva, díselo muy claro. Esas frases van a ser determinantes en aclarar que ya no seréis pareja.

6. No busques culpables.

Si culpas a la otra parte, lo verá como un ataque y le puede herir más, lo que le dificultará el superar la relación. Habla de las situaciones y circunstancias que habéis vivido como que han sido interpretadas de formas distintas, pero no enfoques vuestro fracaso en que solo uno es el culpable de que dos personas no hayan sido felices.

7. Despedida y cierre.

Después de dejar a tu pareja, muéstrale tu apoyo. Despedíos, si podéis, con un abrazo, besos y palabras de agradecimiento por lo recibido. Todo eso ayuda mucho y reconforta. Cerrar vuestra relación tomándoos todo el tiempo que necesitéis, siempre y cuando no os derrumbéis aún más. A veces, desde que se comienza la primera conversación hasta que se desaparece de la vida de una pareja, pasan semanas. Es complicado que sea algo inmediato. Si eres tú quién deja, no eres la persona más indicada para ayudarle a superar el duelo, aunque en esto de las relaciones de pareja y los vínculos amistosos que se desarrollan a posteriori, cada expareja es un universo diferente al resto, con sus propios códigos. Pero no es lo más adecuado, al menos en las primeras fases del duelo.

***¿Cuál ha sido la estrategia que has utilizado para poner fin a tu relación de pareja?**

***¿Cuál ha sido la estrategia que han utilizado contigo para poner fin a vuestra relación de pareja, en caso de que te dejaran a ti?**

3. El duelo: fases y tipología

«Solo las personas capaces de amar intensamente pueden sufrir un gran dolor, pero esta misma necesidad de amar sirve para contrarrestar sus duelos y las cura».

Leo Tolstoy

El duelo emocional es el proceso de adaptación emocional necesaria que se produce ante una pérdida sentimental. Este período tiene una duración e intensidad diferentes según sea la personalidad de cada persona y las circunstancias de vida que se tengan a favor o en contra. El desarrollo del mismo es algo innato, espontáneo y natural, algo por lo que todo el mundo pasa en algún momento de su vida.

La duración natural para resolver un duelo puede ir desde **3 meses a 2 años.** Si supera ese tiempo se considerará un duelo patológico.

El objetivo para cualquier persona que atraviese una situación de este tipo es poder aceptar esa pérdida lo mejor posible.

Existen diferentes fases en un duelo normal y también varios tipos de duelo. Puedes encontrarte con multitud de maneras de denominarlos en muchos manuales, libros de autoayuda o como lo clasifican otros autores y psicólogos, según mi experiencia profesional me gusta denominarlos como comprobarás a continuación.

FASES DEL DUELO NORMAL

FASE 1: PÉRDIDA

Esta fase comienza con la primera reacción que muestra frente a la noticia, el momento en el que sabes que es el fin de tu relación y lo primero que te viene a la mente es «se acabó». Se suelen presentar varias emociones, entre ellas enfado, sorpresa y negación, porque entras en shock total.

No sabes cómo tomar contacto con la realidad frente a lo que te está sucediendo. Por eso, es lógico que te repitas incasablemente cosas como *«esto no me puede estar pasando a mí».*

Cuanto más te cueste encajar ese duro golpe, más incredulidad sentirás.

Al negar lo evidente te alejas de saber aceptar la noticia y estiras al máximo la agonía.

El impacto a veces es tan fuerte que no logras entender bien lo que te puedan estar diciendo ni consigues pensar con claridad en lo que quieres. Cuando estás en medio de esa conversación en la que rompéis tu **EX** y tú, es posible que te bloquees en la idea: *«¿qué será de mi sin esta persona?».*

También puede suceder que creas que lo estás aceptando perfectamente cuando, en realidad, estás negándote el dolor que tienes dentro porque no te permites sentirlo o no sabes cómo comportarte. Por eso finges estar aparentemente bien para los demás.

Otras personas consiguen encajar perfectamente la situación y no lo viven como un drama o gran sufrimiento porque, a lo mejor, llevan tiempo sin ilusión o se les acabó el amor y existe una relación cordial entre ambas partes, aunque no suele ser lo más habitual.

Esta fase se caracteriza por:

-Sentir incredulidad.
-Tener confusión.
-Negar lo sucedido.
-Sentir euforia, como si nada hubiera ocurrido.
-Llorar intensamente.
-Sentir agresividad.
-Sentir frustración.
-Sentir desesperanza e indefensión.
-Disociación o despersonalización.

→¿Qué comportamientos debes evitar?

No te humilles para evitar que te dejen y no niegues la realidad de que estás atravesando una ruptura. Suplicar te hará sentir en desigualdad frente a tu expareja, ya que, si toma la decisión de dejarte, puede ser por llamar tu atención para que cambies algún comportamiento o porque realmente no quiere seguir contigo.

Si te ha dejado para que «te pongas las pilas», debes responsabilizarte y demostrar con hechos que quieres recuperar la relación. En cambio, si te dejan porque es definitivo, no te quedará más remedio que asumir que no habrá más oportunidades.

Ten especial cuidado de no obsesionarte y generar una adicción a tu expareja porque no sabes gestionar su ausencia. Como todas las adicciones, cuanto menos contacto tengas con tu EX, más desearás estar con esa persona y más frustración sentirás sino lo consigues.

→¿Qué puedes hacer?

Identifica y expresa tus miedos, habla sobre cómo te sientes y conecta con tus emociones sin reprimirlas ni contigo, ni hacia

tu entorno. Sé valiente y pide ayuda en el caso de que, sin ella, no puedas hacer frente a todo esto.

FASE 2: TRISTEZA/IRA

Es la fase más desagradable de todas, debido a que el estado de ánimo que se presenta es depresivo y la autoestima suele estar muy baja, porque se tiende a repasar mentalmente todos los fallos cometidos o en el mal que te han podido ocasionar. Todos esos pensamientos dificultan que te adaptes a la nueva situación.

Si sueles tener pensamientos como «*nunca encontraré a nadie como esa persona*», «*no me volveré a enamorar*» o «*¿quién me va a querer?*», te encerrarás tanto en ti, que te costará disfrutar con el resto de las cosas que te proporcione la vida. Si, además, sientes abatimiento emocional, incertidumbre frente al futuro, un gran vacío y un profundo dolor te costará ver un futuro diferente, lleno de esperanza.

Esta sensación de abatimiento se intercalará con la rabia, el odio y la ira hacia tu **EX** y hacia ti, combinándose con periodos de ansiedad y depresión y metiéndote en un agujero negro del cual será muy difícil salir.

Esta fase se caracteriza por:

-Abatimiento.
-Miedo al futuro.
-Disminución del apetito.
-Pérdida peso.
-Dificultades de concentración.
-Insomnio.
-Frustración.
-Desesperación.
-Consumo de alcohol o drogas para evitar o negar la realidad.

→¿Qué comportamientos debes evitar?

Este es un periodo de máxima alerta. Al estar tan vulnerable, puedes recaer en buscar a tu **EX**, algo que te provocará mucha frustración en el caso de que no consigas lo que quieres. Por lo tanto, debes mantenerte lejos de tu expareja.

Es fácil abandonarse y descuidar las rutinas o el trabajo, por lo que es importante estar alerta y asumir las responsabilidades.

→¿Qué puedes hacer?

Acoge tu dolor y tu tristeza. Permítete sentir ese vacío y esa falta tan grande sin negártela. Con respecto a la rabia, el odio y la ira, reconócelas, acepta que las sientes y aprende a sacarlas fuera de ti sabiendo cómo expresarlas.

FASE 3: IRREALIDAD

En esta fase es fácil revivir mentalmente lo bueno que existió en la relación y todo lo que observas en el exterior te suele recordar a tu **EX.**

Se puede hablar sin tanto drama de la ruptura con el entorno y se suele fantasear con la idea de que todo puede cambiar. Le das vueltas a los sucesos, encontrando posibles fallos y analizando cómo te comportarías ahora si volvieras atrás en el tiempo, etc.

Esta fase se caracteriza por:

-Dificultades para concentrarse.
-Numerosos despistes.
-Pensamientos obsesivos sobre tu **EX.**
-Insomnio.
-Rabia.
-Desorganización.

-Resentimiento.
-Consumo de alcohol o drogas para evitar o negar la realidad.

→¿Qué comportamientos debes evitar?

Debes tener especial cuidado con autoengañarte y obsesionarte con una realidad que diseñas a tu antojo por no querer afrontar la realidad.

→¿Qué puedes hacer?

Acepta la nueva situación de soltería y aplica el Contacto Cero (concepto que ampliaré en el **CAPÍTULO III. LA RELACIÓN CON TU EX**).

FASE 4: ACEPTACIÓN

Sabes que comienzas adaptarte a una nueva vida sin esa persona cuando observas la realidad de forma más positiva, tienes más fuerza para enfrentarte a situaciones y ya no todo te recuerda a tu **EX**, ni lo tienes en tu mente ni en tus conversaciones con tanta frecuencia. Es entonces cuando aceptas lo que ha sucedido.

Esta fase se caracteriza por:

-Te permites conectar con tus recuerdos y no sufres.
-Recuperas las ganas de hacer cosas y estar con otras personas.
-Buscas nuevos intereses y motivaciones.

→¿Cómo sabes que has llegado a esta fase?

Si eres capaz de mirar al pasado sin dolor, es que has superado a tu expareja. Además, conectas más con lo que quieres

hacer ahora en tu vida presente, buscando *hobbies,* relacionándote con nuevas amistades y aprendiendo cosas nuevas y, por qué no, abriéndote a un nuevo amor.

FASE 5: AGRADECIMIENTO

Se pone punto final a un proceso de duelo cuando una persona aprende a vivir sin su **EX** y se adapta a una nueva vida, experimentando nuevas sensaciones y consiguiendo nuevos retos.

Esta fase se caracteriza por:

-Cuando te encuentras con tu ex o alguien saca el tema tienes emociones serenas, no te alteras ni te pones triste o sientes ira.
-Eres capaz de obtener un aprendizaje por lo compartido.
-No tienes remordimientos por los malos momentos.

→¿Cómo sabes que has llegado a esta fase?

Tienes muy claro que no quieres volver con esa persona como pareja o, al menos, a tener lo mismo que habéis compartido en el pasado.

Te ha dado tiempo de analizar y verbalizar tus fallos cometidos en esa experiencia sin buscar culpables, tan solo asumiendo la parte de responsabilidad que cada cual tiene. Además, sientes paz en interior al mirar al pasado con esa persona y puedes mirar al futuro sin llevar cargas detrás.

***¿En qué fase del duelo te encuentras en estos momentos?**

TIPOS DE DUELO

1. Duelo anticipado.

Este tipo de duelo surge antes de que se la relación se rompa, cuando previamente se tienen diversos sentimientos y emociones anticipatorios que te van preparando emocionalmente para la inminente pérdida.

Comienza a raíz de cada bronca y enfado, de la distancia física que se vive después de un periodo conflictivo, o cuando cada vez que existe una diferencia se amenaza con dejar la relación. Te vas haciendo la idea de cómo podría ser una vida sin esa persona y en algunos casos esto sirve para encajar de una forma más calmada la llegada de la ruptura definitiva.

2. Duelo patológico.

Hablamos de este duelo cuando no se acepta la pérdida y la persona queda atrapada, como si viviera en un bucle temporal que le hace ir de la fase 1: pérdida a la fase 2: tristeza/ira, sin lograr salir de ahí.

Quienes sufren este duelo se protegen mentalmente, intentado pensar en otras cosas. Anulan ese dolor porque, de esta manera, creen que lo van a llevar mejor. No se permiten llorar, hablar de lo que ha pasado, ni, mucho menos, son capaces de asumir en lo que se han equivocado.

Su duración es de más de 2 años y, cuando no se logra superar, desemboca en el siguiente tipo de duelo.

3. Duelo sin resolver o crónico.

Las personas que padecen este tipo de duelo arrastran el dolor de la pérdida durante muchos años o incluso toda la vida. Se caracterizan por ser prácticamente incapaces de desarrollar ilusiones nuevas, quedando atrapados en el pasado.

Se revive en la mente constantemente cada situación o vivencia junto a esa expareja y todo lo que se hace lo relaciona con la otra persona. Esto ocasiona un alejamiento social, así

como miedo a volver a comprometerse o enamorarse y que no se consiga disfrutar con ninguna actividad y se caiga en una profunda depresión.

4. Duelo ausente.

Les sucede aquellos que se niegan a pasarlo mal, no consiguen conectar con sus emociones y tapan en lo más profundo de su subconsciente cualquier dolor porque no saben cómo enfrentarse a la situación de ruptura.

Este duelo es típico en personas que son capaces de *enganchar* una relación con otra para evitar, así, el posible vacío de la soltería. Desarrollan una gran dependencia emocional hacia todas sus nuevas parejas.

5. Duelo retardado o congelado.

Los síntomas de este tipo de duelo comienzan a darse al cabo de un tiempo, porque en un primer momento la persona que lo sufre tiene que hacerse cargo de otras cosas que requieren su atención más inmediata. Puede suceder, en algunos casos, porque mantenga la esperanza, muchas veces infundada, de que va a volver con su EX o porque tiene otras responsabilidades que no le permiten parar, detenerse y conectar con lo que siente, así que se pospone el sentir ese dolor.

Las personas que presentan este tipo de duelo suelen sufrir trastornos de ansiedad, ya que se quedan atrapados en la **Fase 1: pérdida.**

Lo padecen también quienes controlan excesivamente sus emociones y quieren mantener frente al entorno, una imagen de que son fuertes y pueden con todo, pero en el interior mantienen otro tipo de ideas y expectativas y saben que están fingiendo hacia los demás. Por ejemplo, en aquellos casos de padres separados, que no quieren que las criaturas vean el sufrimiento que llevan por dentro, o que priorizan las necesidades y bienestar de sus criaturas antes que su necesidad de vivir el duelo.

6. Duelo inhibido.

Lo sufren aquellas personas que tienen problemas para manifestar sus emociones, porque no encuentran las palabras que puedan representar lo que están sintiendo.

Claro ejemplo son los que padecen *alexitimia* (limitación provocada por un trastorno en el aprendizaje emocional o por una lesión cerebral), que son incapaces de expresar e identificar sus emociones. Aparentemente, no muestran signos de sufrimiento al principio del duelo porque están bloqueados y no saben cómo reaccionar.

A diferencia del duelo retardado, en el que una persona finge lo que siente, en este caso lo que sucede es que no saben cómo expresar lo que les sucede.

7. Duelo intensificado.

Lo presentan quienes no reprimen sus emociones, sino que las liberan de forma totalmente desproporcionada y con signos de trastorno bipolar, donde tanto lloran como gritan y al poco ríen.

En este tipo de reacciones suelen existir cuadros ansioso-depresivos. Normalmente, se trata de perfiles psicológicos victimistas y muy manipuladores.

8. Duelo desautorizado.

Se da cuando el entorno que rodea a la persona que atraviesa una pérdida no le permite expresar su dolor, ni quejarse, por lo que no aceptan el duelo.

A esta persona le reprochan que esté triste, se le obliga a reprimir los sentimientos y minimizar cualquier tipo de situación, por muy dolorosa que sea, banalizándola y haciéndole sentir mal por su situación de vulnerabilidad. Esto provoca que se enquiste mucho más el daño emocional y perjudica notablemente poder superar la ruptura.

9. Duelo distorsionado.

Sucede cuando, además de tener que encajar una ruptura sentimental, en un breve periodo de tiempo una persona se enfrenta a otro duelo, como puede ser la muerte de un ser querido, una pérdida de trabajo, tener un accidente, etc., y en ese nuevo duelo su reacción es totalmente desproporcionada y catastrófica.

10. Duelo enmascarado.

Es aquel duelo en el que una persona somatiza una serie de síntomas, presentando un número de enfermedades físicas, que le van a ocasionar un sufrimiento mayor del que ya tiene por la pérdida sentimental, pero que no es capaz de asociar al duelo que está atravesando. Tapan su dolor emocional con el físico y le dan más importancia a este último.

***¿Crees que atraviesas por tu situación personal un duelo normal?**

***O, por el contrario, ¿te identificas con alguno de estos 10 tipos de duelo?**

4. Aprende a expresar tus emociones

«Cuanto más abiertos estemos a nuestros propios sentimientos, mejor podremos leer los de los demás».

Daniel Goleman

Expresar cómo nos sentimos frente a una ruptura no resulta fácil, y menos cuando no tenemos la costumbre de compartir lo más íntimo en ninguna otra situación de nuestra vida. El simple trance de hacerlo público puede darte mucha vergüenza y hacer que te guardes tu dolor en el interior durante un largo tiempo.

Si te preguntan cómo estás, preferirás responder con *«estoy bien»* por no tener que enfrentarte a más conflictos que no sabes cómo gestionar, y minimizas de esta manera el estado en el que te encuentras.

¿Sabes qué te digo? No tienes por qué seguir actuando así.

Si lo que temes es que los demás no vayan a entenderte o a empatizar contigo, puede ser porque tienes ciertas *creencias limitantes* sobre lo que los demás opinen de ti o te dé miedo que cualquiera te pueda juzgar cuando más vulnerable eres. Eso sucede porque no valoras lo que sientes, no le das a tusse-

mientos un lugar destacado en tu vida. Por ese motivo deseo que lo que vayas a descubrir en este libro de *autoterapia* te ayude a identificar y expresar tus emociones de forma adecuada para mejorar todas tus relaciones personales y también, por supuesto, las sentimentales.

Para ello, permíteme que comente lo siguiente:

→¿En qué te va a ayudar el poder expresar mejor tus emociones?

Conectarás mejor con tu entorno.

Para conseguir que los demás empaticen contigo tienes que decirles cómo te sientes. Aunque no lo creas, las emociones se contagian por empatía y sobre todo en asuntos del corazón. ¿Quién no ha pasado por algo similar?

Contar lo más doloroso te hará descubrir a quién tienes a tu lado y en quién puedes confiar. Es un riesgo que, si no lo corres, no tendrá recompensa.

Al darles un lugar a tus emociones se reducirá el impacto emocional que tienen estas sobre ti.

Poder expresar lo que sientes en voz alta o por escrito hará que manejes mejor toda esta experiencia tan traumática de la ruptura, te ayudará a que todo te duela menos.

Estudios realizados por **Lieberman et al.**, (2007) han demostrado que el etiquetado de las emociones, que consiste en ponerle nombre a las emociones, disminuye la reactividad emocional en la amígdala, el principal núcleo de control de las emociones y sentimientos en el cerebro y que se encarga de controlar las respuestas de satisfacción o miedo. Sus conexiones producen ciertas reacciones, lo que reduce la intensidad y el malestar que te pueda estar provocando una emoción.

Ser honesto te subirá la autoestima. Al abrir tu corazón a los demás con tu verdad, estarás mostrando lo valiente que eres y que sabes dejar tus miedos a un lado, algo que es de lo más admirable. Tener seguridad en lo que expresas te hará tener mejor autoestima.

IDENTIFICA TUS EMOCIONES

El psicólogo **Paul Ekman** identificó seis emociones básicas que, según sus investigaciones, son universales para todas las culturas.

Aunque existen numerosos subtipos de emociones, te puedes encontrar con un enorme espectro emocional en el libro *Universo de emociones* de Editorial Palau Gea (2015), con prólogo de **Eduard Punset** y escrito por **Rafael Bisquerra.** Es una auténtica maravilla que te recomiendo si deseas ampliar tu vocabulario emocional.

Volviendo a las seis emociones básicas de **Ekman,** estas surgen durante el desarrollo natural de cualquier persona independientemente del contexto en el que se desarrollen. Las emociones secundarias se aprenden de forma comportamental. Se reproducen en función de lo que se ha observado en los progenitores, educadores o en las personas más influyentes de la infancia. Por lo tanto, es algo que sí se puede modificar.

Te resumo en qué consisten las emociones básicas y secundarias.

Las EMOCIONES BÁSICAS son:

La alegría.

Surge ante una buena noticia o la expectativa de algo agradable. Se expresa con ganas de sonreír y desear compartir con los demás esa ilusión tan positiva para que sean partícipes de

la situación. La alegría es la más positiva de las emociones y está muy relacionada con la felicidad. Es el refuerzo más natural con el que contamos. A nivel fisiológico, aumenta de la tasa cardíaca y tenemos un mayor ritmo respiratorio. En la química cerebral se liberan un mayor número de endorfinas y dopamina al poder sentirla y trasmitirla.

La tristeza.

Se caracteriza por presentar un rostro decaído y la ausencia de para realizar ninguna actividad, sin tener energía y tan solo queriendo llorar. Con el estado de ánimo bajo se reduce el nivel de actividad cognitiva y conductual, comportándonos de forma más lenta de lo normal para realizar cualquier acción. La finalidad de la tristeza es darnos tiempo para conectar con nuestras necesidades, reparar el daño y recargar las pilas.

El miedo.

Se activa cuando te encuentras frente a un peligro. Son la prudencia y la reacción de alerta que te salvan la vida en su modalidad más sana. Sin embargo, cuando la reacción de miedo de extiende durante el tiempo o en intensidad, favorece que te paralices, no sepas qué hacer y sientas indefensión. Así se convertirá ese miedo en un estado emocional negativo, que te incitará evitar y huir de situaciones difíciles. Se puede presentar desde sensaciones repletas de tensión junto a un exceso de preocupaciones por lo que vaya a suceder o deparar el futuro con respecto a la salud. Físicamente la actividad cardíaca se dispara y la respiración se acelera. Es muy importante y necesario saber atravesar este miedo, porque, en su justa medida, ayuda a gestionar el acontecimiento traumático para saber cómo actuar más adelante. Por eso es importante permitirse sentirlo y expresarlo verbalizándolo.

Por ejemplo:
«tengo miedo de...».

La rabia.

Nace de la frustración y de situaciones desagradables que se perciben como injustas, pero esa misma tensión te impulsa a actuar con ímpetu. A nivel fisiológico, sientes mucha energía y agresividad y aumentan la actividad cardíaca, el tono muscular y la respiración. Esto favorece que se multiplique la adrenalina por las venas. Si no se consigue lo deseado es cuando surge la tristeza.

La sorpresa.

La sorpresa es la más breve de todas las emociones básicas. Su duración es muy corta y enseguida se cambia por otra emoción. Se experimenta ante hechos inesperados, en los que se tiene que estar muy alerta ante los acontecimientos imprevistos, novedosos o extraños. Suele disparar físicamente la frecuencia cardíaca y moviliza una gran cantidad de endorfinas si la sorpresa es positiva y muy emocionante.

El asco.

Sensación de repulsión, desagrado y aversión, hacia la persona con la que estuviste como pareja. Suelen aparecer malestares físicos gastrointestinales acompañados de náuseas, si recuerdas ciertas situaciones desagradables. Aumenta de la frecuencia cardíaca y respiratoria y la tensión muscular. La función adaptativa que cumple el asco es rechazar desde emociones dañinas que se sienten hacia nuestra persona (sentimiento de culpa) o hacia el **EX.**

***¿Cuál/cuáles de las anteriores 6 emociones básicas has sabido expresar en tu duelo emocional?**

LAS EMOCIONES SECUNDARIAS son:

Frustración.

Surge cuando no se cumplen las expectativas o lo que esperas no sucede como deseas. A partir de ahí te sentirás con mucha rabia hacia ti o la otra persona.

Vergüenza.

Aparece cuando crees que metes la pata al estropear una relación o te quedas sin pareja y crees careces de valor o piensas que nadie te va a querer nunca más. Cuando una pareja te humilla delante de los demás y crees que queda tocada tu imagen, te sentirás con vergüenza, algo que reprimirá más aún tus emociones.

Orgullo.

Es el sentimiento de tener una alta autoestima, tanto propia como por la cualidad o el logro de otra persona. En su extremo negativo se convierte en prepotencia y arrogancia cuando te comparas con otra persona, a la que tratas de manera denigrante, para ocultar algún sentimiento menos agradable como la vergüenza o el miedo.

Envidia.

Aparece cuando observas lo bien que le va a tu **EX** porque rehízo su vida antes que tú y crees que te mereces ser más feliz que esa persona.

Añoranza.

Es una tristeza enquistada y se da cuando no puedes dejar de echar de menos a tu **EX** porque ha sido muy importante para ti y haces todo lo posible para recordarlo todo, en muchas situaciones aferrándote al pasado, sin poder avanzar.

***¿Cuál/cuáles de las anteriores emociones secundarias posees y has podido expresar en tu duelo emocional?**

Una vez descubiertas las emociones básicas y algunas de las secundarias, el siguiente paso es saber expresar con palabras todas esas emociones mediante las siguientes estrategias.

APRENDE A EXPRESAR TUS EMOCIONES

Las estrategias psicológicas que te pueden ayudar a expresar lo que sientes hacia tu expareja, en el caso de necesitar tener una conversación sobre tus sentimientos hacia esa persona y necesitar saber gestionar mejor esas emociones, son las siguientes:

1. Utiliza palabras que hablen más de tus sentimientos que de hechos.

Procura emplear verbos que ayuden a identificar lo que sientes. Nadie podrá rebatirte cualquier emoción que te nazca del interior, porque tú sabes perfectamente cómo te sientes.

Este tipo de diálogo te ayudará a que conozcan cómo es tu estado emocional según lo sucedido, pero en función de cómo tú lo has interpretado.

Por ejemplo:

«Siento un vacío a raíz de la manera en la que se rompió la relación».
«Percibo falta de ánimo al sentirme a solas».
«Me asusta el futuro, porque lo veo muy incierto», etc.

2. Profundiza en la emoción.

Si te justificas por sentirte mal o temes que te juzguen, cualquiera de estas actuaciones favorecerá que no encuentres consuelo en la persona con la que te quieres comunicar. Explicarte de manera profunda ayudará a que puedan comprenderte mejor. Además, al verbalizarlo en voz alta descubrirás lo que guardas en lo más profundo de ti, por eso es importante que confíes en la persona ante la que vas a abrir tu corazón, que sientas que te respetan, te escuchan y comprenden ese dolor. Al compartir toda tu verdad podrás sentir más alivio.

Cuanto más saques a la luz todo lo que guardas, mejor descubrirás qué es lo que te hace daño para luego poder cambiarlo.

Por ejemplo:

«Todas mis relaciones son tóxicas, siento frustración porque no sé qué tengo que hacer para dejar de repetir los mismos errores y tengo miedo de no encontrar a nadie a medida que cumplo años», etc.

3. Aprópiate de la perspectiva que tienes.

Para darle más fuerza a tu discurso con un razonamiento determinado, básalo en tu propia perspectiva subjetiva, para que nadie se dé por aludido o que le atacas. Buscar formas de hablar más asertivas, donde ofrezcas una visión de los hechos como propia, favorecerá que asumas tu parte de responsabilidad con tus emociones, sin verter sobre nadie lo que solo te corresponde a ti.

Por ejemplo:

«Según mi perspectiva, como tú me trataste me hizo sentir que no me entendías, por eso no quise hablar y me marché para evitar más conflictos», etc.

4. Utiliza el sentido del humor.

El sentido del humor tiene el poder de aligerar tensiones cuando se trata de abordar un tema serio. Por lo tanto, ironiza ligeramente sobre tu situación para no caer en un exceso de dramatismo. Poder reírte de lo que te sucede puede hacer que no estés tan a la defensiva si tienes que volver a dialogar con tu EX por algún tema pendiente.

Por ejemplo:

«Menudo peligro que tendré ahora que ya no tengo pareja», etc.

5. Interésate por tu receptor.

Si pides empatía por atravesar un momento tan delicado, y aunque tú seas la estrella de esta situación, acuérdate de preguntar a tu receptor cómo está antes de desahogar lo que le vayas a exponer.

En caso de que tengas que hablar con tu **EX** y desees que se te escuche, averigua si se encuentra en un momento óptimo para recibir lo que le puedas trasmitir, no vaya a estar atravesando un peor momento que tú. Ponerse en el lugar del otro es empatizar. Es lo más bonito que una relación de amistad puede ofrecerte. Es importante que te asegures de que la otra parte te está entendiendo.

Por ejemplo:

«Necesito contarte algo importante para mí, ¿te encuentras en un buen momento para escucharlo?».
«¿Cómo te hace sentir lo que te cuento?».
«¿Me estoy explicando bien para que puedas comprender por lo que estoy pasando?», etc.

6. Escribe o graba audios sobre lo que deseas expresar.

Vamos a poner por caso que no tienes con quién poder des-

ahogarte y necesitas que te escuche tu **EX**, pero no sabes cómo hablarle ni que decir. Un buen método es escribir todo lo que necesitas expresar o plasmar esas emociones en un audio que puedas grabar para luego escucharte. Ambos métodos te pueden servir de autorreflexión sobre esas emociones que han brotado en tu soledad.

Este ejercicio puede ser un potente propiciador de cambio. Te servirá de ensayo frente a una importante conversación. Para todas aquellas personas a las que les cueste expresar sus emociones, con estos dos ejercicios te prepararás para la realidad. Al estar en soledad puedes crear un espacio donde desahogar todo lo que sientes sin que te interrumpan. Puedes crear tantas conversaciones como necesites desarrollar para sentir más confianza cuando llegue el momento en el que tengas que enfrentarte a ello.

***Escribe o graba un audio con lo que te gustaría expresar. Debes practicar para que sea perfectamente entendido por tu receptor cuando llegue el momento de la conversación.**

5. Cómo nombrar a tu EX

«Le damos un nombre a todo. Y todo cambia, menos los nombres».

Alejandro Lanús

La finalidad de este libro es facilitar herramientas para que quienes lo lean aprendan a curar mental y emocionalmente las cicatrices de su pasado sentimental. Menciono constantemente el prefijo **EX** porque es como se denomina a la que ya no es pareja y sirve para que cada lector se identifique y posicione mentalmente con su **EX.**

Cuando lees o escuchas la palabra **EX**, te trasladas a tu caso particular y conectas inmediatamente con tu último caso, pero inmediatamente también lo haces con todas tus exparejas si han sido varias, ya que lo conviertes en algo muy propio.

La Real Academia Española define ex- como *«'fuera'* o *'más allá'* con relación al espacio o al tiempo» y también como algo *«que fue y ha dejado de ser».*

Según las nuevas normas derivadas de la Ortografía de la lengua española de 2010, ex- es un prefijo que debe unirse a la palabra modificada. Es decir, si lo quieres escribir correcta-

mente para referirte a alguien que fue una pareja en el pasado, debes escribirlo tal que así, todo unido:

ex exnovio expareja

Ahora que ya sabes cómo escribirlo correctamente y que el prefijo ex- acoge un gran significado repleto de muchos sentimientos, vamos a entrar en materia de algo que, aunque no lo creas, es muy importante para el proceso de superación de una ruptura; **Cómo nombrar a tu EX, sin tener que llamarlo EX.**

Pero antes permíteme que te formule una reflexión:

→Para dirigirte a tu expareja, ¿le tienes puesto un mote, utilizas su nombre o dices «mi ex»?

Te explico el porqué de esta cuestión.

EL MOTE

Si durante la relación has utilizado algún mote cariñoso como *cari, amor, mi vida* o alguno que hayas diseñado a su medida y que solo sabíais en vuestro lenguaje privado —del tipo de *pitufa, gordi, cachito, chiqui,* etc.—, si deseas superar realmente a esa persona, debes buscar otro mote diferente que contrarreste esas emociones a partir de ahora.

Si le llamabas a tu pareja cari ¿se supone que le vas a llamar ahora excari? ¿A qué no? No procede, ¿verdad?

Poner motes sirve para referirse a la pareja de forma exclusiva y distinta a lo que puedan hacer los demás. Afianza y une más a los tortolitos. Por ese motivo se supone que debes crear otro mote, que sea totalmente opuesto al que utilizabas con frecuencia, para poder desligarte de lo que puedas sentir. Esto es más importante de lo que crees, porque es la mente con su lenguaje subconsciente (programación neurolingüística) la que va a dirigir. Por eso debes aprender este código del

lenguaje subliminal, para desbloquear las ataduras que tenías con esa expareja y colocarla fuera del espectro afectivo actual, porque ya no sois pareja.

***¿Con qué mote/motes cariñosos nombrabas a tu ex?**
***¿Qué mote consideras debe tener a partir de ahora tu EX?**

SU NOMBRE

En el tema anterior **(4. APRENDE A EXPRESAR LO QUE SIENTES)** has descubierto que cuanto más específicamente describas tus emociones, mejor comprenderás qué es lo que realmente sientes y la importancia de ponerles nombre a tus sentimientos. Pues bien, decir el nombre de la persona con la que tuviste una relación te ayudará a aceptar la situación de no-pertenencia y desvinculación total.

Si nunca llamabas a tu **EX** por su nombre, úsalo a partir de ahora para que tu cerebro vaya captando el cambio que se ha originado con esa persona.

Tener nombre determinado nos diferencia de los demás y nos orienta a la hora de relacionarnos para no confundirnos. Si a tu expareja la denominas solo como mi *ex* y no es la primera que tienes, la meterás en el mismo saco que de todas tus anteriores **EXparejas** y, sin darte cuenta, a nivel mental harás un batiburrillo de emociones que puede destapar duelos no-resueltos o situaciones que creías haber olvidado con otras personas, confundiéndote aún más.

En mi experiencia, colaborando en el proceso de duelo de muchos pacientes en terapia, denominar a un **EX** por su nombre original o colocarle otro distinto a cuando erais pareja recoloca a esa persona en el lugar que emocionalmente va a ocupar a partir de ahora, que es fuera de tu vida amorosa.

***¿Cuál es el nombre que tiene tu EX?**

MI EX

Muchas veces al prefijo ex- se le asocia el adjetivo posesivo mi para dirigirte cada vez que nombres a tu anterior pareja, tal y como:

«MI EX hacia esto».
«MI EX me decía aquello».
«MI EX se comportaba de la tal forma».
«A MI EX le gustaba mucho...», etc.

Vamos a acudir de nuevo a la RAE para entender el significado del adjetivo posesivo **MI**:

MI: (adj. poses. 1.ª pers.) mío. Usado ante sustantivo con valor definido.

MÍO: (adj. poses. 1.ª pers.) De la persona que habla o escribe.

Una vez descubierto todo esto, cada vez que pronuncies, **«MI EX»** estarás mostrando una cierta posesividad que no debes utilizar si quieres desprenderte mentalmente de esa persona.

***¿Cómo vas a nombrar a tu EX a partir de ahora?**

EL APODO ANTITENTACIÓN

Agendar a un **EX** con un apodo que te ayude a no caer en la tentación de llamarlo o de tener que cogerle el teléfono cada vez que te lleguen noticias suyas puede ser una estrategia que te puede ayudar a superarlo. Sobre todo, en las primeras fases del duelo.

Es positivo utilizarlo para aquellas relaciones que no han terminado del todo bien y de las que tengas que alejarte.

Por ejemplo, motes del tipo de:

«No coger NUNCA».
«No coger hasta...» y pones la fecha cuando podéis volver hablar.
«Que llame a no sé quién», en caso de que te haya puesto los cuernos, etc.

El objetivo es que le pongas un nombre que pueda ayudarte a encajar dónde debe estar ahora en tu vida y te sirva esta estrategia para no caer en la tentación.

***Describe posibles apodos que pueden ayudarte a mantener a raya tu adición a tu EX y que te sirvan de mensaje subliminal para modular tu comunicación con esa persona cuando te llame por teléfono o envíe un wasap.**

CAPÍTULO II

EL AUTOBOICOT QUE BLOQUEA LA MENTE

mmata

Hablamos de **autoboicot** cuando tu peor enemigo eres tú, ¿qué te parece?

Se puede decir que eres una persona autoboicoteadora si llevas toda la vida justificando tus fracasos con que el destino está en tu contra, que el comportamiento que heredaste de tus padres es el causante de tus males, que tu jefe es un tirano y no te queda más remedio que aguantar sus furias o que todas las relaciones con las que te topaste fueron nefastas; pero es que nada de eso es tu responsabilidad.

El **autoboicot** consiste en ponerse trabas, creerse incapaz de alcanzar lo que se desea en la vida laboral, afectiva, social o familiar. Además, resulta difícil saber cómo salir de ese agujero negro cargado de negatividad donde se tropieza una y mil veces cuando consideras que no existe otra realidad más positiva.

Si te sueles decir frases del tipo de «*pero qué me creo yo, si no soy nadie», «siempre me sale todo mal», «no voy a conseguir lo que quiero», «a ver cómo salgo después de todo este embrollo, con lo torpe que soy»,* etc., es que te autocastigas, saboteas o como lo quieras llamar; pero es una forma de atentar contra tu propia persona.

Al comportarte de manera dramática o victimista —o sea, como una persona experta en el autoboicot— lo más probable es que cuando conozcas a alguien, te bases en tus experiencias pasadas que no salieron bien. Por ejemplo, si te repites constantemente frases como *«me van a volver a dejar», «no vamos a durar mucho»*, etc.

Te estarás programando mentalmente para el fracaso desde el inicio de la relación para obtener ese mismo resultado que tanto has visualizado. De esta manera, te olvidarás por completo de cómo podrías disfrutar y vivir la experiencia que te ha tocado en el presente, que quizá nada tiene que ver con las relaciones anteriores con las que te topaste.

Después, al romper esa nueva relación sentirás más frustración porque no has aprovechado esa oportunidad como te hubiera gustado, lo que te hará sentirte más culpable aún por lo que no hiciste.

Muchas canciones, películas románticas, libros o historias de amor tratan sobre amores muy sufridos, amores que luchan, amores imposibles.

¿Quién no ha atravesado auténticos valles de lágrimas para terminar bien al final? ¿Tiene que ser así de complicada una relación para que todo al final sea idílico? ¿Nos gusta lo difícil o lo hacemos difícil?

→¿Por qué nos gusta tanto el autoboicot?

Pues probablemente por alguno de estos motivos que cito a continuación:

🩹 **Tienes falta de amor propio.** Debes sentir que mereces un amor sano y recíproco, además de concederte el derecho a que te amen con total plenitud.

🩹 **Existe un patriarcado muy marcado** desde el origen de la historia de la humanidad que nos ha influenciado tanto a hombres como mujeres para que reprimamos las emociones y no mostremos nuestra seguridad, algo que propicia la lucha entre géneros. Por eso debemos trabajar de la mano por la paz hombres y mujeres.

Se tiende a imponer la razón y querer tener el poder en la relación, además de fijarse más en dónde estará el fallo en el otro para echárselo luego en cara, y así poder protegernos del posible contrataque. Al comenzar una relación desde la desconfianza, vemos a la otra persona como enemiga, lo que provoca que la juzguemos y sospechemos de todo lo que haga.

Ponemos cualquier cosa por delante de una relación amorosa. El trabajo, el estatus, el dinero, la hipoteca, unas vacaciones para después mostrar en las redes sociales lo bien que lo pasas..., pero, en el fondo, no sientes tanta plenitud con la pareja que tienes al lado.

Aunque tu situación actual no te satisface, en el fondo, te da comodidad y no buscas alternativas de cambio. No quieres salir de tu zona de confort.

Te rodean muchos prejuicios por tus creencias limitantes con respecto a si tienes una edad determinada o ciertos complejos que crees pueden ser una traba para que alguien se fije en ti. *«Estoy separado y con hijos; ¿quién se va a fijar en mí?», «Tengo más de 50 años, es difícil que vuelva a enamorarme»,* etc.

Tienes miedo a lo que opinan de ti. Cuando necesitas la aprobación de los demás para dar cualquier paso en tu vida, les das a ellos el poder sobre tus pasos.

→¿Cómo puedes ser tu propia ayuda y tener las riendas de tu vida?

1. Define tus metas y sueños.

Ten claras tus necesidades y valores personales, haz que formen un equipo.

2. Desarrolla buenos hábitos con rutinas que te permitan avanzar.

3. Anula las distracciones de tu vida.
Pon límite a tus redes sociales, móvil, amistades negativas o todo aquello que te reste energía y distraiga.

4. Rodéate de personas y situaciones que tengan que ver con tus inquietudes y aficiones, busca dónde inspirarte y adorna tu vida con cosas que sean de tu agrado.

5. Invierte en tu Inteligencia Emocional, es decir, ten más *autoconsciencia* de lo que te rodea, autocontrol, empatía por los demás, y ten más asertividad.

En este **CAPÍTULO II. EL AUTOBOICOT QUE BLOQUEA LA MENTE** descubriremos cuáles son esos pensamientos tan poderosos que dirigen tu vida y que hacen que sufras. Al comprender en qué consisten, podrás averiguar cómo transformarlos y superar esa relación de pareja.

Los contenidos que descubrirás en este capítulo son:

6. La profecía autocumplida
7. Las falsas expectativas
8. Cuando quieres que cambie la otra persona
9. El sentimiento de culpa
10. ¿Por qué me pasa esto a mí?

6. La profecía autocumplida

«La queja hará que te quedes donde estás, la paciencia te hará perseverar hasta el final».

Bernardo Stamateas

La profecía autocumplida (P.A.) es una predicción sobre algo que dices que va a ocurrir y que acaba sucediendo. Nada tiene que ver con ser vidente, sino que orientas inconscientemente tu vida hacia el camino que repites constantemente en la mente.

A esta expresión le puso nombre el sociólogo **Robert K. Merton,** que desarrolló en su libro *Teoría social y estructura social* este concepto. *«Si una situación es definida como real, esa situación tiene efectos reales».*

Está demostrado que influye más la manera en que se perciben las situaciones que nos rodean y su significado que los sucesos en sí. Una vez una persona se convence a sí misma de que una situación tiene una interpretación —al margen de que realmente la tenga o no— se adaptará esa conducta, a esa percepción, con las consecuencias que eso entrame en su mundo real.

Por ejemplo:

Si una persona NO quiere comprometerse en sus relaciones de pareja, tenderá a elegir relaciones complicadas e imposibles para reafirmar la idea de que enamorarse es una perdición y no está hecha para mantener nada duradero. Entonces seleccionará a personas o atraerá a su vida a quienes no son adecuadas inicialmente y, así, reafirmará que está en lo cierto. Se dirá cosas como «esa persona no va conmigo», «no me conviene», «no me entiende» o «somos incompatibles» para alejarse del compromiso y no llegar a sentir amor profundo.

El problema surge cuando nos anticipamos o hacemos una predicción de algo sin tener ninguna base objetiva que nos lleve a esa conclusión. Aquí es cuando nos dejamos llevar por los efectos nefastos de nuestros pensamientos sobre esa **P.A.**

Si en alguna ocasión has pensado algo por el estilo sobre una relación sentimental que hayas iniciado diciéndote *«ya sé que al final vamos a terminar rompiendo» o «seguro que algo malo está por llegar»*, es que tú también utilizas la **P.A.**

La P.A. es un concepto unido a lo negativo porque existe una tendencia a anticiparse a la peor situación posible para estar alerta y saber comportarse emocionalmente en caso de que, efectivamente, ocurra eso que se adivina que va a suceder. Lo curioso de este comportamiento es que no somos del todo conscientes de que, con ello, estamos consiguiendo que realmente suceda lo que tanto tememos o auguramos, porque le estamos dando mucho poder en nuestro subconsciente y la mente obedece y va encaminada a desarrollarlo.

***Enumera las P.A. que te has marcado durante tu vida sobre ti en el terreno sentimental.**

***¿Cómo han influido esas creencias en tu forma de comportarte con los demás?**

***¿Cuáles de esas P.A. se han cumplido?**

***¿Qué consecuencias han provocado en tu vida?**

EL SESGO DE CONFIRMACIÓN

El sesgo de confirmación (S.C.) es otra definición vinculada a la **P.A.**, puesto que ambas son creencias irracionales que modifican la realidad y se retroalimentan hacia lo negativo.

Fue el psicólogo **Peter Wason** quien descubrió este efecto en la década de los 60 y registró por primera vez la tendencia de la mente humana a interpretar la información de forma selectiva.

El **S.C.** es conocido como la recolección selectiva de evidencia. Es un efecto del procesamiento de información, es decir, es la tendencia que tiene una persona a favorecer la información que confirma sus suposiciones, ideas preconcebidas o hipótesis, independientemente de que estas sean verdaderas o no. Consiste en la búsqueda de experiencias que confirmen los pensamientos que ha desarrollado sobre algo para terminar afirmando como auténtica esa percepción subjetiva de la realidad.

Por ejemplo, frases del tipo de:

«ya te lo dije», «sabía que iba a ocurrir» o *«siempre me pasa lo mismo»* son típicas del **S.C.**

La realidad con este tipo de razonamiento termina siendo manipulada y sesgada por nuestras percepciones o expectativas, porque están habitualmente adornadas por pensamientos negativos.

En el campo de la psicología, tanto la **P.A.** como el **S.C.** entran en las distorsiones cognitivas, que son pensamientos erróneos producidos por nuestra percepción subjetiva y distorsionada de la realidad.

*Enumera las S.C. que te has programado mentalmente sobre ti.

*¿Cómo han influido esas creencias en tu forma de comportarte en tus relaciones de pareja?

*¿Cuáles de esos S.C. se han cumplido?

*¿Qué consecuencias han tenido en tu vida?

EL PODER DEL LENGUAJE

Somos unos auténticos profetas cuando decretamos con las **P.A.** todas nuestras angustias. El lenguaje influye en lo que pensamos o hacemos y es el verdadero motor de nuestras vidas; el caso es que no le prestamos la suficiente atención.

Esos pensamientos tan automáticos están introducidos a un nivel muy inconsciente, que es donde guardamos los recuerdos. Son los que nos machacan la mente, pensando en todo lo que tenga que ver con el pasado y lo negativo.

Nuestras decisiones, emociones y comportamientos dependen en un 95% de ese inconsciente. Esa vocecita dentro de nuestra cabeza es nuestro ego autoboicoteador, que se engancha enormemente a lo que tanto repetimos si es del tipo de *«no puedo fallar», «no quiero tener ansiedad»*, etc.

De esta manera te fijarás solo en lo que temes y sucederá precisamente lo que quieres evitar, porque no dejas de repetirlo.

La mente se puede entrenar, y para comenzar a ponerla en forma te propongo las siguientes estrategias para que puedas transformar ese lenguaje negativo:

Detecta tus pensamientos.

El primer paso para cambiar algo es identificarlo. Y qué me-

jor forma de hacerlo que profundizar en tus pensamientos y creencias, con el fin de ponerlas a prueba para comprobar si son reales o fruto solo de tus percepciones.

***Define cuáles son tus pensamientos negativos hacia tu EX.**

Analiza qué creencia o distorsión cognitiva hay detrás.

La idea es que te lo preguntes una y otra vez, hasta que no haya más respuestas. Nuestra mente es como una cebolla, tiene muchas capas repletas de reproches, sentimientos de culpa, autoboicot, creencias limitantes, heridas emocionales, traumas, etc., que se tapan unas y otras. Si quieres llegar a la creencia que lo genera, deberás dedicarle tiempo a profundizar y cuestionarte muchas cosas.

***¿Qué creencias limitantes has desarrollado sobre el amor y las relaciones de pareja?**

***¿Dónde y de quién las has aprendido?**

Define el lenguaje que usas.

No nos damos cuenta de cómo nos dirigimos hacia nuestra persona con el lenguaje, y es de suma importancia hacerlo de una manera asertiva, porque eso mismo va a definir cómo nos vamos a sentir. Observa qué palabras usas contigo y cómo influyen en ti. Si te producen malestar, prueba a cambiarlas por otras expresiones.

***¿Qué palabras utilizas cuando hablas sobre lo que sientes cuando te ilusiona una relación?**

***¿Qué palabras utilizas cuando hablas sobre lo que sientes cuando te decepciona una relación?**

Enseña a tu mente a buscar lo contrario a esas creencias.

Ante una misma situación podemos sacar conclusiones tanto positivas como negativas. Si hasta ahora te quedabas tan solo con lo negativo y temes repetir los mismos errores, vamos a educar a la mente a que se enfrente a algo que salió mal y ofrecerle la posibilidad de que existan otras opciones. Es importante darse cuenta de cuándo y cómo usas este tipo de **P.A.**, porque seguramente ha condicionado y limitado tu vida.

***¿Qué frases te puedes decir a partir de ahora para contrarrestar el efecto de tus anteriores P.A.?**

REFORMULA TUS PROFECÍAS

→¿Crees que la mayoría de las situaciones que te suceden están fuera de tu control?

Debes ser consciente de que tu forma de interpretar las situaciones y enfrentarte a ellas interfiere en lo que te sucede y en cómo te hace sentir.

Aprende a decretar, pero de forma positiva y afirmativa.

Tiene más impacto en tu comportamiento decir frases del tipo *«voy a conseguir hacerlo bien»* o *«alcanzaré mis sueños»,* etc., que hablarte negativamente como lo solías hacer. Somos terriblemente susceptibles a las etiquetas que ponemos para denominarlo todo. Así que ahora, con todo lo aprendido en este apartado, ya puedes comenzar a buscar una nueva manera de expresar lo mismo, pero en positivo trayéndolo a tu presente.

Por ejemplo:

«*No funcionaron mis anteriores parejas como deseaba».*
«Aprenderé de esas experiencias y eso me ayudará con la próxima relación».

*Detecta todas las frases negativas que solías decirte con respecto a tu EX o anteriores relaciones de pareja para transfórmalas en los puntos fuertes que vas a tener a partir de ahora.

7. Las falsas expectativas

«No estoy en este mundo para vivir conforme a tus expectativas y tú no estás en este mundo para vivir conforme a las mías».

Bruce Lee

→¿Qué esperas que te ofrezca una pareja?

Todas las personas tenemos nuestras ilusiones cuando iniciamos una relación de pareja. Pero exigir determinados comportamientos o desear una cierta perfección puede llevar a crear falsas esperanzas.

Es más sencillo enamorarse de la representación mental que has construido de la persona con la que estás, que de la persona en sí —con sus defectos y sus virtudes—, porque al darte cuenta de que posee defectos es cuando aparece la decepción, que es un sentimiento de insatisfacción generado cuando una persona o una situación no cumple con lo que esperabas.

La mayor parte de pacientes que acuden a terapia para superar una ruptura de pareja descubren, con asombro, cómo se han construido falsas expectativas sobre con quién estaban, llevándose un gran impacto al abrir los ojos y darse cuenta de que han sufrido por una persona *irreal* que nada tenía que ver

con la persona con quien compartieron una relación.

Invertimos mucho tiempo en lamentaciones sobre lo negativo que tuvo esa relación pasada, la traición que se pudo haber sufrido o cómo esa persona no cumplió con las expectativas. Te sueles dejar atrapar por un caos interno donde pones toda tu atención en juzgar lo que te hizo esa expareja, favoreciendo que se eternice el duelo y que sea difícil superar la experiencia cuando, en realidad, podrías utilizar toda esa energía en descubrir lo que puedes mejorar y transformar en tu vida.

Cuanto más observes aspectos que no te han gustado de esa expareja, más aspectos de ti debes cambiar.

Te explico.

Nuestra realidad sirve como espejo, las conductas que tanto criticamos y no soportamos en los demás son, precisamente, aquellos aspectos que debemos trabajar en nuestra persona. Ya lo dice la ley de la atracción y lo he podido comprobar en mi experiencia como terapeuta.

Según **la ley de la atracción**, la energía que emitimos de una manera concreta atraerá otra energía idéntica a la proyectada. Nuestra mente y nuestros pensamientos tienen un gran poder que no siempre aprovechamos. Y, aunque esta ley carece de fundamento científico, depende de la manera en la que la quieras interpretar y de tus creencias. Pero sí que influye en la actitud el creerse que merecemos atraer a nuestra vida situaciones positivas y enriquecedoras, y de eso se encarga la programación mental que te introduzcas en el subconsciente, como ya he explicado anteriormente.

TIPOS DE EXPECTATIVAS

Existen diferentes tipos de expectativas que pueden afectar a la hora de disfrutar de una relación de pareja y son los siguientes:

1. Irreales.

Son aquellas expectativas fantasiosas que surgen al idealizar a la otra parte por su apariencia o la que tú crees que tiene. A raíz de suponer cómo es, te has creado en la mente una personalidad determinada, que te lleva a tener una gran frustración y decepción al darte cuenta de que no concuerda contigo. Es decir, has supuesto que esa persona tenía una personalidad, pero, en realidad, es muy distinta. Por otra parte, esperabas que actuara según la imagen que te habías construido, lo que hará que te lleves una gran decepción, pero sobre todo contigo.

2. Reales.

Cuando observas con objetividad si la otra persona tiene suficiente *inteligencia emocional* —porque es congruente sobre lo que dice, piensa y siente, y su forma de comportarse es sensata—, existe entendimiento y comunicación, sabéis llegar a acuerdos y no esperas más de lo que ya te muestra.

3. Normativas.

Están basadas en las normas que asumimos; es decir, según los valores y principios sociales que tengas, desarrollas expectativas del comportamiento que deben tener otras personas hacia ti. Se refieren a un estándar básico de comportamiento que esperamos que todo el mundo siga en diferentes situaciones sociales.

4. Justas o merecidas.

Creemos merecerlas por haber desempeñado ciertas cua-

lidades o capacidades. O sea, esperas que los demás te traten como tú los tratas. Esta expectativa está basada en la idea subjetiva de justicia, con una sensación de *tener derecho* a un trato determinado porque, simplemente, te lo mereces.

El problema surge cuando no tienes en cuenta los deseos y necesidades de los demás o cuando no incluyes la posibilidad de que suceda algo imprevisible.

5. Predictivas.

Es augurar lo que esperas que suceda con alguien, como si fueras vidente, en una situación concreta. Crees que va a ser como tú deseas y piensas, basándote en tus propias experiencias anteriores o en las de personas cercanas.

***¿Cuál o cuáles de las expectativas anteriormente citadas sueles reproducir?**

Cuando las expectativas no se cumplen, sentirás decepción con respecto los demás. Ese sufrimiento proviene de ti, de lo que esperabas que esa persona hiciera o no por ti, porque tú te comportaste según lo que consideras como más justo.

Cada cual es diferente y tiene sus propios ritmos. Lo que te lleva a pasarlo mal es querer controlar las circunstancias porque esperas demasiado, pero sin tener base absoluta de cómo puede ser en realidad el comportamiento de la otra persona.

LA DESILUSIÓN

→¿Sientes desilusión porque crees que has ofrecido lo mejor de ti a tu EX y, aun así, no lo ha valorado o se ha alejado de ti?

La decepción surge cuando sientes insatisfacción y estableces una diferencia entre cómo has interpretado lo que ocurrió y aquello que sucedió realmente. Esta emoción triste está relacionada con situaciones de perder algo o alguien.

En ocasiones sentir desilusión sobre una relación o persona nos hace guardar algún resentimiento e insatisfacción, y más si recuerdas constantemente las promesas que os pudisteis hacer siendo pareja y no se han materializado, o si te has comportado atentamente y no has sentido que te recompensaran.

Vivir ya de por sí supone un riesgo, pues podemos perder todo cuanto se apuesta e, igualmente, no alcanzar lo que se deseamos. Pero no podemos existir plenamente sin tener ilusión por intentarlo.

Cuando generamos expectativas sobre una nueva pareja nos ilusionamos y a partir de esa emoción dibujamos un sinfín de posibilidades similares a estas:

«Esa persona me hará feliz».
«La vida será mejor a su lado».

No vemos las cosas tal cual son, sino como creemos que son según nuestras experiencias, educación recibida, creencias propias, acerca de los demás y todo lo que nos rodea. Nos forjamos ciertas ideas de las personas que no son reflejos reales de lo que son.

Cuando lo real es bien distinto de lo esperado, sobreviene la ingrata desilusión para arrebatarnos las fantasías que habíamos tejido en nuestra mente. Sobreviene una ola de sorpresa combinada con tristeza que puede hacernos sentir abatimiento, enfadándonos con nosotros mismos por haber confiado.

Al enamorarnos nuestra realidad se distorsiona y las hormonas se alborotan de tal manera que impiden tener una visión clara, por eso es difícil prevenir un posible chasco. El desencanto puede hacer que pienses que nada vale la pena, que pudo haber sido una mala decisión estar con esa pareja

o incluso una pérdida de tiempo, pero estos no dejan de ser pensamientos destructivos que te limitaran más para avanzar.

→¿Cuál es la solución frente a la desilusión?

Optar por no enamorarse nunca más después de una decepción es sentenciarse a llevar una vida sin sustancia y muy gris.

Ilusionarnos y desilusionarnos son componentes, entre otros muchos más, de esta experiencia universal llamada existencia. Lo que más dolor genera no es la desilusión en sí misma sino la manera de atravesarla.

Carl Gustav Jung, entre otras muchas cosas interesantes, dijo lo siguiente: *«lo que resistes, persiste».* Cuanto más tiempo pases rememorando lo que no ha sucedido, llegó a ser, ni tampoco seguramente llegará a cumplirse, más malestar tendrás.

La clave para dejar que nuestra mente potencie esas expectativas irreales y se evite, de esta manera, la posterior desilusión es **no castigarnos por lo sucedido, sea responsabilidad nuestra o no, e intentar ver todo con el máximo amor posible.**

→¿Te gustaría dejar de generar falsas expectativas?

AUTORREGÚLATE

El antídoto contra todo este malestar es hacerte más consciente de tus acciones y solo centrarte en cambiar aquello que sea de tu absoluta responsabilidad. Deja de una vez de controlar lo que los demás hagan o no y autorregula tu propio comportamiento y pensamiento.

Para dejar de generar falsas expectativas y de una vez autorregularlas de forma óptima, te propongo las siguientes estrategias:

1. Acepta cómo son las cosas sin pretender cambiarlas.

Acepta que hay cosas que no pueden estar bajo tu control; no todo depende de ti. Escucha tus emociones y acepta incluso la decepción si te han hecho daño, pero, sobre todo, acepta a los demás como son —o los tomas o los dejas—,no es tu responsabilidad *rescatarlos.*

2. Reconoce la existencia como una sucesión de experiencias que están en constante cambio.

Tampoco tiene que estar todo bajo el dominio ajeno; cualquier circunstancia puede ser enriquecedora y trasformadora, pero también puede ser nefasta. Solamente debes distinguir, a través de los años y madurez, cuándo quedarte al lado de alguien o marcharte.

3. Aprende de las experiencias.

Ten más cautela y prudencia para ejercer también un poco más de autocuidado consciente sobre ti. Desarrolla más paciencia y tolerancia a la frustración y no esperes tanto de los demás.

4. Escapa de la necesidad de controlarlo todo.

Céntrate en lo que sí puedes cambiar de ti y mejorar de tu vida, ocúpate de las cosas que sí puedes hacer.

*Identifica las falsas expectativas que has desarrollado hacia tu EX.

*Ofrécete respuestas más realistas a esa relación que tuviste con pensamientos alternativos más sanos.

*Aprende a pedir con empatía y asertividad lo que esperas en una PAREJA a partir de ahora, pero sin exigencias.

*Elabora una lista con las cualidades que necesitas tenga una nueva pareja para ser feliz.

8. Cuando quieres cambiar al otro

«No pidas a nadie que sea lo que no es. No pidas o esperes de una persona lo que esta no puede dar».

Norman Vincent Peale

Intentar que una persona se comporte como te gustaría genera mucha frustración, sobre todo cuando no lo consigues. Es bastante típico, en uno de los dos o en ambos miembros de una pareja, desear que el otro se dé cuenta sin ayuda de su comportamiento, si es equivocado, y que comience a funcionar como realmente se espera que lo haga sin llegar a pedírselo. Esta es, a veces, incluso la única razón de unión; esperar un cambio de conducta que nunca llega.

→¿Si tu pareja no hace lo que esperas de ella es que no te quiere?

No tiene por qué ser así.

Lo que sucede es que tu pareja se comporta en base a sus creencias, costumbres y principios, que no tienen por qué ser los mismos que los tuyos.

La frase *estrella,* la más repetida por la mayoría de las parejas que se encuentran con este problema, es: *«siempre haces lo*

mismo, nunca cambiarás» y es ¡realmente tóxica!

Pretender que tu pareja realice un giro de 180º en su forma de comportarse solo porque se lo pides equivale a rechazarla y anularla. Es como pedirle que sea quien no es o que se convierta en otra persona.

Al pasar la primera fase del enamoramiento es cuando comienzan a aflorar y verse los defectos, se toma consciencia de que existen diferencias considerables. Aprender a negociar y no dar por sentado que tu forma de percibir la vida y de hacer las cosas es mejor que la de la otra persona, o la más perfecta, es sumamente importante, porque si tu pareja no cumple tus expectativas, como ya hemos hablado en el tema anterior, vendrá la frustración. Puedes expresar, por supuesto, lo que te molesta y proponer un cambio de actitud a la otra parte —siempre con críticas constructivas—, pero sin imponer con frases del estilo de *«porque yo lo digo»* o *«tiene que ser así, si no te dejo».* Cualesquiera de ambas pueden generar mucho conflicto y alejamiento en la pareja.

Las creencias universales sobre el amor —frases como: *«¡si me quiere cambiará!»* o *«¡nuestro amor puede con todo!»*— han surgido a raíz de películas e historias de amor muy dramáticas que llevas metidas en la mente, posiblemente desde toda la vida, y te hacen creer que el amor verdadero consiste en tener que luchar por salvar la relación o intentar ajustarte a una persona que, quizá, no encaja para nada en tu vida.

Por ello, tienes configurado en el subconsciente un concepto del amor y de las relaciones de pareja irreal, pero que, aun así, pretendes alcanzar. Al no conseguirlo surgen la desilusión y los conflictos.

Liberarse de las expectativas no es fácil.

Para conseguirlo debes analizar cuáles son tus creencias sobre el amor y romper con esos ideales, si te han hecho daño en tu vida amorosa, aprender a aceptar a la otra persona como es, si es que ambas os beneficiáis de la unión. Si no hay enriquecimiento mutuo, lo mejor es dejarse.

***¿Qué ideales te has creado sobre el amor y han condicionado tu vida sentimental?**

¿POR QUÉ QUIERES QUE CAMBIE?

Si todo lo que hace tu pareja te parece mal y lo único que te importa es cambiarla, el problema es tuyo, porque no te gusta cómo es.

Si estabas en una relación de pareja en la que su comportamiento no encajaba contigo y estuviste luchando por cambiarla durante toda la relación, seguramente te ha quedado la sensación de que fue un error y una pérdida de tiempo estar con esa persona.

Si tu pareja te respeta, te hace sentir bien y te sientes feliz a su lado, deberías valorar sus cualidades y potenciarlas, no solo fijarte en sus defectos. Cuando pretendes que cambie un hábito que te molesta, de alguna manera, estás acabando con la relación porque, a partir de ahí, surgirán reproches, sentimientos de culpa y discusiones.

Por otro lado, no tienes que soportar situaciones tóxicas, porque todo eso se terminará convirtiendo en sentimientos repletos de depresión y ansiedad que te acabaran repercutiendo solo a ti. Tú no tienes que hacer nada para que tu pareja cambie y seas más feliz, solo debes pedirle mejorar ciertos aspectos. Sin embargo, si tus deseos se basan en necesidades prioritarias, acabarás convirtiéndote en alguien dominador o autoritario de ideas estrictas.

Por ejemplo:

«Para estar a gusto necesito que hagas esto o digas las cosas así».

Por todo ello, debes diferenciar lo que deseas de lo que prefieres para que tus necesidades estén cubiertas.

***¿Qué deseas que haga una pareja por ti?**

***¿Qué prefieres que haga una pareja por ti?**

***Analiza cómo te has comportado con tu EX con respecto a tus deseos o preferencias.**

No existe una manera perfecta o única de ver el mundo; ambos miembros de una relación tienen sus enfoques, que no tienen que ser los mismos. Nadie tiene que condicionar tus gustos, opiniones o preferencias.

Por supuesto que es positivo sugerir cambios que mejoren la salud, la autoestima, la forma de organizar la vida, de comportarse y relacionarse con los demás y entre la pareja, pero que sea un cambio en el que quien más se beneficie sea la otra parte.

Una pareja tiene que ayudarte a crecer como persona, a transformarte en alguien mejor, pero uno no debe dirigir la vida del otro, los movimientos de acción o su comportamiento.

→¿Qué situaciones es lógico que se deseen cambiar?

Situaciones como la falta de respeto, el abuso, el desprecio, la mentira o el engaño no son aceptables en una relación y son muy difíciles de modificar cuando se repiten.

No seas partícipe de esta dinámica tan tóxica, ya que, si eres infeliz y sufres, no eres tú, no sientes que te respeten y la otra persona no se plantea ningún cambio. Debes cambiar tú, pero para romper la relación.

Cambiar es transformarse, despertar la consciencia a una nueva realidad y evolucionar, algo que no se consigue de un día para otro. Lleva tiempo, quizá toda la vida, y lleva consigo mucho trabajo interior y mucha paciencia.

Para realizar un gran cambio de perspectiva son necesarias al menos dos premisas:

- **Darse cuenta de que se quiere cambiar y hacerlo con ilusión.**
- **Comprometerse con ello.**

CÓMO EXPRESAR LO QUE NO TE GUSTA

Te propongo las siguientes pautas para aprender a expresar lo que no te gusta:

1. Propón sin imponer.
Coaccionar u ordenar te colocará en una posición de creerte superior o de ofrecer un afecto maternal a tu pareja. Ambas reacciones provocarán rebeldía o lucha por ambas partes, y seguramente tu pareja no hará lo que le pides para demostrarse que tiene libertad en sus actos. Si amenazas o presionas obtendrás justo lo contrario.
Utiliza frases en positivo del tipo: *«me gustaría que...»,* etc.

2. Es más importante saber expresarse que desear un cambio en el otro. Decir lo que piensas te concede el derecho a manifestar tus necesidades o deseos.

3. Distingue si lo que quieres es una preferencia o una necesidad. Si necesitas que tu pareja cambie te esclavizarás a que lo haga y todo tu equilibrio girará en torno a ese objetivo.

4. Revisa vuestras prioridades y valores.

Lo que tú puedes ver como negativo, a lo mejor tu pareja no lo valora de la misma forma. Debéis interpretar las realidades de una manera conjunta, dando cabida a las dos formas de ver las cosas para ver si son compatibles.

5. No te lo tomes como algo personal.

Intenta entender la intención de sus actos y dónde se pudieron originar, sin atacar o juzgar por ello.

Plantéale ese cambio en términos positivos, con frases del tipo *«me gustaría que te comportaras de esta manera, cariño»,* para que tu pareja sepa exactamente qué esperas y por qué.

Darle vueltas una y otra vez al comportamiento inadecuado de tu pareja fomentará más negatividad entre ambas personas.

TRANSFÓRMATE TÚ

→¿Quieres que cambie una persona para ser más feliz tú?

→¿Crees que si cambia sufrirá menos?

→¿Te sentirás mejor al conseguir lo que te propones?

Si quieres que tu pareja cambie, cambia tú.

Por ejemplo:

- Si no te gusta cómo te habla, habla tú con respeto y sin subir el tono.

- Si es un desastre con sus cosas, organiza tú las tuyas.

- Si no sabe relacionarse socialmente o no tiene amigos, fomenta tu vida social.

- Si hay algo que no te gusta o te está haciendo daño, díselo, expresa cómo te hace sentir y qué puedes acabar haciendo si eso continua así, pero no busques su cambio.

Las relaciones de pareja son tu reflejo. Si tú cambias todo cambia, a lo mejor no como tú quieres, pero al menos podrás darte el derecho de evolucionar.

Deja de luchar y pelear para conseguir que cambie el otro, es algo que no depende solamente de ti, solo eres el responsable de tus actos, pensamientos, emociones y comportamientos, pero no de los de tu pareja y mucho menos de los de tu **EX.**

***¿Qué comportamientos te gustaría que hubiera cambiado por ti tu EX?**

***¿Qué comportamientos debes transformar en ti al identificar en tu respuesta anterior todo lo que te hubiera gustado que modificara tu EX?**

9. El sentimiento de culpa

«Proponte disfrutar de todo lo que tienes, sabiendo que eres merecedor de todas las cosas buenas de la vida. Deshazte de las culpas falsas. Solo eres responsable de tus decisiones, no de las ajenas».

Bernardo Stamateas

El **sentimiento de culpa** es una emoción negativa que surge al creer haber perjudicado a alguien. Se suele pensar *«lo que hice está mal y no debería haberlo hecho de esa manera»* y nos etiquetamos inmediatamente, creyéndonos que somos malas personas.

Este mal rollo que genera el sentimiento de culpa gira en torno a la creencia y el juicio propio que ponemos sobre una acción que hemos cometido, deseando remediar y reparar la ofensa causada cuanto antes.

La culpa se suele mezclar con otro sentimiento cruel, que es la vergüenza, y que resulta de considerar que deberíamos tener aún más capacidad para no caer en lo que hemos hecho.

→¿Quién no se ha sentido culpable por una ruptura de pareja?

→¿Te has desgastado mentalmente al pensar una y otra vez en lo sucedido y en cómo podías haberlo resuelto mejor?

Los malentendidos o discusiones suelen dar paso a que nuestra mente enloquezca, llenándose de conclusiones. Seguramente un buen antídoto para no tener que superar un sentimiento de culpa es no hacer daño con mala intención, pero es inevitable, en una interacción de dos personas a nivel sentimental, que una de ellas, o incluso ambas, salgan de esa historia sin algún sufrimiento por la ruptura.

→¿Es culpable la otra parte de que la relación no funcionara?

→¿Te sientes mal porque la responsabilidad del fracaso la asumes solo tú?

Si contestas a la primera pregunta de forma afirmativa, quizá te estés autoengañando con la finalidad de sentirte mejor y liberarte de todo mal.

Y si contestas también sí a la segunda pregunta, estarás reflejando tu capacidad de asumir la responsabilidad, pero no puedes controlar las equivocaciones del otro. Te amplio todo esto a continuación.

Existen 3 diferentes tipos de culpas:

- **La autoculpa.**
- **La que le echamos a los demás.**
- **La mala suerte** (el karma o el destino).

Pensar sobre lo que ha sucedido una y otra vez recreándonos en eso —buscando el porqué de quién fue la culpa— no

soluciona nada, ya que nos ancla en el pasado y no nos permite ver el presente ni superar las primeras fases del duelo.

El verdadero problema no es tener o no la culpa, *sino lo que hacemos con ella.* Lo que debemos modificar es **nuestra conducta sobre ese suceso o hecho** y no recriminarnos tanto nuestros sentimientos.

Las relaciones de pareja son impredecibles; puedes equivocarte tú o la otra parte; pero si tú no lo has hecho del todo bien ¿a qué pudo deberse?

Analiza tu comportamiento, pero no te martirices mucho.

Te facilito lo siguiente para que reflexiones sobre ello:

***¿Sabías lo que querías y esperabas de tu anterior relación de pareja?**
***¿Conocías los límites de tu EX?**
***¿Te dejaste llevar sin analizar las consecuencias de si no resultaba bien la relación?**

PSICOANALIZA TU CULPA

Vamos a profundizar en esto: túmbate en tu diván imaginario para llegar a lo más profundo de tu culpa.

Supongamos que no puedes dejar de pensar en que has hecho algo mal y no puedes sacarte de la cabeza todo el daño que has ocasionado.

Responde a las siguientes cuestiones:

***¿A quién dañé y qué fue lo que le ocasioné?**
***¿Es algo que podía haber evitado o lo hice adrede?**
***¿Qué me llevó a hacer lo que hice?**
***¿Cuáles fueron mis setimientos?**
***¿Tuve más alternativas?**

Estas conclusiones no van a limpiar el daño hecho, pero pueden ayudarte a meditar sobre tus decisiones, a comprender tus acciones, a analizar tu autoestima y a aprender sobre lo que debes cambiar en ti para poder mejorar como persona y no actuar de la misma manera en próximas situaciones. Además, te permitirá reestructurar con más criterio tus creencias y valores.

Ahora bien, si la culpa que sientes es por algo que te han hecho a ti, te sirve la misma reflexión, pero puesta en relación a las otras partes de esta manera:

***¿Quiénes me ocasionaron dolor y qué comportamiento me provocó?**

***¿Es algo que se podía haber evitado o me lo hicieron adrede?**

***¿Qué pudo llevar a esa persona para hacer lo que me hizo?**

***¿Cuáles pudieron ser sus sentimientos?**

***¿Pudo tener más alternativas?**

RESPONSABILÍZATE DE TU PARTE

Los psicópatas y los narcisistas no sienten culpa. Ambos tipos de personas son incapaces de ser empáticas. Sentir culpa nos recuerda que no somos malas personas, que tenemos remordimientos. Es importante cambiar el concepto de «sentir culpa» por **«sentir responsabilidad».**

La RAE define la culpa como: *«acción u omisión que provoca un sentimiento de responsabilidad por un daño causado».*

Hay personas que se sienten muy mal cuando se equivocan

y otros ni sienten ni padecen, aunque se hayan equivocado, pero es importante encontrar un equilibrio en todas las acciones y una autocrítica sana.

Existen dos formas de gestionar la culpa:

Culpa positiva.

Es aquel sentimiento que te permite reflexionar, te dice que te has equivocado en algo y que la próxima vez deberías tener más cuidado. Es positiva, porque genera aprendizaje. Implica reflexionar y responsabilizarse de la acción u omisión, y permite conocer dónde están los límites. Quien no siente dolor cuando se equivoca, tiene más posibilidades de equivocarse otra vez, sea esto intencionado o no.

Culpa negativa.

Se da cuando no consigues superar el daño ocasionado ni repararlo. Les sucede a personas con baja autoestima, que necesitan la aprobación de los demás para sentirse queridas. Esta culpa es fruto de interpretaciones negativas y suele verbalizarse con frases del tipo de: *«soy idiota», «no merezco ser feliz»*, etc.

Solo puedes reconocer tu parte de responsabilidad en una situación si fuiste tú quien metió la pata. Asume lo que pasó y todas sus consecuencias en la medida en la que dependan de ti, pero no te sientas mal si lo que ocurrió lo provocó tu **EX.** Medita sobre tu forma de actuar, pide disculpas en lo que a ti se refiera y, sobre todo, aprende a perdonar de corazón.

Nuestras emociones no están causadas por los hechos o las palabras de los demás, sino por lo que **pensamos de esos hechos o palabras.**

Tienes derecho a pensar, sentir y actuar de manera diferente a lo que tu anterior relación consideraba como adecuado, ahora eres libre. Pero si tu conducta ha tenido consecuencias

nefastas, solo te queda aceptarlas con madurez. De esa forma conseguirás dejar de sentirte culpable. Este sentimiento de culpa solo será positivo si aprendes algo de ti para corregir tu conducta.

Revisa lo siguiente sobre tu culpa:

***¿Tu sentimiento de culpa está provocado por el exceso de perfeccionismo que buscas en una relación, demandas de afecto exageradas o ser muy exigente?**

¿POR QUÉ NECESITAS CULPAR A LA OTRA PERSONA?

Para superar una relación, muchas veces se vierte sobre la otra persona la culpa de lo sucedido, convirtiéndose los pensamientos en un disco rayado sobre lo que te causó dolor y repitiéndote que no funcionó por las acciones desafortunadas de tu expareja.

Todo esto se debe a que existe un mecanismo defensivo en nuestro cerebro que es el que se encarga de razonarlo así y es algo que debes identificar para poder anularlo y desmontarlo.

Buscar culpables solo te victimizará más y fomentará en ti la inmadurez.

→¿Qué procesos se desencadenan en la mente que nos llevan a elegir culpable?

Un estudio de científicos cognitivos del **Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT)** ha vinculado la atribución de buscar culpables al concepto siguiente:

La simulación contrafáctica.

Consiste en que, cuando tenemos una experiencia negativa, nuestra mente, lejos de razonar qué responsabilidad tenemos sobre las circunstancias, termina buscando otras posibilidades. Es entonces cuando aparece el aclamado *«¿y sí...?»*.

Por ejemplo:

«¿Y si no hubiera pasado por alto aquel detalle que no me gustó la primera vez que lo vi? Quizá no hubiera sucedido nada de lo siguiente».
«¿Y si no hubiera tomado aquel primer café? Ya no hubiera salido con esa persona».

La mente, en vez de asumir la responsabilidad que le corresponde, analiza diferentes posibilidades y simula escenas que pudieron darse o no y lo que habría acontecido si se hubieran desarrollado, todo con el fin de generar menos responsabilidad en el fracaso de relación o conflicto que pudiera suceder.

Otro concepto que puede ayudarte a entender por qué buscas culpar a la otra persona o buscar siempre un culpable puede ser el siguiente:

El síndrome adámico.

Define a personas que echan la culpa a los demás para salir airosas y sin cargos de cualquier escenario. El término *adámico* proviene de la historia de Adán y Eva, en la que, al no cumplir Adán con lo ordenado por Dios y desobedecerlo, se justificó diciendo: *«Eva me dio la fruta prohibida y yo la comí»* y, a su vez, Eva vierte la culpa sobre la serpiente, explicando que fue ella quien la tentó.

Este es un claro ejemplo de lo fácil que es echar balones fuera sobre responsabilidades propias. Lo mismo sucede en las relaciones de pareja: son de dos. Si no funcionan, es por ambas partes y si una lo hace *«menos bien»* la otra debe saber irse y no pedir lo que no saben o no quieren dar.

Es fácil echar la culpa a la otra persona, pero si entiendes por qué lo haces, quizá dejes de hacerlo de esa manera. Además de aprender a tener más objetividad, conectar más con tus emociones negativas y sabrás cómo tomar decisiones.

Una vez sabido todo esto, ya puedes contestar a lo siguiente:

***¿Qué parte de responsabilidad has tenido en que no funcionara tu anterior relación de pareja y qué sentimiento de culpa has podido desarrollar?**

10. ¿Por qué me pasa esto a mí?

«Nuestra mayor gloria no está en no caer nunca, sino en levantarnos cada vez que caemos».

Confucio

Las preguntas que más se reproducen en la mente en la mayoría de las personas cuando sufren un fracaso sentimental son las siguientes:

¿Por qué me ha ocurrido este fracaso sentimental?
¿Por qué me hizo esto?
¿Por qué me siento así?
¿Por qué no lo olvido?
¿Por qué tuvo que suceder?
¿Por qué se repite otra vez esta historia?
¿Por qué me dejó?
¿Por qué...? y mil por qué más.

Puedes elaborar una lista eterna de **«por qué»** que te llevarán a darle muchísimas vueltas a la cabeza, pero no encontrarás una respuesta que te convenza, al menos de forma inmediata. Muchas personas se quedan ancladas en esta fase del **por qué** y no logran superar su ruptura.

Para liberarte mentalmente de un **EX** no debes de hacerte esta pregunta.

Si te enfocas solo en lo negativo de la experiencia, tiñendo cualquier recuerdo de gris oscuro sin lograr ver ninguna vivencia positiva, por mínima que haya podido ser, al lado de tu **EX**, también te preguntarás;

- ¿Qué hecho yo para merecer esto?
- ¿Por qué se ha portado así conmigo?

Todo eso te llevará a querer entender todos los motivos por los que alguien ha dejado de quererte, ya no quiere estar contigo o se ha comportado como no esperabas, llegando incluso a convertirse en una obsesión. Nada de eso te llevará a averiguar cuáles son los motivos reales del rechazo —si te han dejado— y qué fue lo que no hiciste bien en la relación.

Si logras trasformar todas esas preguntas en razonamientos del tipo que te comento en el ejemplo alcanzarás a tener más paz mental. Es difícil adivinar lo que piensa una persona si no se lo preguntas.

Por ejemplo:

«Quizás aquel día no tenía que haber respondido de aquella manera, seguramente no le gustó aquel detalle y eso hizo que se distanciara».

Es imposible conseguir la perfección o comportarse siempre de manera correcta con los demás. Para poder quitarte esas preguntas y obsesión de la cabeza, y si quieres evolucionar, debes evaluar las expectativas que tienes. Si crees que en una relación de pareja todo tiene que ser ideal, te vas a llevar muchas desilusiones, ya que no solo depende de ti que todo marche bien, sino de las personas implicadas.

*¿Convives con un sentimiento de fracaso al enfrentarte a la ruptura con tu EX?

*¿Qué puedes aprender de esa experiencia?

EL LAMENTO

La responsable de que se te dé tan bien buscar esos **por qué** es tu costumbre de quejarte y lamentarte por todo, esperando quizás que te responda una voz celestial, como en los comics o dibujos. Eso no sucede en la vida real, solo en tu imaginación.

Para conseguir dejar de hacerlo lo primero que debes comprender es lo que significa lamentarse; es decir, lo que significa el lamento.

El lamento es un discurso interno mental, algo que nos decimos, o que les contamos a otros, con el objetivo de expresar el malestar por el que se está pasando a raíz de una situación.

→**¿Por qué te lamentas?**

Seguramente por alguno de estos motivos:

Es algo aprendido. Escuchado desde tu infancia por parte de tus padres, familiares o personas que hayan influido en ti, lo has copiado y por eso lo reproduces durante toda la vida.

Costumbre. No sabes muy bien de dónde surgió, pero forma parte de tu manera de ser.

Es tu tema de conversación. Convertirse en *víctima* atrae la atención de los demás, porque no se sabe cómo entablar conversación de otra manera.

Eres una persona negativa. Eres un pesimista y te enfocas en lo que no te gusta de tu entorno y de ti.

Por exigencia. Si tus expectativas son muy altas, desearás cubrir tus necesidades de forma exigente.

No eres alguien empático. No sabes ponerte en el lugar del otro y no te paras a pensar en lo que puede estar pasando.

Te dejas contagiar. Si te rodeas de personas que solo se quejan, acabarás haciendo lo mismo.

*De los motivos anteriormente citados de por qué te lamentas ¿cuál/cuáles te representan?

→¿Te gustaría dejar de lamentarte?

Si quieres buscar soluciones, responsabilízate de lo que dices y haces, en vez de culpabilizar a los demás.

Te facilito las siguientes herramientas para dejar de lamentarte:

Comienza a expresar de forma adecuada los aspectos negativos de tu vida, pero sin que se conviertan en una queja continua. Llora, grita y suelta lo que te daña, escríbelo en un papel y, una vez leído, tíralo.

Céntrate en cómo es tu vida ahora y lo que puedes mejorar según lo que has aprendido. Todo lo demás es pasado, déjalo ir.

Invierte tiempo en solucionar lo que puedas mejorar en tu vida. Según todo lo sucedido y si no puedes sin ayuda, acepta que no puedes encargarte de todo y pídela.

***¿Qué tono empleas cuando te lamentas con los demás?**
***Aunque esa queja sea mental, ¿cómo es tu tono de voz? Rabioso, triste, etc.**
***¿Sobre qué situaciones o personas te sueles lamentar?**

PARA QUÉ A MI

Si quieres dejar de preguntarte ***«¿por qué me pasa esto?»*** debes cambiarlo por el ***«¿para qué me sucede esto?».***

No existe una confabulación del universo en tu contra para que acabes en un agujero negro del que siempre saldrás con daños. Seguro que hay mucho que aprender de todo lo vivido y si, además, se trata de situaciones que se repiten, eres únicamente tú quien tiene la responsabilidad de cortarlas.

La experiencia que atraviesas, por dolorosa que sea, hay que entenderla como una lección que te llevará a experimentar un cambio interno. A mayor sufrimiento, mayor transformación deberás hacer en tu vida.

Deja de martirizarte y simplemente acepta tus emociones como las sientas, sin prejuicios.

***Elabora una lista con todos los «por qué a mí» que te has dicho sobre tu experiencia fallida y, al lado, transfórmalos en "para qué". Así descubrirás lo que has aprendido.**

CAPÍTULO III

LA RELACIÓN CON TU EX

mmata

Si la relación que has mantenido con tu expareja ha sido complicada y difícil de definir,

→¿Cómo se supone que debes comportarte cuando dejáis de ser pareja?

→¿Es posible que te lleves bien con tu EX después de una ruptura?

En este **CAPÍTULO III. LA RELACIÓN CON TU EX** pretendo aclararte estas dudas y, además, abordar las diferentes posibilidades de relacionarse que pueden surgir con una expareja después de romper.

Una relación rota puede dejarte una marca en el corazón tan dolorosa como imborrable, en función de la intensidad que haya tenido.

La relación que se pueda establecer posruptura depende del tipo de vínculo que hayas desarrollado. Si existe descendencia, vivienda en común, si compartís proyectos laborales o trabajáis en el mismo sitio tendrás que seguir manteniendo una relación más cordial o no. O quizás ya no tengáis que volver a veros nunca más.

Es complicado adaptarse a tener que ver como alguien desconocido a la persona con la que has compartido un proyecto de vida. Y es peor aún si te enganchas sentimental, mental o sexualmente a esa ella.

→¿Qué es engancharse a un EX?

Puedes quedarte aferrándote a tu anterior pareja de las siguientes maneras:

Sentimentalmente.
Crees que nadie te va a querer de la misma manera o que tú no vas a querer como has querido a esa persona.

Mentalmente.
Se ha instalado en tu mente y sigue existiendo como si no hubierais roto porque mantienes diálogos internos o te imaginas todavía que revives ciertas escenas.

Sexualmente.
Consideras que es el mejor sexo que has tenido en tu vida y crees que nunca volverás a tener esa química con nadie más.

La primera adaptación por la que tienes que pasar en tu vida es volver a estar a solas porque, al cortar con esa persona, cortas también con la vida que llevabas —y con quienes te relacionabas gracias a esa pareja— y has dejado de hacer ciertas rutinas que solías planificar con ella. Tienes que acostumbrarte y cambiar muchos hábitos.

Generalmente las posibilidades que suelen darse para seguir relacionándose con tu **EX** suelen ser las siguientes:

- Quedar en una amistad y tener una relación cordial.
- No volver a verse con frecuencia, pero, si se coincide, no sentir rencor.
- Quedar en una enemistad y seguir llevándose mal siempre.
- Formar un enganche sexual y querer verse de vez en cuando (una de las personas suele dar más y la otra se aprovecha por no estar sola).

Un comportamiento ideal posruptura que tener una parte hacia la otra, y viceversa, sería aquel en el ambas sean respetuosas y mantengan un trato cordial, basándose en lo que una vez las unió, y que estén en el mismo punto de haber superado la relación o haber aprendido de la experiencia para cerrar ese capítulo con amor y, quizás, abrir uno nuevo de solo amistad.

Cuando la ruptura ha sido dolorosa para una de las partes o para ambas, pero aún os deseáis, tomar distancia es necesario, al menos inicialmente, para curar las cicatrices. No suele ser un proceso rápido de realizar ni fácil para nadie.

También suelen surgir dudas. Si tienes que seguir viendo a tu **EX** y se reaviva la pasión, puedes desear reanudar la relación, pero, si surgen los mismos conflictos por los que rompisteis, eternizareis el duelo. Esto generará mucha incertidumbre; no sabréis qué hacer y se formarán varios miniduelos dentro de un mismo duelo de mayor duración.

Pues bien, comentado todo esto, considero importante que, para averiguar cómo debes posicionarte si tienes que volver a conectar con tu **EX**, revises la información que te voy a aportar en este **CAPÍTULO III. LA RELACIÓN CON TU EX.**

Deseo que te sirva de guía superaclaratoria. Los contenidos son los siguientes:

11. Recapitula por qué ya no sois pareja
12. ¿Cómo rompisteis?
13. El Contacto Cero: ¡cuándo debes aplicarlo!
14. Relaciones ambivalentes y prevención de recaídas
15. ¿Se puede mantener una amistad con el EX?
16. El enganche sexual

11. Recapitula por qué ya no sois pareja

«Hay cosas que no queremos que sucedan, pero que tenemos que aceptar; cosas que no queremos saber, pero que tenemos que aprender; y gente sin la que no podemos vivir, pero que debemos dejar ir».

Anónimo

Analizar los motivos de una ruptura puede ayudarte a entender qué debes mejorar en ti o en qué te equivocaste a la hora de elegir a esa pareja.

→¿Por qué motivos se suele romper una relación?

Existen numerosos motivos que pueden influir en una ruptura de pareja y son irreconciliables para salvar una relación. Por otro lado, pueden darse muchos otros factores que afectan a la dinámica de una pareja, pero que pueden solucionarse acudiendo a terapia de pareja.

Cada pareja es única y establece sus propios códigos de funcionamiento que no tienen por qué ser universales ni servir para el resto de los mortales. Lo que sí es cierto, es que cuanto más tiempo comparten dos personas, más vínculo existe. Esto

es algo que puede influenciar a la hora de recuperar, o no, esa relación.

Cuando se toma la decisión de romper, es porque los aspectos negativos pesan más que los positivos, acertando de pleno al alejarse de esa persona.

MOTIVOS DE RUPTURA

Algunos de los motivos por los que se suele romper una relación son los siguientes:

1. Proyecto de vida diferente.

Antiguamente esta premisa no sucedía, puesto que la mujer generalmente, se adaptaba por completo a la vida laboral y profesional de su pareja pero, afortunadamente, esto ha cambiado por completo. Tanto la mayoría de las mujeres como de los hombres buscan autorealizarse a través del desarrollo profesional, pero también de la familia, las amistades, las inquietudes personales y los *hobbies.*

Que uno de los miembros de la pareja quiera tener descendencia y el otro no; que uno quiera irse a vivir a otro país por propio interés o por trabajo; que uno de los dos le preste más atención a su propia familia o grupo de amigos que a la pareja, que uno haga deporte y practique una vida sana y el otro sea totalmente sedentario y casero... Eso es tener proyectos de vida diferentes.

Al principio de una relación hay detalles que se pasan por alto, pero que más adelante determinan la felicidad de los dos miembros. Por eso es importante hablar sobre los deseos y preferencias cuando se comienza una relación para dejar claro si existe la posibilidad de crear un proyecto de vida en común.

¿Tienes claro cuál es, al menos para ti, tu proyecto de vida actual?.

Además, puedes revisar si tenías el mismo proyecto en común con tu **EX** con las siguientes cuestiones:

*¿Cómo te relacionabas con la familia de tu expareja?
¿Con sus amigos? ¿Y con sus hobbies? ¿Cómo compartíais el tiempo libre? ¿Practicabais algún deporte juntos?
¿Qué opinabas de sus metas profesionales?

*¿Cómo se relacionaba tu expareja con tu familia? ¿Con tus amigos? ¿Y con tus hobbies? ¿Qué opinaba de tus metas profesionales?

*¿Cómo te gusta relacionarte con tu familia y tus amigos? ¿Qué hobbies tienes y en qué te gusta invertir el tiempo libre? ¿Cuáles son tus metas profesionales actuales?

*¿Cuál es tu proyecto de vida personal en la actualidad?

*¿Cómo te gustaría, a partir de ahora, combinar una relación de pareja con tu familia, tus amigos, tus hobbies, tu tiempo libre y tu vida laboral?

2. Hábitos distintos.

Desde tener hábitos distintos a la hora de descansar —que una persona sea más dormilona, que tenga el sueño más ligero, que necesite tener un ambiente determinado en la habitación con poca luz, sin ruido, sin olores, etc.—, hasta tener gustos muy opuestos en la alimentación pueden ser fuente de numerosos conflictos si se convive en pareja.

Además, si uno de los dos miembros es más disciplinado

que el otro para cuidar su salud, puede perder la ilusión por el otro y dejar de atraerle por su aspecto o estilo de vida desequilibrado.

En función de esto, analiza qué hábitos posees y cuales teníais en conjunto tu **EX** y tú.

***¿Qué tipo de hábitos tenia tu EX? ¿Teníais gustos similares o no?**

***¿Qué tipo de hábitos tienes actualmente? ¿Cuántas horas necesitas para descansar? ¿Cómo te gusta dormir? ¿Qué gustos alimenticios posees? Etc.**

3. Incompatibilidad de caracteres.

La incompatibilidad es la falta de armonía o la imposibilidad de coexistencia entre algunas cosas o personas.

Si a todo lo que hacía tu **EX** le ponías pegas, o si criticaba todo lo que hacías; si no estabais de acuerdo en casi nada y cualquier situación podía ser fuente de desprecio por el mero hecho de que opinabais diferente. Estas son señales de que no existía un vínculo sano de unión, una de las razones más frecuentes por las que la mayoría de las personas rompe una relación: ser incompatibles.

Al inicio de la relación no te dabas cuenta de que eráis tan diferentes, ¿verdad?

Seguramente no, porque al principio todo es de color de rosa, ya que si observas el más pequeño detalle de discrepancia lo minimizas, no le das importancia y hasta puede divertirte que tu pareja sea diferente a ti. Además, se suele pensar que con el tiempo eso puede cambiar, porque, si te quiere, se acabará adaptando. A medida que crece la relación se deja de fingir y de ocultar ciertos comportamientos que se tienen muy arraigados en el interior para terminar mostrando la verdade-

ra cara, y eso termina por pasar factura en la propia estabilidad de la pareja.

También puede ser que uno cambie con el tiempo y que lo que antes no hacía, con la convivencia, se convierta en otro carácter que acabe molestando.

Por ejemplo:

que a una persona le guste dialogar y la otra sea más introvertida y reservada, o que una sea más cariñosa y la otra más arisca y evasiva.

Con respecto a este punto, analiza si existían incompatibilidades entre vosotros.

***Enumera qué incompatibilidades existían con tu expareja.**

4. Falta de compromiso.

Cuando observas que tu compañero o compañera sentimental es distante emocionalmente, se involucra en pocas cosas de tu vida, no se acerca a ti, te hace sentir como si no tuvieras pareja, no te acompaña en tus éxitos o momentos más bajos, si sientes que tienes que pedirle atención o más cariño...

Todos esos componentes llevarán la relación hacia la ruptura, sobre todo si una de las partes desea más implicación por parte de la otra. Los motivos de esa falta de compromiso por parte un miembro de la pareja pueden estar relacionados con experiencias traumáticas en su familia de origen o traumas con otras relaciones que no se han resuelto. Si eres consciente de que esto te sucede, te animo a pedir ayuda para resolverlo; tienes mucho que ganar y liberar.

Si esto le sucedía a tu expareja, es muy posible que ese comportamiento fuera habitual en relaciones anteriores y lo seguirá haciendo si no le pone remedio.

Reflexiona lo siguiente sobre la falta de compromiso:

***¿Consideras que te comprometiste con tu expareja? ¿En qué comportamientos te basas para asegurarlo?**

***¿Existía compromiso por parte de tu expareja hacia ti?**

5. Mala comunicación.

Un gran motivo por el que suelen separarse muchas parejas es que existan problemas de comunicación. Esto incluye aspectos como los siguientes: no escucharse, gritarse, imponer la opinión propia, tener discusiones habituales, falta de empatía y falta de entendimiento.

Después de que la pasión inicial comience a descender sale a la luz lo que verdaderamente une a una pareja y, si no existen diálogo, entendimiento y sinceridad, que son pilares fundamentales para conectar, no hay espacio para tener comunión con alguien.

***¿Cómo era la comunicación con tu expareja?**

6. Vida sexual nula o nefasta.

La falta de vida sexual o sentir poca química en la cama es una de las razones principales para que surjan posibles infidelidades en una pareja y una posterior ruptura. Si al comienzo no existió una gran pasión entre ambas partes, a medida que vaya pasando el tiempo eso no va a mejorar.

Si no sientes esa *chispa* desde el inicio con tu pareja a nivel sexual, es difícil que surja más adelante. En cambio, si el sexo fue un gran nexo de unión al principio, pero entrasteis en la monotonía, el aburrimiento o la dejadez, con que uno de los

dos necesite algo más y el otro no estará sentenciada esa relación hacia la distancia y, posiblemente, ruptura.

***¿Cómo era el sexo entre tu EX y tú al principio de la relación?**

***¿Cuánta importancia le das a la pasión y al deseo en tu vida?**

7. Falta de confianza.

Si existieron celos, envidias, comparaciones o posesividad, si tu pareja no te ha tenido en cuenta a la hora de tomar decisiones o no compartisteis lo que era verdaderamente importante para cada uno, es que mucho amor no había. O, al menos, por parte de quien no confiaba. Vivir con dudas sobre la relación te acabará desgastando.

Esa falta de confianza suele aparecer cuando descubres que tu pareja te miente o que te engaña, no es sincera y te traiciona. Una base fundamental para la estabilidad de una pareja es la confianza.

***¿Confiabas plenamente en tu expareja?**

***¿Tu expareja confiaba en ti?**

***¿En qué situaciones has sentido que te traicionaba o engañaba?**

8. Infidelidad.

Es otra de las principales causas de ruptura. Existen numerosos estudios que indican que casi la mitad de las personas le son infieles o se lo han sido a su pareja alguna vez; sexual, emocional o mentalmente.

Si una tercera persona se cruza en el camino, cambiará por completo el funcionamiento de la pareja. Exista o no implicación sentimental en esa aventura, si se descubre será difícil de perdonar. Son pocos quienes sobreviven a una situación de este tipo y salen más fuertes.

***¿Existió algún tipo de infidelidad por parte de tu EX?**

***¿Fuiste tú infiel a tu expareja?**

9. Dinero.

Es una necesidad básica que, si no está cubierta, es fuente de numerosos conflictos. Vivir en la escasez económica puede hacer tambalear cualquier convivencia; la seguridad de un hogar y sentir que no se tiene control sobre nada provoca que el instinto de supervivencia entre en juego y que se manifiesten numerosos temores.

Estar en desacuerdo con respecto a gastos, qué hacer con los ahorros y tomar decisiones distintas relativas al dinero propio y común es algo básico en una convivencia. Motivo más que suficiente para poner fin a una relación en cuanto los gustos y las decisiones sobre en qué gastar son totalmente contrarios y perjudiciales para la economía de uno de los miembros o de ambos.

***¿Cómo gestionas tus gastos y tu economía?**

***¿Cómo gestionaba tu EX su economía?**

***¿Existía organización económica en común con tu expareja?**

10. Alcohol y drogas.

Abusar de ciertas sustancias —como el tabaco, el alcohol, los medicamentos o las drogas— acaba deteriorando una relación porque afecta, generalmente, al comportamiento de quien abusa de esas sustancias y le modifica el carácter. Además, si lo lleva al extremo puede implicar discusiones agresivas y violencia o, por supuesto, problemas económicos.

El abuso de estas sustancias está asociado a la necesidad de evadirse y desconectar de la vida. Esto indica, por parte de quien lo padece, que necesita resolver asuntos personales con ayuda profesional.

***¿Tienes algún tipo de adición alguna sustancia nociva?**

***¿Tu expareja era adicta alguna sustancia?**

***¿Existió algún conflicto por este motivo?**

11. Se acabó el amor.

Quizá fuisteis muy felices, pero con el tiempo os dejasteis de atraer porque os acabasteis convirtiendo en grandes amigos. Sentís cariño una persona por la otra, pero se acabó el amor. Que prefieras estar con otras personas para divertirte antes que con tu pareja, te aburras estando los dos solos o hagáis pocas cosas en común son señales de que vuestras vidas están separadas.

Es ideal saber terminar de una forma amigable, ya que si solo es una parte la que llega a esta conclusión, sufrirá más la otra.

***¿Rompiste la relación con tu EX porque dejaste de sentir atracción?**

***¿Tu expareja te dejó porque te veía solo como una amistad?**

12. Relación tóxica.

Si la relación estuvo repleta de reproches y tu autoestima y estado de ánimo estaban siempre bajos, no dedicabas tiempo a hacer cosas que te gustaban, existía mucha inestabilidad, violencia física o verbal, discutíais mucho y dependíais uno del otro, estabas en una relación tóxica.

Todos esos son motivos más que suficientes como para que te marches de esa relación sin esperar un cambio de comportamiento por la otra parte.

***¿Tu relación se rompió porque era tóxica?**

***¿Tu expareja te dejó porque la persona tóxica eras tú?**

13. Adicción al amor.

Hay personas que, por una serie de características de personalidad, como el rasgo de búsqueda de sensaciones intensas (BSI), se enganchan al subidón hormonal de la fase de enamoramiento. Sin embargo, en el momento en el que la relación evoluciona y esas hormonas se estabilizan «ya no sienten lo mismo». Es decir, confunden la experiencia de la cascada de sensaciones físicas con el sentimiento de amor de pareja, lo que provoca que rompan continuamente sus relaciones y no evolucionen a las siguientes fases de una relación.

También es cierto que nos sugestionan continuamente los distintos mensajes sociales que nos conducen a pensar que un indicativo de tener una pareja ideal es estar siempre enamorados, como en las películas, refranes, campañas comerciales, etc. Esto nos llevar a grabar unas creencias limitantes personales basadas en un enfoque erróneo que nos condiciona por completo el cómo vivimos nuestras relaciones de pareja.

Aunque pueda parecérsele en un principio, por no evolucionar en la relación de pareja, la adicción al enamoramiento

o al amor, no se debe confundir con el temor al compromiso anteriormente explicado.

***¿Sientes que pierdes la motivación con tus parejas cuando te alejas de la montaña rusa emocional?**

***¿Tu EX te ha dejado por que le desaparecieron las mariposas del estómago?**

¿Lo que has leído hasta ahora te ha servido de recapitulación sobre por qué se terminó tu ultima relación? Deseo que así sea.

Una vez reflexionado esto, vamos a profundizar en cómo te comportas en el momento de la ruptura, para así tener más autoconocimiento y, a partir de ese momento, descubrir cómo puedes relacionarte de forma sana con tu expareja.

12. ¿Cómo rompisteis?

«Donde rompen los amantes para siempre queda el monumento de su despedida. Lo volverán a ver intacto y marmóreo cuantas veces pasen por este sitio».

Ramón Gómez de la Serna

Atravesar un trance tan doloroso como es una ruptura conlleva el sufrimiento de una de las partes, si no de ambas, salvo en aquellos casos en los que los implicados desean terminar a la vez con la relación, aunque son los menos. Cuando das el paso de poner fin a una historia de amor con honestidad, empatía y respeto siempre se podrá gestionar mejor el proceso de duelo.

La forma en la que haya terminado una pareja va a condicionar totalmente el poder superar esa experiencia y la relación que se pueda desarrollar en el futuro. No es lo mismo *dejar al alguien a que te deje alguien.*

Nadie quiere que le dejen, aunque sea solo por orgullo; pero tampoco se quiere hacer daño, aunque al romper es inevitable.

Las personas valientes se suelen enfrentar cara a cara para hablar con sinceridad a la hora de dejar una relación. Las más inseguras evitan decir lo que piensan y se distancian. Hay quienes usan el sentimiento de culpa o chantaje para cargar

a la otra persona con la responsabilidad de que la relación no funcionara y los más cobardes no toman decisiones, agonizando un final seguramente previsible.

Existen numerosas formas de hacer frente a una ruptura.

Para explicar cómo se suele romper habitualmente me voy a centrar en tres estilos diferentes de comportamiento:

1. Maneras de romper «políticamente correctas».

Es el tipo de ruptura del que todo el mundo preferiría formar parte si no le queda otra; ya sea desde el punto de vista receptor (la persona dejada) o emisor (la persona que deja).

2. Maneras de romper «humillantes».

En estos casos la ruptura te produce sufrimiento mental y humillación. Te deja la cabeza llena de miles de preguntas y dudas que se estirarán durante mucho tiempo, provocando que tardes más aún en superar la ruptura.

3. Maneras de romper «devastadoras».

Nadie quiere que le dejen de esta manera, porque te destrozan en mil pedazos y te provocan un gran daño emocional. Muchas personas bloquean sus vidas en ese punto; no logran avanzar ni entender el comportamiento que les ha mostrado su expareja al romper. Para superar este tipo de ruptura es fundamental aprender a perdonar.

Te amplío cada una de estas maneras de con ejemplos a continuación.

MANERAS DE ROMPER «POLÍTICAMENTE CORRECTAS»

En persona.

Si has compartido en algún momento con una persona amor y buenos recuerdos, tanto esa relación como tú os merecéis tener una conversación lo más honesta posible, en directo y cara a cara, donde podáis abriros por completo y exponer lo que ha provocado la ruptura del vínculo, sea definitiva o temporal.

Por ejemplo, si escuchas por parte de tu pareja algo así:

«Ya no siento lo mismo».
«No quiero seguir contigo».
«Tenemos objetivos diferentes en una relación».
«Eres alguien fantástico, pero no te veo como pareja».
O, además, si te dice: *«quiero romper nuestra unión por este motivo».*

Son frases para iniciar una conversación de ruptura que te pueden ayudar a entender el fin del compromiso y que, aunque no te guste escucharlas, agradecerás con el tiempo porque han sido palabras sinceras y te han explicado los motivos.

Por carta, correo electrónico o teléfono.

Puede ser que, por circunstancias ajenas a vuestra voluntad, no podáis veros durante un tiempo y tu pareja quiera expresarte lo que siente. Puede parecer impersonal, pero si es capaz de plasmar por escrito el motivo por el que toma la decisión para romper contigo, esta puede ser una manera positiva de actuar. Lo mismo sucede con hablarlo por teléfono, si se puede tener una conversación que deje a ambas personas las cosas claras y con la conciencia tranquila.

Por ejemplo:

«Siento utilizar este medio para tratar este tema, pero no me queda más remedio».
«No podía esperar a vernos en persona y quería contártelo».
«Debes saber lo que pienso sobre nuestra situación y quiero dejarlo, me gustaría explicártelo todo».

Este tipo de frases ayudan a encajar mejor la noticia y que exista un espacio para el dialogo, respetando las necesidades de expresión de cada cual.

Pedir un tiempo.

Si existen últimamente muchos conflictos, discusiones y es complicado tener esa conversación donde poner fin a la relación y se quiere esperar a un momento adecuado *pedir un tiempo* de *relax* o para tomar distancia entre ambas partes puede ayudar a bajar la intensidad del «mal rollo» que existe para, más tarde, poder tener esa conversación calmada sobre si la ruptura es definitiva o no.

Si te lo piden a ti y no quieres romper, es posible que uses ese tiempo para desesperarte y desear una reconciliación, por eso la parte que lo pida debe dejar claro cual es el objetivo del por qué se quiere parar o tomar distancia y definir de forma clara el tiempo que debéis hacerlo.

MANERAS DE ROMPER «HUMILLANTES»

Por teléfono.

Si han utilizado este medio para romper la relación después de esquivarte durante días o semanas y no han dado la cara, que te digan: *«no quiero volver a verte, adiós»* sin darte mucha más explicación, puede dejarte totalmente abatido.

Esta forma de actuar tan evasiva, por el móvil, probable-

mente fomente que te atrapen las dudas y pienses: «*¿qué ha pasado?*», «*¿qué he hecho mal?*».

Cuando no quieren darte motivos o explicaciones es fácil sentir que te humillan y rechazan.

Por WhatsApp o mensaje de una red social.

Cuando se está enfadado, a veces actuamos de forma muy impulsiva. Una persona que te deja por mensaje de texto suele hacerlo por dos motivos: quiere quitársete de encima de un plumazo y así le resulta fácil, o es cobarde y no sabe cómo enfrentarse en directo a la ruptura.

El caso es que es una manera muy impersonal y humillante.

Dejar a alguien ya de por sí causa ansiedad y mucho estrés, pero es algo que debe hacerse bien porque, a mayor desprecio en las formas de romper, mayor dolor en el corazón se provocará y más costará superarlo.

Además, es una forma muy infantil de terminar y de faltar al respeto a quien se quiso alguna vez, si es que se le tuvo afecto. De esta manera te dan a entender lo que has significado resumido en el minuto que te lleva leer ese mensaje.

Provocar discusiones tontas.

Hay quienes prefieren cortar una relación montando broncas, actuando de manera indiferente o metiendo la pata a propósito con algo que sabe puede ocasionar una ruptura para que sea la otra persona la que tome la decisión.

Es un método muy cobarde, poco elegante y que desarrolla muchos efectos secundarios a larga.

Durante estados de embriaguez.

Cuando tu **EX** aprovecha una celebración o una salida conjunta para, después de varias copas, sincerarse y decirte: «*quiero dejarlo*», te está humillando en una situación de poco control. Lo peligroso de esta situación es el nivel de alteración de consciencia debido al alcohol, y si ninguna de las partes con-

trola la situación puede provocar más crispación.

No es buena idea dejar a alguien de esta manera, al estar una persona más desinhibida tiene menos miedos y se corre el riesgo de decir cosas que provocarán más daño y también de provocar discusiones subidas de tono.

Mentir.

Si tu **EX** no fue capaz de sincerarse y te contó una mentira sobre los motivos para dejarte, cuando descubres el verdadero motivo es posible que pongas en duda el resto de las cosas que te contó, e incluso provocará que te cueste confiar en el resto de las personas.

Por ejemplo:

«Estoy confundido, no sé lo que quiero", pero en realidad resulta que sentía algo por otra persona.
«Buscamos cosas diferentes», cuando teníais gustos distintos en la cama, no sabía cómo decírtelo y se buscó otra persona.

Después de tener sexo.

Si la relación funcionaba a la perfección entre las sabanas, existía pasión y buen entendimiento, pero falláis en otras muchas otras cosas y tu pareja aprovecha la ocasión después de tener sexo para dejarte, es posible que te cause muchísima vergüenza.

Aprovechar para tener una conversación en la cama sobre el fin de la relación no te deja con un buen sabor de boca, incluso sentirás que te han utilizado.

MANERAS DE ROMPER «DEVASTADORAS»

Desaparecer.

Se llama *ghosting* a la forma de romper con alguien sin decirle nada, cuando optan por desaparecer como si nunca hubiera pasado nada entre las dos personas. No cogen el teléfono, no contestan los mensajes o incluso bloquean por todas partes, con el fin de evitar dar explicaciones.

Para quien lo hace resulta supuestamente fácil, pero la persona a la que dejan se queda abatida, haciéndose mil preguntas sobre lo que ha pasado y con una sensación de rechazo y anulación que harán mella profunda en su autoestima. Así se eternizará la superación del duelo y se albergará la esperanza de que la otra parte vuelva en algún momento

Poner los cuernos.

Si que te pase esto ya es algo muy doloroso, lo es más que lo descubras viéndolo con tus propios ojos. Deja una huella casi imborrable porque sientes una gran traición que provocará que se tema volver a entregarse a nadie más, por si sucede lo mismo.

Maltrato.

Hablamos de maltrato cuando una pareja te hace vivir constantemente enfados, te hace dudar de tus actos, anula tu voluntad, te miente, chantajea, culpabiliza, manipula...

Existen infinidad de conductas tóxicas y eres consciente que has pasado por un maltrato constante. Una situación así te minimiza, anula y destroza. La manera de romper este tipo de relaciones no suele ser muy cordial, y acaba bastante mal.

En algunos casos acaba con una denuncia por violencia de género, con su juicio correspondiente, lo que provocará que se reviva todo cada vez que se vuelva a ver a esa persona y que se alargue mucho más el proceso de superación.

Ahora que ya conoces en profundidad estas tres maneras de romper una relación, te propongo reflexionar lo siguiente:

***¿De qué manera habéis roto tu EX y tu: políticamente correcta, humillante o devastadora?**

***¿Cómo te ha afectado a ti esa manera de romper para poder superar la relación?**

***¿Has tenido algún sentimiento de culpa por la forma que has tenido tú de romper?**

13. El Contacto Cero: ¡cuándo debes aplicarlo!

«El amor más caliente tiene el final más frío».

Sócrates

Se entiende por **Contacto Cero (C.C.)** el período temporal necesario que sirve para alejarse, recuperarse emocionalmente y, sobre todo, para evitar recaídas después de una ruptura sentimental. De no ser pactado por ambas personas este proceso y que solo sea una parte la que toma esta decisión, esta debe hacerle saber a la otra sus intenciones de cortar con todo tipo de contacto.

Esta medida debe aplicarse cuando el trato recibido y el comportamiento se han vuelto tóxicos o nada cordiales durante la última fase o toda la relación, con el objetivo de que el distanciamiento sirva para poder superar la experiencia.

La decisión suele ser difícil de tomar, pero ayuda a calmar los sentimientos y no dar falsas esperanzas cuando no sabes cómo gestionar la mala comunicación. El hecho de cortar por lo sano y evitar cualquier contacto ayudará a posicionarte en un nuevo lugar en el plano sentimental, que es saber estar el uno sin el otro, además de que te permitirá descubrir que es lo que más te conviene a ti si tomas la decisión de alejarte.

Debe aplicarse cuando todo son reproches, chantajes y discusiones, y resulta complicado controlar las emociones cuando tu **EX** y tú os veis en persona, no sabiendo cómo resolver las diferencias y veis que os atrapa un bucle de enfados y reconciliaciones infinitas. Todas esas circunstancias suelen desembocar en síntomas de ansiedad, insomnio y profunda tristeza.

Además, si eres de esas personas que sigue cotilleando a su ex por las redes sociales, o le pregunta sobre su vida a amigos en común o familiares, generándote mucho estrés, eres ideal para utilizar el **C.C.**

Este **C.C.** implica llevar a cabo una serie de medidas de contención, como pueden ser: alejarse de los recuerdos, de lugares frecuentados o no ver fotos ni escuchar canciones que os gustaban. Es decir, debes apartar de tu vida todo lo relacionado con esa persona.

→¿Cuándo se puede aplicar el Contacto Cero?

Que lleves un tiempo sin poder poner límites es un claro indicativo para usar esta estrategia, además de las siguientes situaciones que te amplío a continuación:

- **Cuando has vivido una relación tóxica y debes recuperar tu autoestima,** porque esa expareja te ha demandado mucha atención y tú esperabas un cambio de comportamiento que nunca llegó. Necesitas retomar tu vida desde la calma de tu soledad.

- **En todo tipo de relaciones donde se han desarrollado comportamientos de desigualdad.** Si uno dominaba y otro se sometía o existía narcicismo, egoísmo o cualquier otro rasgo de maltrato es vital recuperar la fuerza interior con esa distancia.

- Para olvidar el drama y todas las peleas que habéis arras-

trado de tantas escenas conflictivas y, así, poder oxigenarse. De esta forma, con el tiempo podréis tener una amistad si hubo cariño y respeto inicial.

Cuando uno de los dos no quiere nada más que amistad y el otro todavía sigue enamorado. Saber poner distancia ayudará a elaborar el duelo y superar ese trance para el más dependiente emocionalmente.

Cuando tus relaciones de amistad, familiares o compañeros de trabajo pisan tus derechos o no te tienen en cuenta debes aplicar también el **C.C.**

FALSAS ESPERANZAS

Algunas técnicas que puedes encontrar en otros libros para recuperar a una expareja indican que una buena estrategia, podría ser distanciarse o darse un tiempo, porque de esta manera te echará de menos, valorará lo perdido y deseará volver, aunque solo sea por el apego que habéis establecido.

Eso no tiene nada tiene que ver con lo que significa el **C.C.** del que hablamos aquí, ya que el objetivo principal de esta estrategia es: **superar el daño emocional asociado a la ruptura de la forma más sana posible** y que con esa distancia se aprenda a aceptar que es algo definitivo, sin vuelta atrás.

No debes utilizar esta técnica para recuperar un amor si quieres que se ponga las pilas para que volváis. Debes dejarle claro que, al realizarla, te estás dirigiendo hacia el final total de la relación, sin que exista vuelta atrás, y que romper es una buena decisión que os beneficiará a la larga a ambos, incluso para poder llevaros bien.

Es duro desprenderse de una persona que en algún momento de tu vida te hizo bien, parece que va en contra del propio esquema mental de supervivencia, pero puede demostrarte lo

valiente que eres al saber dejar atrás una etapa para iniciar, así, un cambio con mayor fortaleza. Los mayores enemigos a los que debes enfrentarte son el miedo y el apego, que están siempre presentes a la hora de desligarse de algo o alguien.

VOLVER A SER TÚ

Si una situación no te identifica, tienes derecho a ponerle fin y salir de ese lugar para poder florecer en otro sitio. Cuando se han desarrollado vínculos traumáticos con parejas tóxicas, familiares egoístas o amistades falsas, determinar el lugar que quieres que ocupen esas personas te ayudará a cambiar tu vida. Por eso debes saber poner límites y decir que **no,** algo que te empoderará notablemente, sobre todo si llevas un tiempo con la sensación de que la relación te anula.

Con esta decisión te reiniciarás y sanarás después de haber perdido tanta energía.

Si decides alejarte, hazlo sin sentirte culpable ni justificarte, tomando las riendas de tu vida y creando tu propio destino.

→¿Por qué es importante para ti cumplirlo?

Al hacerlo dejas claro que lo que teníais no era conveniente al menos para ti, algo que te dignifica y empodera. Estás diciendo que no a lo que tenías. Demuestras que, aunque temes a la soledad, puedes con ella y te enfrentas al dolor de estar sin la otra persona. Todo eso te reforzará, créeme.

Indica dónde te ubicas ahora tú para poder asentar todo lo vivido después de la intensidad y del desgaste emocional sufrido, además de que te ayudará a descubrir quién eres ahora. Es un espacio donde puedes descubrirte y donde puedes elaborar tu duelo emocional, respetándote tanto a ti como a la otra persona.

Es importante que pongas en conocimiento el tiempo que crees que es necesario para ti.

Yo suelo recomendar a mis pacientes el siguiente límite temporal de **C.C.**

- **3 meses** en situaciones tóxicas.
- **1 mes** en relaciones menos tóxicas.
- **No volver a contactar nunca** en caso de sufrir violencia de género.

Para ayudarte a tomar esta decisión, te propongo tres reflexiones que pueden ofrecerte esa luz que necesitas para sentir tu seguridad y fortaleza:

***Define qué tipo de problemas presentabais tu EX y tú para que te estés planteando un C.C.**

***¿Qué sucedería en tu vida si no fueras capaz de poner esa distancia con tu EX?**

***¿Qué te gustaría conseguir al aplicar el C.C.?**

***¿Consideras que después de cumplir con un C.C. podréis tu EX y tu tener una amistad?**

Tras reflexionar todos estos aspectos podrás ser más firme, para que no se apodere más de ti el miedo y puedas aplicar de forma efectiva el **C.C.**

14. Relaciones ambivalentes y prevención de recaídas

«Nunca le des a nadie la oportunidad de desperdiciar tu tiempo dos veces».

Anónimo

Una emoción es **ambivalente** cuando existen dos o más interpretaciones o tendencias opuestas entre sí hacia lo que sientes por tu **EX.**

Por ejemplo:

«Lo quiero, pero no puedo estar con él».
«No lo quiero, pero necesito verlo».
«Lo quiero y lo odio», etc.

La palabra **ambivalencia** viene del latín *ambi-* (ambos) y de la terminación de equivalencia, a partir del alemán *ambivalenz.* Fue acuñada en psiquiatría a inicios del siglo XX por el suizo **Eugen Bleuer** (1857-1939), que la propuso para describir las relaciones complejas en las que se presentan a la vez dos tendencias emocionales contrapuestas e irreconciliables con respecto a un mismo objeto.

Este término también fue acogido por el psicoanálisis de **Sigmund Freud,** que habla de ambitimia, o cuando las dos emociones contrarias no se presentan del mismo modo, sino que una de las dos es más manifiesta, mientras que la otra es reprimida.

Por ejemplo:

*Tu **EX** y tu no teníais objetivos en común en la vida, discutíais mucho y por eso rompisteis. No quieres estar con él, pero conectabais muy bien a nivel sexual. Por ese motivo aún lo deseas y crees que todavía le quieres, algo que reprimes y no aceptas que sientes.*

Este tipo de situaciones tan contrarias las atraviesan muchas personas que se quedan bloqueadas y desarrollan un duelo patológico, siendo esto la causa de que les cueste superar una ruptura. No logran desvincularse emocionalmente de la ambivalencia.

→¿Todavía sientes algo por tu EX o es que los recuerdos de lo que compartisteis te confunden?

He aquí la eterna duda que surge cuando te encuentras con tu **EX** y vuelven las mariposas en el estómago, cargadas de buenos recuerdos, y haciendo que te olvides por completo de las situaciones que te han llevado a romper y favoreciendo que te debatas entre *«¿lo abrazo y beso o lo aparto y no quiero saber más?».*

El simple hecho de reconocer e identificar que aún sientes algo, contándote al menos a ti la verdad y escuchando lo que sientes, te ayudará a saber cómo gestionar si tienes que seguir renunciando a esa persona o no.

Engancharte a esas emociones ambivalentes te va a generar un gran desgaste emocional.

Walter Riso, famoso psicólogo y escritor, comenta en muchos de sus libros de autoayuda que **existen 4 causas principales por las que algunas personas presentan estas emociones ambivalentes** y siguen aferrándose a sus exparejas:

1. El apego sexual: cuando la pasión y la conexión sexual es lo que sirve de unión en esa pareja, se produce mucha atracción, pero a la vez rechazo. Una vez cubierta la necesidad sexual, las otras áreas de la relación, como la intimidad y el compromiso, sobran. Es entonces cuando la persona más ambivalente desaparece y no quiere nada más.

2. La intolerancia a la soledad: se produce cuando una persona no puede gestionar su soledad y necesita de otra para rellenar ese vacío. Cuando tiene a la pareja cerca, quiere estar sola y se aparta; pero cuando está sola busca su compañía; y así se comportan eternamente, en un bucle alocado de «te dejo, me voy», «te extraño y vuelvo».

3. El miedo al compromiso: la persona más ambivalente no expresa nada sobre su temor al compromiso, pero, a medida que avanza y crece la relación, pone cualquier pega para distanciarse y no implicarse.

4. La culpa: cuando quien quiere romper definitivamente la relación no sabe cómo hacerlo, se muestra ambivalente. Es decir, es atento con su pareja cuando no se ven, pero si están juntos es frío o se enfada por cualquier cosa, porque no sabe cómo gestionar sus emociones tan dispares y manifiesta rabia.

En caso de que surja un encuentro fortuito con tu **EX** o tengáis que veros, ya sea porque tenéis hijos en común, asuntos materiales que resolver o temas profesionales, y todavía sientes que deseas retomar alguna conversación, porque crees que quedan asuntos pendientes que aclarar, analiza antes las

consecuencias y riesgos de esa acción. Sopesa en profundidad todo lo que eso pueda implicar para evitar recaídas futuras con otro final más trágico aún que el anterior.

Si deseas controlar tus emociones ambivalentes, te propongo que conectes con tus emociones más profundas, te sinceres y reflexiones lo que te planteo a continuación para estar alerta frente a un posible reencuentro:

***¿Qué sientes en estos momentos por tu EX?**

***¿Qué crees que siente tu EX por ti en estos momentos?**

***¿Qué te aportaría relacionarte con tu expareja en la actualidad?**

***¿Qué crees que le aportarías tú a tu EX en la actualidad?**

***¿Tu EX te daría en el presente lo que deseas obtener en una pareja sentimental?**

***¿Qué relación te gustaría tener con esa persona a corto, medio y largo plazo?**

¿ERES UNA MONTAÑA RUSA EMOCIONAL?

Para entender las intensas y descontroladas emociones tan contradictorias que puedes sentir hacia tu **EX**, es importante que descubras por qué te comportas de una forma tan ambivalente. Quizá de esta manera podrás domesticar esa disparidad para conseguir ser más congruente hacia ti y hacia tu expareja.

Algunas situaciones que podrían darte una explicación de por qué te sientes como si fueras una montaña rusa emocional son las siguientes:

Tienes adicción a las emociones fuertes.

Después de atravesar una ruptura dolorosa, llegar a tener encuentros furtivos, aventureros y fugaces a partir de ahora puede hacer que disfrutéis solo de lo bueno de una relación, que es quedar a tomar algo, compartir unas vacaciones o tener sexo, pero sin desear nada más. De esto solo te beneficia la adrenalina de ese encuentro, que hace que disfrutes el 100% del momento.

Asuntos pendientes.

Cuando crees que no lo hiciste del todo bien en la relación, y aunque ya no estéis juntos, te pueden quedar conversaciones que desarrollar o sentimientos de culpa que resolver hacia tu **EX**. Crees que le debes algo, necesitas que te explique ciertas situaciones o crees que tienes que rescatarlo y por eso consideras que queda algo por resolver.

Idealizar su personalidad.

Si ha pasado mucho tiempo, puede que hayas idealizado a la otra persona, creyendo que ahora es alguien inalcanzable, está más guapo que antes y querer conquistarlo puede ser todo un reto, aunque solo sea para calmar el ego y narcicismo propio de creerse que aún se tiene poder esa persona.

Almas gemelas.

En este caso, crees que estáis hechos uno para el otro y que, pase lo que pase, nadie os va a separar porque el destino os unirá de forma inexplicable. Este tipo de creencias, que además conllevan una alta dosis de sufrimiento, justifican ciertas dependencias emocionales. Por no estar solo se recurre a lo ya conocido, que es la expareja. La creencia limitante de que

el amor todo lo puede te apegará más a una relación que no funciona y que en la que, posiblemente, pasado el tiempo surgirán los mismos problemas por los que decidiste romper la primera vez.

LAS CONSECUENCIAS NEGATIVAS

Para conseguir liberarte por completo de esta ambivalencia debes tener en cuenta cuáles son las consecuencias negativas que implicaría regresar junto a tu **EX.**

Algunas de ellas podrían serlas siguientes:

Círculo vicioso.
Dejas de autoengañarte cuando te das cuenta de que estas repitiendo los mismos errores de comportamiento adquiridos en el pasado. Aunque ahora el poder ver de nuevo a tu EX te haga sentir solo lo bueno, tienes que tener en cuenta que ese sentimiento no es suficiente para creer que puede ser una pareja que te ofrezca estabilidad. Si te cuestionas muchas veces *«le quiero, pero no debo estar con él»* ¡se trata un desequilibrio emocional del que te debes desligar!

Incompatibilidades.
Una vez que pudierais volver a la rutina de esos encuentros, surgirán las incompatibilidades que ya existían y te recordarán por qué la relación terminó. No podréis resolver vuestras diferencias y discutiréis de la misma manera sobre los conflictos del pasado.

Todo esto refuerza la idea de que, por más que sientas afecto, no tienes que estar a su lado porque no tenéis nada en común

El segundo plato.
Tu **EX** puede ser un entretenimiento para ti al que recurres

mientras no te hace caso otra persona. Te aburres, no quieres estar a solas y lo usas como un pretexto para calmar tus ansias. También puede resultar que tú seas su segunda opción; en cualquier caso, una de las dos personas va a salir perdiendo y sufriendo más de la cuenta.

Miedo al cambio.

Te has acostumbrado tanto a esa persona que el hecho de creer que no vas a poder sentirte igual con otra te aterra. Crees que nadie va a estar pendiente de ti y nadie te va a querer mejor. Por ese motivo quieres seguir, pero debes ser valiente y desligarte de aquello que no te deja avanzar ni crecer como persona.

ESTRATEGIAS ANTIRECAÍDAS

El famoso dicho «ni contigo ni sin ti», explica perfectamente el comportamiento ambivalente y el enganche emocional del que es difícil desligarse. Solo depende de ti romper si eres capaz de reconocer cuáles son los sentimientos negativos que te hacen querer más de esa persona y esa relación.

Para conseguir superar y resolver todas tus emociones ambivalentes, **te planteo a continuación las siguientes estrategias antirecaída:**

1. Te mereces amor.

Si relacionarte con tu **EX** te hace debatirte constantemente entre «*¿me quiere o no?*» o «*¿es positiva para mi esta relación o no?*» y solo obtienes más desamor, es que esa relación no es sana para ti.

Si tu pareja te desprecia frecuentemente, intenta alejarte, porque estar con una persona con la que no te sientes que te ama te hará mucho daño y no te lo mereces.

*Repítete cada día como si fuera un mantra: «me merezco amor sano».

2. Recupera tu fuerza interior.

Si tienes más control sobre tus emociones, no sentirás que te manipulan tanto. Por eso debes reconocer sin influencias externas aspectos sobre quién eres y qué quieres en positivo para ti en tu vida.

3. No busques que la otra persona cambie.

No intentes explicarle a tu **EX** lo que tiene que cambiar y que se comprometa a ofrecerte lo que tú quieres.

Quizás es alguien perfecto tal y como es, pero no para ti.

4. No eres ni su padre ni su madre.

La mayoría de las personas que sufren una relación ambivalente intentan ayudar al otro porque quieren rescatarlo de su vida. Podrás querer mucho a esa persona, pero si ella misma no se quiere, difícilmente podrá darte nada positivo a ti.

Desvincula tu responsabilidad de tener que cuidar de tu **EX.**

5. Investiga sobre vuestra propia estadística.

Cuando una parte está muy enganchada no consigue ver lo negativo y solo quiere ver aquello que más le conviene e interesa.

Si te han prometido que van a cambiar, que todo irá mejor y que te demostrarán cuánto te quieren, si no lo han hecho en el tiempo que estuvisteis como pareja, ¿crees que ahora van a comportarse diferente?

*Observa vuestra propia estadística de la relación según lo que te solía jurar que haría y sus comportamientos. ¿Cumplió alguna vez algo que te prometiera?

*¿Crees que tu EX puede o sabe cómo cambiar?

*¿Tienes mono de tu EX cuando no tienes nada que hacer, te aburres o estás triste?

*¿Te sientes bien cuando buscas la atención de tu EX o te genera ansiedad?

15. ¿Se puede mantener una amistad con el EX?

«La emoción que te puede romper el corazón, algunas veces es la misma que es capaz de sanarlo».

Nicholas Sparks

Tener buena relación con quién fue pareja amorosa y poder trasformar todo lo vivido en un sentimiento de profundo cariño, sería algo ideal. Pero la realidad suele ser otra bien distinta, ya que muchas exparejas no quieren ni volver a verse, dependiendo del motivo de la ruptura y de si existen aspectos externos que puedan seguirlas uniendo o no.

Llegar a una amistad después de haber sido pareja depende de estos 2 factores:

- **El tipo de relación de pareja que mantuvieron si ya existió amistad sincera.**
- **Que ambos deseen una amistad para ofrecerse beneficio mutuo.**

Algunas exparejas se llevan mucho mejor una vez separadas, aunque para darse esa circunstancia tiene que pasar un

tiempo considerable gracias al que las heridas emocionales estén perfectamente perdonadas y cicatrizadas.

Toda ruptura conlleva atravesar un sufrimiento para ambas partes que tienen que afrontar un duelo. Cada una cuenta con sus propios recursos, que no tienen que ser los mismos, pero que durante ese tiempo servirán para reorganizarse mentalmente tras la ausencia del otro. Se supone que solo se puede llegar a tener una amistad cuando se han colocado las emociones en un lugar del corazón donde existe el agradecimiento hacia esa expareja.

La ***amistad*** es una *relación afectiva que se puede establecer entre dos o más individuos* a la cual se asocian valores fundamentales como el amor, la lealtad, la solidaridad, la incondicionalidad, la sinceridad y el compromiso, que se cultivan con el trato asiduo y el interés recíproco a lo largo del tiempo.

La palabra amistad proviene del latín vulgar *amicĭtas/amicitātis,* que se deriva de *amicitĭa* —amistad—. Esta, a su vez, viene de *amīcus*, que traduce «amigo». Este último término, por su parte, procede del verbo *amāre*, que significa "amar".

Se puede fortalecer la amistad al haber intercambiado experiencias y compartir situaciones positivas y negativas. Por eso muchas exparejas que han establecido un gran vínculo de respeto pueden sentir más ese deseo de continuar su unión al verse como familiares, y eso no tiene porqué romperse.

→¿Cuáles son las razones por las que la mayoría de las personas desean mantener amistad con sus EX?

Suelen ser las siguientes:

Se busca seguridad, que la otra persona te apoye emocionalmente y aconseje porque ya te conoce muy bien.

Disfrutáis de vuestra compañía y os lo pasáis bien cuando compartís vuestro tiempo. Como pareja no funcionáis, pero como amigos sí.

Tenéis asuntos en común, como pueden ser bienes materiales, finanzas o mascotas e hijos, y se os da bien colaborar juntos en esos asuntos.

Queréis ofrecer una imagen al entorno común de que sois muy civilizados porque os seguís llevando muy bien como amigos. Esto ocurre, entre otros casos, cuando hay una relación habitual con la familia de la otra parte.

Que una de las partes siga enamorada y enganchada a la otra y quiera regresar en algún momento como pareja.

→¿Cuáles son las bases fundamentales para que funcione una amistad entre dos EX?

Para poder transformar todas las emociones del pasado es muy importante que cada una de las partes haya integrado en sí misma el aprendizaje de la experiencia y posterior ruptura, además de asumir el grado de responsabilidad que ha tenido en ella. Juzgar constantemente a tu **EX** o echarle la culpa por lo sucedido no favorecerá una amistad. Para crear una nueva relación se debe estar totalmente carente de reproches del pasado.

Si deseas que funcione una relación de amistad con tu expareja debes tener muy en cuenta las características que te describo a continuación:

No debéis desearos físicamente ni querer volver a ser pareja.

Debéis hablar con sinceridad y expresar con libertad las opiniones sobre vuestra persona u otras posibles nuevas parejas que puedan surgir.

Debéis compartir tiempo de calidad.

LA TRANSICIÓN A LA AMISTAD

Ahora que ya conoces que mantener una amistad es positivo en aquellos casos en los que la relación fue desapasionada o, si existió pasión, que ahora sea nula, debes saber que la forma de terminar tuvo que haber sido civilizada, sin dramas ni conflictos.

→¿Qué transición deberías seguir antes de plantearte tener una amistad con tu EX después de romper la relación?

Las características que deberían darse para ser **EX** bien avenidos y amigos son:

1. Tener resuelto el duelo de la separación.

Después de atravesar un periodo saludable para recuperarse de la desilusión de la ruptura y limpiar las emociones sentidas, si fueron dolorosas, debe darse un tiempo cuya duración depende de cada persona. Ambas partes deben encontrarse en el mismo punto de amistad y tener totalmente resuelta la separación del pasado para que el futuro sea positivo.

2. Definir por qué queréis una amistad.

Si queréis seguir en contacto tiene que ser porque os hacéis bien mutuamente y valoráis vuestras cualidades para seguir manteniendo una amistad positiva. En el caso de tener descendencia en común, cuanto mejor os llevéis mejor será para su bienestar, pero hay que tener muy claro el lugar que ocupa cada uno en la vida del otro.

3. Sentir agradecimiento por lo compartido.

Para poder mantener una amistad tenéis que haber cerrado la relación con un buen sabor de boca y, sobre todo, con agradecimiento por todo lo que os habéis aportado, aunque ahora no queráis seguir como pareja.

4. Aceptar a la otra persona tal y como es.

Para que se dé una relación de amistad sana, tiene que haber una aceptación de la otra persona con todos sus defectos y carencias, sin exigirle nada más de lo que pueda o quiera dar. Debéis aceptar lo que sucedió entre ambas partes cuando fuisteis pareja, limpiando así el sentimiento de culpa o el rencor que hayáis sentido.

5. No arrepentirte de haber cortado la relación.

Si lo dejaste tú y no hay sentimientos de ningún tipo, porque te dejó de atraer la otra persona, no tenéis objetivos en común, sois incompatibles o te has interesado por otra persona, puedes mantener sin ningún problema una relación cordial siempre y cuando ya la tuvierais previamente, y sobre todo, si a tu **EX** no le importa que solo quieras una amistad a partir de ahora.

6. Te dejaron a ti, pero ha pasado un tiempo y has rehecho tu vida.

Te han dejado, pero ya no sientes nada por esa persona y ahora eres feliz con otra pareja. Si no ves ningún problema en tener una amistad es que ya no le guardas ningún rencor y no queda nada pendiente por resolver.

7. Autovalorarse.

Al desarrollar una sana autoestima y descubrir lo que cada cual quiere en la vida, aunque sea por separado, y además se ha recuperado la fuerza y la capacidad para rehacer la vida sentimental y ambos os autovaloráis, tenéis una base fundamental para poder mantener una amistad. Que no hayáis funcionado como pareja no quiere decir que no encajéis perfectamente con otra persona. En una relación de amistad debe existir respeto del uno hacia el otro, libertad, igualdad y reciprocidad. Si ahora os ofrecéis todo eso, podréis seguir compartiendo vuestras vidas, pero de otra manera.

Ahora que ya conoces los pasos que deben cumplirse para poder ser amigo de tu **EX,** reflexiona sobre lo siguiente:

→¿Consideras que cumples con todos estos requisitos hacia tu EX para que podáis mantener una amistad?

¿CUÁNDO NO PUEDES TENER UNA AMISTAD CON TU EX?

Identifica si cumples con alguna de las siguientes situaciones que te relato a continuación, porque indican cuándo no sería conveniente ser amigo de tu **EX.** De serlo, las consecuencias podrían ser catastróficas. Con que cumplas tan solo una, no deberías plantearte el volver a contactar esa persona).

1. Si te hizo daño emocional o físico y fue una relación de idas y vueltas, o demasiado ambigua.

2. Si ha sido una relación tóxica o sentiste que te manipulara, abusó de ti o te lo hizo pasar muy mal.

3. Si sigues sintiendo algo, si sientes celos si te habla de otras relaciones amistosas o futuras amorosas que pueda estar estableciendo.

4. Si no sabe respetar los límites que le pongas o te enfadas por cualquier cosa cuando estáis juntos.

5. Si sufres al ver sus fotos en alguna red social o revisas constantemente lo que hace.

6. Si te pones triste cuando quedáis y no pasa nada afectivo o sexual entre vosotros.

7. Si sufres porque no eres su prioridad.

8. Si te dejaron sin querer tú terminar la relación, no lo has superado y sientes rencor por no haberlo hecho bien con esa persona. Aceptas una amistad porque así sigues cerca de esa persona, pero no te conviene.

En resumen y a modo de conclusión, los **EX** no pueden ser amigos cuando existan sentimientos dolorosos de por medio.

Reflexiona lo siguiente, para dejar aclarado y revisado todo lo referente a este tema:

***¿Te gustaría mantener una amistad tu EX? Expón el por qué sí.**

***¿No quieres tener una amistad con tu EX? Expón el por qué no.**

***¿Qué tipo de relación puedes establecer que te favorezca a ti a partir de ahora con tu EX?**

***¿Cuál crees que es el tipo de relación que le interesa establecer a tu EX contigo? ¿En qué aspectos es positivo para ambos mantener una amistad?**

16. El enganche sexual

«Las pasiones son como los vientos, que son necesarios para dar movimiento a todo, aunque a menudo sean causa de huracanes».

Bernard le Bovier de Fontenelle

Tener encuentros sexuales con una expareja es seguir manteniendo una *relación de pareja a modo parcial* en la que, generalmente, ninguna de las partes implicadas establece unas bases sólidas sobre cómo funcionar adecuadamente. Por norma general, acaba pasando factura negativa al menos a una de las dos personas.

→¿Qué es engancharse sexualmente a una expareja?

Pongamos que ***Fulanito*** quiere seguir relacionándose solo sexualmente con su **EX,** de nombre ***Menganito***, porque siempre funcionaron muy bien en ese aspecto. Pero este último solo permite esa situación porque quiere regresar como pareja y se llevará una gran decepción cuando no consiga lo que desea.

Muchas personas funcionan con esta dinámica con sus exparejas:

sexo + apego = miedo a la soledad

Caer una y otra vez en la tentación afectivosexual hará que ***Menganito*** sienta un vacío interno muy grande tras mantener relaciones sexuales, al seguir enamorado, ya que siempre deseará algo más y esperará a que ***Fulanito*** algún día cambie de opinión y quiera volver con él como pareja.

Para mantener una relación de tipo sexual ambos **EX** deben llegar a acuerdos sobre las posibles consecuencias que puedan darse. Tienen que negociar que se puede cambiar de opinión o retirarse del juego cuando ***Fulanito*** o ***Menganito*** lo considere necesario.

El amor y la pasión que se pudo haber sentido una vez no se olvidan de un día para otro, por eso el hecho de relacionarte de la manera que sea con tu **EX** puede hacer que corras el riesgo de volver a engancharte y que si, por cualquier motivo, os enfadáis y rompéis de nuevo se repitan las razones por las que ya os separasteis la primera vez.

Esto desembocaría en un nuevo duelo para superar una segunda ruptura. Si regresáis otra vez para tener solo sexo os atrapará un bucle que se estirará en el tiempo y que, además de ser tremendamente tóxico, os impedirá abriros a otras opciones.

→¿Cuáles pueden ser los motivos de que te enganches sexualmente a tu EX, aunque seas consciente de que no te conviene?

Algunos de los motivos que están implicados en este enganche sexual pueden ser:

- **La oxitocina.**
- **La idealización sexual de tu EX.**
- **Tus creencias en el plano sexual.**

LA OXITOCINA

La **oxitocina** es una hormona que se libera, entre otras situaciones, durante las relaciones sexuales y que actúa sobre los sistemas del cerebro relacionados con el refuerzo positivo y el placer. La secreción de oxitocina aumenta gracias a la complicidad, el afecto, la confianza con la pareja y el apego. Es la responsable de este enganche sexual tan fuerte para algunas personas que, por su personalidad potencialmente adictiva, lo viven de forma tan intensa.

El morbo que surge de mantener relaciones sexuales con tu expareja, ocultándoselo a los demás, convierte a tu **EX** en amante. La segregación de oxitocina es mayor en las primeras fases de una relación, y si esta es inestable, y está repleta de idas y venidas, se convertirá en algo tan ambivalente que te volverá un yonqui. Sin embargo, el verdadero peligro está en la creencia de que la relación con esa persona es especial y única y que solo puedes sentir una unión de ese tipo a su lado, cuando realmente la intensidad de lo que sientes es producto de la liberación de una hormona.

La complicidad que se genera gracias al sexo, tengas una relación duradera o no y aunque no os entendáis en otras áreas, implica experimentar esa dosis de adrenalina que te sube el ánimo y que te hace recaer una y otra vez. Es como una droga: en realidad, no buscas a la persona en sí, sino a la reacción bioquímica que te ofrece el placer que experimentas con ella.

Curiosamente, en algunos casos la pasión se aviva una vez que se ha roto la pareja y se tiene más sexo siendo exparejas que antes, conectando así solamente en el plano sexual. El problema de habituarse a esta situación viene cuando ***Fulanito*** (que es el menos implicado sentimentalmente) encuentra otra pareja sentimental, deja colgado a ***Menganito,*** y se acaba toda la aventura.

Teniendo en cuenta lo comentado sobre la sensación que ocasiona la oxitocina en tu estado emocional y hacia la relación que mantienes hacia tu expareja, reflexiona sobre lo siguiente:

***Si consideras que tienes un enganche sexual hacia tu EX, ¿qué cantidad de emociones se generan cuando tenéis un encuentro sexual?**

IDEALIZACIÓN SEXUAL DE TU EX

Se idealiza a un **EX** cuando se le engrandecen sus cualidades más allá de sus características reales. Al idealizar se exageran sus virtudes y se minimizan o descartan sus cualidades negativas, lo que le confiere un grado de perfección que difícilmente es real. En este caso, quien se engancha a un **EX** solo en el plano sexual verá a su expareja como alguien increíble en la cama, y que en otros aspectos de la vida cotidiana de pareja no sean compatibles es algo que no le importará demasiado para continuar relacionándose.

Esta visión distorsionada de la realidad, unida a tener una autoestima baja y miedo a la soledad, hará que consideres a tu **EX** como el mejor amante del mundo y creas que jamás vas a encontrar a nadie igual.

Lo que mantiene una pareja con un comportamiento sano unida es la capacidad de llegar a acuerdos para sobrellevar el día a día con la toma de decisiones de todo tipo. Ambos saben perfectamente cómo entenderse, respetarse, tener compatibilidad, admirarse mutuamente, ser sinceros, comunicarse, apoyarse y también disfrutar del sexo. Quienes idealizan a su **EX** solo por el sexo no tienen en cuenta nada de lo anterior, solo se centran en el plano íntimo.

→¿Por qué te cuesta desprenderte de esta idealización a nivel sexual?

Lo que podría explicar por qué consideras a tu **EX** como una máquina sexual única e irrepetible y piensas que no vas a encontrar nunca nada igual son los siguientes motivos:

Has normalizado la espiral de comportamiento ambivalente de enfado-reconciliación con sexo y vuelta a empezar. Algo tan incongruente engancha, sobre todo mentalmente.

Solo os entendéis en la cama. Os gusta el sexo, por eso te sigues metiendo ahí, porque es una manera de evadirte y la forma con la que consigues desconectar totalmente.

Crees que nadie te va a dar lo que te ofrece tu EX en el ámbito sexual.

Te gusta dominar o someter, el juego que se establece en este tipo de relaciones de enganche sexual. El sexo es la disculpa necesaria para que se pueda desahogar una dinámica tan tóxica.

Te has acostumbrado a esa persona y temes la soledad o que no te entiendas tan bien con nadie como con tu **EX** en la parte íntima y sexual.

Si has idealizado a tu **EX** en el plano sexual, reflexiona lo siguiente:

***¿Cuáles de los anteriores motivos descritos sobre la idealización de tu EX te representa?**

***¿Existen otros motivos o razones? Descríbelas.**

CREENCIAS SEXUALES

Las **creencias sexuales** son las ideas con las que explicamos las cosas que están vinculadas a nuestra sexualidad o a la de los demás. Las *creencias limitantes* actúan a modo de esquemas mentales con los que interpretamos y damos significado a nuestro entorno.

Sostener en tu mente según qué creencias con respecto a la sexualidad generará múltiples consecuencias negativas. Si eres muy exigente, esto favorecerá a que estés más pendiente de cómo sentir o no placer. Ello puede llevarte a vivir la sexualidad de forma equivocada y poco placentera, haciendo que presentes sentimientos de culpa, ansiedad y un gran malestar como consecuencia de todas esas creencias limitantes.

Si crees que el sexo va a resolver todos tus problemas de falta de entendimiento con tu expareja, te equivocas. Esa forma de pensar va a procurarte pequeños momentos de satisfacción y placer, pero esto es algo que con el tiempo se irá evaporando porque verás cada vez más grandes vuestras diferencias y problemas en otras áreas.

Identifica cuales son las *creencias limitantes* que tienes con respecto al sexo:

***¿Qué importancia le das al sexo en una relación de pareja?**

***¿Utilizas el sexo como moneda de cambio para conseguir otras cosas? ¿Cuáles?**

***¿Qué te aporta relacionarte sexualmente con tu EX?**

***¿Ha mejorado tu vida desde que te relacionas íntimamente con tu EX?**

***¿Cómo sería tu vida si no te acostaras con tu EX?**

***¿Qué sientes cuando no estás con tu EX?**

***¿Qué le aportas tú a su vida?**

LIBERACIÓN DEL ENGANCHE SEXUAL

«Hay que soltar para avanzar» es una frase que escuchamos por todas partes, pero difícil de aplicar cuando tu entrega a una persona es total. Si te castigas mentalmente por lo que haces, fomentarás un sentimiento de malestar y lo único que conseguirás es bloquearte aún más.

Si tienes un enganche sexual hacia tu **EX**, simplemente **acéptalo.**

Aceptar significa escuchar cómo te sientes, darle un lugar a tus sentimientos y contarte la verdad sobre lo que te sucede en torno a tu **EX.**

Una vez aceptes qué es lo que te sucede, si quieres «soltar» y desengancharte de tu **EX**, debes descubrir una serie de premisas que, al reflexionar sobre ellas, te ayudarán a salir de ahí. Para ello tienes que confeccionar un estudio extenso sobre tus emociones hacia ti y hacia esa persona, que sois las implicadas en esta situación. Mientras no aprendas lo que esa situación tiene que enseñarte, no conseguirás liberarte.

Te propongo el siguiente ejercicio de **liberación del enganche sexual:**

*1. Piensa en la persona a la que estás enganchando emocional y sexualmente y en todo lo que has vivido y sentido junto a ella, tanto positivo como negativo.

*2. Sitúala en tu ahora y presente, imagina a esa persona sentada frente a ti y pregúntate: ¿qué sientes ahora estando junto a ella? ¿Sientes que sigues dependiendo? ¿Sigues conectando físicamente? Visualiza un cordón que sale de tu cuerpo y trata de sentir si se une a alguna parte de esa persona. ¿Lo puedes sentir y notar aun? Localiza el punto en el que os unís.

*3. Imagina cómo te sentirías si pudieras cortar eso que os une.

*4. Vuelve a centrarte en tu EX y descubre en qué te beneficia engancharte a esa persona.

*5. Siente que eres alguien mucho más seguro y lleno de cualidades, tantas como necesites, y que solo sientes afecto por la otra parte. Corta ese cordón y disfruta al hacerlo.

*6. Ahora siente cómo ya no existe dicho vínculo al mirar a esa persona. Siente agradecimiento por todo lo aprendido y vivido, integrando en ti solo lo positivo.

*7. Proyecta un futuro en el que te relacionas con otras personas diferentes, siente cómo quieres funcionar a partir de ahora en el amor y el sexo.

CAPÍTULO IV

LIBÉRATE DE LOS FANTASMAS DEL PASADO

Las experiencias sentimentales que han sido negativas o difíciles de superar terminan convirtiéndose en auténticas cargas emocionales cuando se acumulan como si fueran piedras en una mochila que portar a la espalda, porque la tienes que llevar a todas partes. A estas experiencias yo las denomino los **fantasmas del pasado.**

Los primeros registros amorosos que quedan impresos en nuestro subconsciente se producen en la infancia y están dirigidos hacia nuestros progenitores. A partir de ese momento cualquier experiencia amorosa será un reflejo de lo que ya hemos vivido con papá o mamá y, si los conflictos con ellos no están solucionados, se revivirán con las parejas sentimentales el mismo tipo de heridas una y otra vez.

Cuando vuelven a surgir posibles reencuentros con antiguas parejas, se pueden romper los esquemas si esa persona te plantea que regreses con ella. Si tan solo te vienen a la mente los buenos momentos, es lógico que quieras recuperar lo compartido, aunque las posibilidades de éxito en segundas oportunidades amorosas suelen ser muy dudosas si ya existía cierta incompatibilidad de caracteres.

Por este motivo se debe tener especial cuidado de querer una nueva oportunidad. No debemos dejarnos llevar por un exceso de idealización si no están resueltos todos los conflictos con esa expareja.

→¿Qué puedes hacer si no dejas de pensar en una expareja?

Cuando los recuerdos del pasado son los protagonistas de tu presente y gobiernan todos los pensamientos de tu mente, por más que te digas *«no quiero pensar en...»*, lo que conseguirás es justo lo contrario. Lo mejor que puedes hacer es observar esos pensamientos sin juzgarte. No te resistas a ellos ni te los recrimines. No luches por controlarlos porque, a más necesidad de control, más descontrol obtendrás y más obsesión acabarás generando.

En este **CAPÍTULO IV. LIBÉRATE DE LOS FANTASMAS DEL PASADO** te facilitaré las herramientas que necesitas para poder sanar y aprender de tu pasado.

→¿Cómo debes reaccionar si regresa una expareja a tu vida y crees que quedan asuntos por resolver?

Si un reencuentro con tu **EX** te hace temblar y te trastoca de arriba a abajo, movilizando todo tu ser, es que quedó algo pendiente por hacer o aprender con esa persona. Eso no quiere decir que tengáis que volver como pareja, pero sí que debes revisar tus sentimientos.

Si sientes neutralidad o serenidad es que esa historia se cerró y, supuestamente, tienes integrado el aprendizaje.

En ocasiones reencontrarse con una expareja puede ayudarte a reparar un comportamiento propio que esté equivocado o algo de tu vida actual. También puede devolverte la alegría que tenías cuando erais pareja, porque es algo que echas de menos y deseas recuperar, aunque solo sea retomar el contacto y no la relación de pareja en sí. Si no has zanjado de forma firme o no has dejado las cosas del todo claras, es posible que algunas exparejas regresen a ti o anden revoloteando alrededor de tu vida.

Si una expareja se vuelve a cruzar en tu camino varias veces, medita lo siguiente:

*¿Qué siento por esta persona?

*¿Qué me aportaría en mi presente retomar la relación con esta persona?

*¿Cómo se comportó esta persona conmigo cuando fuimos pareja?

*¿Cómo me comporté yo con esta persona cuando fuimos pareja?

En este **CAPÍTULO IV. LIBÉRATE DE LOS FANTASMAS DEL PASADO** profundizaremos en los siguientes contenidos:

17. Tu currículum sentimental
18. La transferencia heredada de tu EX
19. El patrón de repetición
20. El aprendizaje de cada experiencia
21. Rompe el compromiso adquirido

17. Tu currículum sentimental

«Al primer amor se le quiere más, a los otros se les quiere mejor».

Antoine de Saint-Euxpéry

Para desarrollar relaciones de pareja más conscientes en el futuro, te invito a analizar cómo te fue con las anteriores. Algunas relaciones estarán cargadas de gratos recuerdos y otras, posiblemente, te traerán ideas traumáticas, pero es fundamental que resuelvas cuál es tu aprendizaje sentimental con cada una de las personas con las que has compartido ilusiones amorosas para que te liberes de ellas de una manera sana y equilibrada. Además, tu historial de *exparejas* del pasado te ha ofrecido un gran contenido de experiencias y situaciones que han hecho que hoy en día seas quien eres.

El poder profundizar sobre tu **currículum sentimental** te ayudará a resolver cualquier comportamiento dañino o repetitivo, para que te liberes de cualquier compromiso establecido de forma inconsciente y puedas quedar en paz con tu pasado. Si tú eres de quienes se lamenta por su mala suerte en el amor o porque solo se ha topado con relaciones en las que no le han tratado como se merece y guarda dentro cierto resentimiento al recordarlas, espero que te sirva de gran ayuda lo que voy a comentarte.

→¿Cómo recuerdas a tus EX?

Sería interesante descubrir qué tipo de pensamientos abordan tu mente con respecto a tu pasado sentimental. En cada experiencia te comportaste como mejor pudiste y supiste hacerlo en el momento y, posiblemente, lo mismo les sucedió a tus exparejas contigo. Si alguien metió la pata contigo, no puedes anclarte en ese rencor del daño que te ocasionaron, ya que si tan solo recuerdas los momentos malos, es porque aún no lo tienes superado.

Para pasar página debes hacerlo con amor. Esto te permitirá ofrecer una nueva versión de ti, que te beneficie a tanto a ti como a los demás.

Para investigar sobre tu historia sentimental deberías aclarar lo siguiente:

Primero: es conveniente que revises cuáles fueron tus comportamientos erróneos.

Segundo: ¿crees que has repetido los mismos comportamientos erróneos con todas tus exparejas?

VIAJA A TU PASADO

Existen historias de amor que han sido tan importantes que impiden, con su recuerdo, que sigamos adelante. Se conservan tan frescas que, pese a ser nocivas, te atrapan y acaban marchitándote, eternizando de esta manera que puedas resolver y llegues a superar un duelo.

Todo el mundo ha pasado alguna vez por alguna separación o distanciamiento con alguna amistad, la pérdida de una mascota o el fallecimiento de un familiar. Es un dolor tan fuerte que aferrarte al recuerdo te hace creer que te acerca a esa persona.

Con respecto a una expareja, tener un mal recuerdo se elige inconscientemente como alternativa a no pensar en nada, por el mero hábito de tener la cabeza ocupada con algún pensamiento, aunque sea tóxico. Es una costumbre aprendida y una creencia limitante que se puede transformar.

El problema surge cuando ese pasado no te deja seguir adelante con tu vida actual. Los recuerdos sobre aquello que no fue o no sucedió vuelven a tu cabeza una y otra vez, interfiriendo con el presente en el que te encuentras e impidiéndote disfrutar de lo que ahora tiene que suceder. Si quieres dejar tu pasado atrás de una vez por todas, en el lugar que le pertenece, tienes que enfrentar en tu presente todo lo que arrastras.

Para ello te propongo que **viajes a tu pasado** y reflexiones lo siguiente:

***Elabora una la lista con todas tus exparejas y amplia estos datos:**

NOMBRE	TIEMPO QUE COMPARTÍSTEIS	PERFIL	¿POR QUÉ NO FUNCIONÓ?	TIPO DE RELACCIÓN

• **NOMBRE:** Distingue por su nombre o mote a cada una de tus exparejas.

• **TIEMPO JUNTOS:** Aquí debes reflejar durante cuánto tiempo mantuvisteis una relación.

• **EL PERFIL:** Define las características de esa persona y qué era lo que tenía que más te gustaba.

• **¿POR QUÉ NO FUNCIONÓ?:** Recuerda qué fue lo que sucedió para que la relación terminara.

• **TIPO DE RELACIÓN:** ¿Qué características de compromiso tenía esa relación? Fue una aventura, mantuvisteis una amistad con derecho a roce, tuvisteis un noviazgo, etc.

***Selecciona de entre la lista anterior a tus EX que aún no has superado para ampliar la siguiente información.**

NOMBRE	EL INICIO	EL ARGUMENTO	EL FIN	EL DOLOR	EL AHORA	APRENDIZAJE

• **NOMBRE:** Distingue por su nombre o mote a tus **EX** de la lista.

• **EL INICIO:** Cómo empezó la relación. Cuáles eran tus expectativas iniciales.

• **EL ARGUMENTO:** Cómo resultó la relación. Enumera los pros y los contras.

• **EL FIN:** Cómo y porqué terminó la relación.

• **El DOLOR:** Cuál fue el nivel de sufrimiento durante y después de la relación.

• **EL AHORA:** Define qué tipo de relación mantienes ahora con tu **EX.**

• **APRENDIZAJE:** Define qué conclusión sacaste de tu relación y qué aprendiste sobre ti en el proceso.

En el siguiente tema podrás desarrollar más aspectos de esta lista y averiguar qué te aportó cada relación para poder descubrir el aprendizaje que te llevará a alcanzar el agradecimiento.

18. La transferencia heredada de tu EX

«Dichoso el día en que ni la fortuna ni la miseria se hereden».

Rafael Barrett

Sobrevivimos gracias a la imitación, algo adquirido desde la infancia. Esta idea forma parte de la evolución humana. Cuando una persona adulta desea convivir con otro ser humano, puede hacer cualquier cosa por mantenerse a salvo, incluso copiar su conducta si es necesario, porque hacerlo le servirá para sentirse más reconocido y querido.

Imitar es un proceso que sirve para aprender a reproducir movimientos y eventos. Esto provoca que se activen áreas cerebrales que asocian las mismas emociones, sentimientos y memorias relacionadas con la persona a la que copias, con recuerdos que tienes de la infancia hacia tus progenitores y tus primeras relaciones personales y afectivas.

¿Quién no se ha contagiado alguna vez cuando ve un partido de fútbol de su equipo y todo el mundo grita, animando, cuando marcan un gol? ¿Y de la sensación de estar en un concierto con miles de personas emocionadas por la misma letra de una canción rodeándote? ¿Y qué me dices de cuando

te dejas atrapar por el miedo debido a una situación de pánico colectivo, en la que observas que todo el mundo está asustado?

Todas estas son reacciones emocionales que se apoderan de nosotros de forma totalmente natural.

¿SOMOS FOTOCOPIAS?

De cada relación recibes un bagaje repleto de experiencias y obtienes un aprendizaje de cuya envergadura te das cuenta cuando inicias una nueva relación y te implicas en ella. Aportas tus características propias (tu personalidad, aficiones, gustos, etc.) además de lo que has descubierto gracias a tu expareja anterior (eres alguien más cariñoso o comunicativo de lo que eras antes porque eso fue lo que te aportó tu ex) e incorporas, también, otros comportamientos más negativos heredados, como pueden ser desarrollar ciertas costumbres y manías que tenía tu ex porque ahora forman parte de tu manera de ser.

Al repetir esas características de una expareja anterior te beneficias de su experiencia. El problema viene cuando lo que copias o reproduces es solo lo negativo o tóxico.

Por ejemplo:

Enfadarte por tonterías y gritar, irte en medio de una discusión sin mediar palabra o ser alguien celoso o controlador. Hablamos de cualidades que antes no tenías, pero que ahora te definen porque esos comportamientos los utilizaba tu ex contigo.

LAS NEURONAS ESPEJO

Las llamadas **neuronas espejo** son un grupo de células nerviosas que se activan cuando una persona realiza una acción o cuando observa a otra realizando una actividad. En nuestro

propio cerebro se ponen en marcha los mismos circuitos cerebrales que en el de esa persona. El estudio de las neuronas espejo se considera el más importante aporte a la neurociencia en las últimas décadas, ya que son las neuronas encargadas de la imitación y del desarrollo de la empatía que nos permite ponernos en el lugar de los demás. Cuando sintonizamos con nuestra pareja compartimos el mismo estado emocional.

La finalidad de las neuronas espejo y la empatía es favorecer nuestra sociabilidad, subsistencia y conexión con el entorno para que nos entendamos mejor y nos respetemos, además de ayudarnos captar la realidad del otro, pero manteniendo nuestra propia realidad para poder acompañarla con ayuda, apoyo y generosidad. Quizá nos acerque a ser más humanos para entender de qué va esto de convivir todos juntos en el planeta llamado Tierra.

TRANSFORMACIÓN MIMÉTICA

Las parejas que comparten mucho tiempo juntas tienden a acabar pareciéndose. Eso se llama **trasformación mimética.**

→¿Quieres averiguar si te has mimetizado con tu expareja?

A continuación, te describo una serie de requisitos que debes cumplir para considerar que tu expareja y tú estabais mimetizadas,

1. Compartíais el mismo estado de ánimo, gustos y aficiones. Si antes de conocer a tu expareja a ti te gustaba salir mucho de fiesta y tu expareja era menos sociable, quizá con el tiempo os decantasteis por ser personas más caseras y solitarias. El más positivo puede contagiar al otro para tener más actividad, pero también el más negativo o tóxico puede arras-

trar a su pareja hacia el caos. Para poder decir que estabais mimetizados, os tuvo que interesar el mismo tipo de aficiones durante un tiempo considerable.

2. Hablabais igual.

Se acaban copiando expresiones y frases particulares de la pareja, simplemente por repetición y al exponerse cada día a las mismas frases y maneras de hablar por ser algo con lo que te acabas familiarizando.

3. Vestíais similar.

Se suele coincidir con ropa de colores similares o comprarse prendas parecidas para agradarse uno al otro y generar sinergia.

4. Teníais los mismos gustos culinarios.

Experimentas sabores nuevos gracias a tu pareja que quizás no conocías antes para terminar compartiendo el mismo tipo de gustos en la alimentación.

Investiga en tus anteriores relaciones de pareja si te has **transformado miméticamente** tú con ellas o ellas contigo.

***¿Te has mimetizado con alguna de tus exparejas? ¿Con quiénes?**

***¿Alguna de tus exparejas se han mimetizado contigo? ¿Quién?**

LA COMPULSIÓN A LA REPETICIÓN

La compulsión a la repetición es un impulso de origen inconsciente que nos mueve a realizar actos de manera repetiti-

va y estereotipada. La repetición es aquello que se inscribe en nuestro inconsciente y que, más adelante en la vida, se pondrá de manifiesto. Esta repetición es la que luego se hará síntoma, produciéndonos malestar.

Existen dos aspectos dentro de la repetición:

Es positiva cuando nos permite aprender, crear y afirmarnos cada día más.

Es negativa o patológica cuando nos hace volver a representar, sin darnos cuenta, traumas de la infancia o reproducir las mismas rupturas amorosas y que nos obsesionemos con personas o situaciones, nos volvamos personas adictas a sustancias o sintamos que hemos fracasado.

Sigmund Freud ya hablaba de las compulsiones de repetición y se refería al impulso que tenían los seres humanos para repetir actos, pensamientos, sueños, juegos, escenas o situaciones desagradables o incluso dolorosas.

Una persona repite determinadas historias sin darse cuenta y aunque no lo quiera hacer, porque tiene la intención de que el resultado sea otro.

A nivel terapéutico se debe corregir esa forma de actuar y averiguar por qué nos comportamos así, para cambiar el enfoque y conseguir resultados diferentes.

Por ejemplo:

Si durante tu infancia te maltrataron y uno de tus progenitores era alcohólico, tienes muchas posibilidades de escoger una pareja alcohólica y que quizás maltrate a vuestra descendencia.

Por lo tanto, la herencia comportamental o transferencia se da cuando funcionas en una nueva relación como lo hacían tus padres o una anterior expareja contigo.

Imagínate que tu ex tenía un comportamiento paternal hacia ti.

Te cuidaba, era atento, estaba totalmente entregado, te llamaba a todas horas y para ti eso suponía una sobrecarga, porque no estabas tan enamorada de él. Pero como te trataba como nunca antes nadie te había tratado, seguías a su lado aunque no le correspondías. La relación se rompe, pasa el tiempo y aparece en tu vida una nueva persona que tiene una actitud más evasiva contigo y ahora eres tú quién está más pendiente, demostrándole mucha atención para obtener su amor y copiando la actitud que tenía la anterior pareja contigo.

¿Será cosa del karma, que te hace pagar por lo de antes?

Posiblemente no. Sería conveniente que analizaras tu comportamiento.

Si te ves en una serie de experiencias que se entrelazan en cada relación sucesivamente y, además, vas añadiendo lo que te ofrecen a tu personalidad y lo reproduces, en unas ocasiones copiando lo más positivo y otras lo más tóxico, estás aplicando esa **transferencia heredada de tu EX.**

Identificar que repites experiencias antiguas motivadas por acontecimientos del pasado te ayudará a ver tu presente de otra forma. Eso te provoca repetir acciones, está reprimido en tu subconsciente, intentado retornar al presente en forma de comportamientos nada placenteros. Si la alguna conducta de alguna pareja y es negativa, en realidad estás aflorando asuntos traumáticos que no alcanzaste a procesar por falta de autodescubrimiento interior, situaciones de desamparo sufridas, seguramente, durante tu infancia a raíz de tus padres o cuidadores.

Descubrir y sacar a la luz ese comportamiento es un gran paso para poder tomar consciencia sobre lo que debes trasmutar de tu vida y para que no vuelva a repetirse.

*Describe los comportamientos que has heredado de tus exparejas que son positivas en tu vida actual.

*Describe los comportamientos que has heredado de tus exparejas que son tóxicos y de los que deseas deshacerte.

*Describe los comportamientos que has heredado de tus padres que son tóxicos y de los que deseas deshacerte.

19. El patrón de repetición

«Somos lo que hacemos repetidamente. La excelencia, entonces, no es un acto, es un hábito».

Aristóteles

La razón por la que eliges parejas similares, ya sea porque físicamente todas se parecen o porque su personalidad es la misma, tiene explicación científica y emocional. Existe una relación en la elección de nuestras parejas y el vínculo que durante nuestra infancia creamos con la figura paterna si eres mujer y materna si eres hombre o con el progenitor que tengas por referente sexual.

Las primeras etapas de la vida son importantísimas, ya que definen el desarrollo de tus relaciones amorosas. La comunicación y familiaridad que tuviste con tus progenitores determinará el amplio abanico de posibilidades al que tendrás acceso para escoger una persona u otra como pareja.

Entonces, quien elige pareja es tu subconsciente, para sanar esa herida que te ha quedado por resolver o ese patrón que has aprendido de cómo son las relaciones sentimentales.

EL PROGRAMA MENTAL DEL «FRACASO»

Es el que se ha instalado en tu mente para seleccionar a personas cuyos rasgos te recuerdan a alguien de tu más lejano pasado y que cumple con los mismos requisitos tóxicos y negativos. Además, tu vida está dirigida por creencias limitantes que se han instaurado en tu subconsciente de cómo tiene que ser una pareja, aunque no te convenga, que te hará sentir un gran sufrimiento emocional.

A eso se llama el **patrón de repetición (P.R.)**, algo que debes primero identificar y luego modificar si deseas tener más éxito en el amor.

Pregúntate cuáles son las emociones que sientes, los sentimientos que tienes y qué es lo que tu cuerpo te dice cuando estás con una nueva pareja. De allí sacarás la información que necesitas y las indicaciones precisas sobre la dirección que llevas, si es la correcta o no.

El autodescubrimiento es prioritario para que puedas alcanzar cualquier cambio.

La experiencia recibida de las actitudes que tus padres y familiares vertieron sobre ti y el comportamiento entre ellos han conformado tu propia autoestima, tu valía personal y el cómo sabes dar o recibir amor. Así que, si es negativa y te consideras una persona fracasada, atraerás relaciones fallidas a tu vida.

→¿Cómo saber si cumples con el P.R.?

Lo más probable es que, si has tenido una serie de relaciones insatisfactorias en las que se repetía el mismo tipo de situaciones similares —no se comprometían, te hacían sufrir, te traicionaban, eran relaciones a distancia, etc.—, independientemente de su duración en el tiempo, presentes este **P.R.**

Averigua si, además, te sucedían las siguientes situaciones con tus exparejas:

¿Presentabas los mismos motivos de ruptura?

Medita si las relaciones que estableciste se terminaban por las mismas razones,

Por ejemplo:

Os acabáis aburriendo uno del otro, una de las partes comete una infidelidad o existe frialdad afectiva.

¿Existía una similitud comportamental en las relaciones? Tus exparejas tenían el mismo perfil de personalidad.

Por ejemplo:

Eran personalidades manipuladoras, dependientes, mentirosas, egoístas, generaban situaciones repletas de conflictos, celos, incompatibilidad, etc.

¿Tú siempre te comportas igual?

Algo muy característico para averiguar si, efectivamente, te está atrapando un bucle de patrón de repetición es observar tu comportamiento y si es el mismo con todas tus parejas.

Por ejemplo:

Si siempre fuiste alguien complaciente, o distante emocionalmente, controlador, etc.

Si reconoces todas o parte de estas situaciones, efectivamente, presentas un **P.R.** y tienes instalado a nivel mental un **programa mental de fracaso.**

Por eso, reflexiona las siguientes cuestiones con el fin de resolver esta programación.

*¿Todas las parejas que has tenido te recuerdan a alguien de tu pasado? ¿Son parecidas entre ellas personal o físicamente?

*¿Tu pareja se comportaba de forma paternal o maternal contigo? ¿Te hacía ser dependiente de ella?

*¿Crees que lo que te ha pasado con tus exparejas puede repetirse con tu actual relación (si la tienes) o te puede suceder con relaciones futuras?

*¿Los conflictos que viviste fueron los mismos con todas tus exparejas?

*¿Tus exparejas tenían todos los mismos «fallos» de personalidad?

*¿La relación que tuviste con tus exparejas te recuerda a la que tuvieron (durante tu infancia) o tienen en la actualidad tus progenitores?

Cuando asumas que cumples un **P.R.** no busques culpables, solo responsabilízate de ello. Una vez que eres consciente, el siguiente paso será descubrir las causas.

→¿Por qué te pasa?

Porque intentas subsanar esas heridas emocionales que arrastras desde hace mucho tiempo, pero no lo consigues porque no tienes recuerdos para lograrlo. Cada relación de pareja es para ti una nueva oportunidad con la que poder enfrentarte a situaciones ya vividas, intentando enmendar ese pasado y curar las cicatrices profundamente ancladas. Si no lo consigues con una, pasas a la siguiente, y así se sucederán tantas relaciones como experiencias debas revivir para poder repararte.

Por ese motivo mantienes cierta necesidad de reproducir comportamientos familiares a la experiencia de tu presente amoroso, que conectarán con el mundo emocional ya conocido. La tendencia de tu mente será conservar una continuidad y cohesión con la experiencia ya asimilada en el pasado.

Además, reproduces este comportamiento por los siguientes motivos:

1. La forma en que aprendiste a formar tus primeros apegos te ha influenciado notablemente. Dependiendo del estilo de apego (seguro, ansioso o evitativo) aprendido en tu infancia en la interacción con tus cuidadores, así te relacionas en tus relaciones actuales.

Por ejemplo:

Si cada vez que había una discusión en tu familia, una de las partes se alteraba, preocupaba y angustiaba visiblemente, tu tendencia, si te abruma una discusión, será reaccionar del mismo modo porque es lo que has aprendido como conducta normal.

Cuando no se puede manejar algo que sucede, se tiende a regresar a patrones aprendidos previos, aunque estos no resulten del todo eficientes.

2. Tu nivel de inteligencia para las relaciones es limitado.

Todo lo que aprendiste de tus modelos de relación lo clasificas como correcto o incorrecto para el cortejo, relaciones en sí mismas y las creencias que desarrollaste a partir de esto. Por lo tanto, tu capacidad para observar la realidad de otra manera es limitada.

3. Tu historia personal de relaciones te condiciona.

Tus relaciones pasadas refuerzan los patrones anteriores y crean más distorsión. Deseas tener una relación de pareja, pero no conoces otra forma de relacionarte que no sea la manera en que ya lo haces, lo que te aboca a repetir lo que crees es lo correcto.

4. Tus circunstancias presentes te guían.

Posees baja autoestima y tus creencias acerca de ti, de los demás y el mundo de las relaciones de pareja te condicionan terriblemente. Esto hace que te dejes llevar por todo lo que te rodea sin poner otro rumbo o elección.

TIPOS DE PAREJAS SEGÚN EL P.R.

Si te atrae alguien con un comportamiento inadecuado es porque, en una parte de tu mente, algo te está compensando o cubriendo internamente. Quizá solo se trate de sexo, necesidad de sentir que te desean, de compañía, etc.

Cuando se eligen parejas con las que se repiten vínculos inestables y destructivos o patológicos, seguramente te preguntes:

→¿Por qué suelo caer de nuevo en los mismos rasgos de personalidad y se me repiten los mismos círculos viciosos?

En realidad, esta es una elección no-elegida. No es algo voluntario, sino algo inconsciente y que no depende de tus decisiones racionales.

Existe una larga lista de tipos de parejas que pueden establecerse con esta disfunción, según sus determinadas identidades o roles. La elección sucede dentro de dos subjetividades que, de alguna forma, pasan de la satisfacción a la frustración y se adaptan a sus diferentes roles. Muchas relaciones de este tipo pueden ser fotocopias de relaciones ya pasadas. En cualquier caso, identificarlas te acerca a poder resolverlas o romperlas sin apego.

Alguno de los tipos de parejas según el **P.R.** son los siguientes:

EL EMPÁTICO Y EL NARCICISTA-EGOISTA

• **Los NARCICISTAS-EGOISTAS** son personas emocionalmente heridas que necesitan sentirse admiradas. Son gente arrogante y manipuladora que esconde en su interior una elevada inseguridad y falta de autoestima.

• **Los EMPÁTICOS** se ponen perfectamente en la piel de los demás, son personas altamente sensibles y capaces de sentir las emociones de los demás como propias. Quieren ayudar y proteger a todos, tratando de eliminar el dolor y el daño emocional de los narcisistas.

Cuando estos dos polos opuestos se encuentran, la atracción es tan grande como tóxica. Esto se debe a que el **EMPÁTICO** no termina de ver el lado oscuro del narcisista. Nunca existirá un equilibrio entre estas dos naturalezas que contrastan tanto. Cuanto más afecto y amor ofrezca el empático, más lo controlará el **NARCICISTA**, consiguiendo que su pareja tenga que luchar por ser reconocida a fuerza de entenderlo y dejar a un lado sus inquietudes.

→¿Cómo poner fin a la relación tóxica con un narcisista?

Debes aceptar como empático el hecho de que el narcisista difícilmente cambiará y no es tu responsabilidad conseguir su trasformación.

El empático tiene como objetivo mantener la relación y la armonía a cualquier precio, soporta el maltrato que el **NARCICISTA-EGOÍSTA** le ofrece con malas contestaciones o faltas de respeto. El **EMPÁTICO** evitará los conflictos y creerá que comprendiéndolo todo conseguirá paz.

Cuanto más aguante el empático lo que no le gusta, con más derecho se sentirá el narcisista para seguir con su maltrato.

Si te identificas con el rol **EMPÁTICO,** ten en cuenta lo siguiente:

***Averigua qué comportamientos necesitas para sentirte estable en una relación de pareja.**

***¿Crees que te cuesta alejarte de aquellas personas que no te dan lo que tú quieres, por no creerte con derecho a reclamar lo que quieres?**

***¿Cómo funcionas cuando existe conflicto?**

***¿Qué te impide luchar y conseguir lo que tú quieres?**

El RESCATADOR Y LA VÍCTIMA

• **El RESCATADOR** es alguien que tiene la voluntad altruista de ayudar a los demás. Suele encontrarse a personas desvalidas, que necesitan que alguien esté pendiente de ellos y ayu-

dándoles para todo. En el fondo, lo que en realidad quieren es sentirse útiles.

• **LA VÍCTIMA** se justifica por todo y carga sobre los demás sus problemas. Busca quien lo cuide y ampare.

Cuanto más ama el rescatador a una personalidad victimista, este segundo lo hará peor, porque se estará reforzando su comportamiento. No importa ni lo mal que se comporte ni los malos hábitos o dependencias que tenga, ya que más atención amorosa recibirá.

→¿Cómo poner fin a la relación tóxica con un rol de víctima?

Si te identificas con el rol **RESCATADOR** ten en cuenta lo siguiente si deseas desvincularte y romper con este patrón adquirido:

*Si quien necesitase que lo rescataran fueras tú y no la otra parte, ¿qué te gustaría que hicieran por ti?

*¿En qué situación de tu vida en el pasado necesitaste que te «rescataran» y nadie lo hizo?

*¿Crees que te mereces una relación en la que ambas partes os podéis cuidar pero que ninguna dependa de la otra?

*¿Consideras que eres la única parte responsable de cambiar al otro?

* ¿Cuánto tiempo invertiste en modificar la conducta de tu pareja?

*¿Qué hiciste para intentar cambiarlo y que has obte nido?

*¿Qué pasaría si te conviertes tu propio salvador?

EL RESPONSABLE Y EL DESPREOCUPADO

• El **RESPONSABLE** suele tener cierto éxito personal y profesional. Asume sus responsabilidades y también las de su pareja, ya que esta parece no ser capaz de hacerse cargo de las suyas propias.

• El **DESPREOCUPADO** actúa desordenada e irresponsablemente, delegando sus decisiones y funcionando con muy poca educación emocional frente a sus asuntos personales, emocionales y profesionales.

En este tipo de relaciones uno se sobrecarga **(el RESPONSABLE)** y el otro se acomoda **(el DESPREOCUPADO)**, creando un guion disfuncional sobre todo para el primero, que prefiere seguir con esa carga antes que aceptar el fracaso de vivir sin una relación de pareja.

→¿Cómo poner fin a la relación tóxica con un DESPREOCUPADO?

Si controlas y te haces cargo de todas las responsabilidades, no habrá opción para el fracaso, pero en el fondo, te frustrarás porque tirarás de la relación tú y la responsabilidad de continuar al lado de alguien que no valore tus esfuerzos caerá sobre tus hombros.

Si te identificas con el rol **RESPONSABLE** ten en cuenta lo siguiente para saber tomar tus decisiones:

***¿Podrías deshacerte de las responsabilidades que no son tuyas?**

***¿Cómo te sientes cuando quedas por encima de los demás al organizarles la vida?**

***¿Podrías dejar que alguien despreocupado organice a su manera sus asuntos o los tuyos?**

EL PATERNALISTA Y EL INFANTIL

• **El PATERNALISTA** ve a su pareja como a un niño al que educar. Se dedicará a lavarle la ropa, hacerle la comida y reprenderle cuando haga algo que esté mal. Le aconsejará y vigilará como si fuera su padre o su madre.

• **El INFANTIL** tiene pocas responsabilidades en la relación, ya que son asumidas por su pareja-paternalista, así que se comportará de forma totalmente inmadura.

Al cabo de un tiempo, la parte que asume el papel de **PATERNALISTA** se sentirá insatisfecha y cansada de tener que estar constantemente educando a la otra. La relación se mantiene solo por su esfuerzo. En ocasiones, la otra persona llamará la atención con comportamientos infantiles o infidelidades que serán perdonados casi siempre.

→¿Cómo poner fin a la relación tóxica con un INFANTIL?

Si te identificas con el rol **PATERNALISTA** ten en cuenta lo siguiente para aprender a desvincularte de esta relación:

*¿Qué consigues al tener como pareja a un niño grande?

*¿Qué pasaría si dejaras de educar a una pareja así y le dejaras la responsabilidad de sus actos? ¿Te seguiría interesando?

*Si no te comportarás como su padre o su madre, ¿qué alternativas tendrías?

*¿Qué estás evitando cuando te comportas así?

*¿Qué temes que suceda si no actúas de esa manera protectora?

EL ANSIOSO Y EL EVASIVO

• La máxima preocupación del **ANSIOSO** es el amor. Esto le hace caer constantemente en inseguridades, situaciones negativas y disputas. Suele ceder más terreno, porque se esfuerza en que funcione la relación por miedo de perder a quién querer. Busca estar con alguien que satisfaga su ego. Cuando se enamora pierde la perspectiva y necesita sentirse importante y que le quieren para no entrar en crisis de angustia.

• El **EVASIVO** es independiente, no tiene las mismas necesidades de intimidad y de cercanía que el ansioso. Siente pánico de tanta dependencia y empieza a desconectarse cuando siente que su espacio está siendo invadido.

Estos perfiles juegan a perseguirse constantemente, el **ANSIOSO** solo se fija en los buenos momentos y el **EVASIVO** le da importancia a los malos o negativos para justificar su escape de la relación.

→¿Cómo poner fin a la relación tóxica con un EVASIVO?

Si te identificas con el rol ANSIOSO ten en cuenta las siguientes cuestiones:

***¿Sueles creer que conoces muy rápido a tus exparejas e inmediatamente te enganchas y dices que te has enamorado de forma eufórica, buscando una cercanía muy rápido?**

***¿Temes al rechazado y no sabes manejar tu soledad?**

***¿Te cuesta expresar tus inquietudes y molestias, esperas que las adivinen y te comportas de forma infantil para llamar la atención cuando sientes celos o rabia?**

*¿Recurres a juegos psicológicos para despertar el interés del otro y, si te descubren, te enfadas?

*¿Te obsesiona averiguarlo todo sobre el otro y dudas de todo lo que te diga porque crees que miente?

→¿Cómo poner fin a la relación tóxica con un ANSIOSO?

La fusión de pareja de un ansioso con un evasivo esta abocada a vivirse de forma tormentosa, porque el primero se comportará como un dependiente emocional y el segundo como un maltratador.

Será la típica pareja tóxica. No existirá ni admiración ni coincidencia en valores o principios en común.

Si te identificas con el rol del **EVASIVO** ten en cuenta las siguientes cuestiones:

*¿Envías mensajes confusos y tu comunicación es contradictoria (un día puedes saludar y conversar de manera muy afectiva a tu pareja, y al día siguiente eres distante), pero si te hacen lo mismo te enfadas?

*¿Empleas tácticas para distanciarte emocional y físicamente de tu pareja?

*Si discutes con tu pareja, ¿evitas el diálogo, eliges irte o enfadarte porque no soportas escuchar tus errores y mucho menos sabes pedir perdón?

*¿Sueles desconfiar de los demás?

*¿Consideras que una relación exige mucho esfuerzo y compromiso y temes perder tu libertad y espacio?

*¿Evitas relacionarte con el entorno de tu pareja y pones pretextos para evitar ir a reuniones con ellos?

Existen muchos más tipos de parejas según el **P.R.** que pueden ser vividos por ambos géneros de forma muy distinta.

Repetir estos patrones negativos en tus relaciones de pareja es uno de los motivos que podría explicarte por qué no funcionan las relaciones de pareja, pero solo depende de ti romper con ellos.

HERRAMIENTAS PARA ROMPER CON EL P.R.

Una vez identificado cuál es tu **P.R.**, para romper con él debes practicar a interpretar otros papeles diferentes. Es decir, **tienes que empezar por hacer algo diferente a lo típico que te caracterizaba de tu perfil** y ser constante a diario, desarrollando esa nueva manera de comportarte.

- ¿Eres alguien muy empático? Empieza a pensar un poco más en ti y mirar por tus intereses.

- ¿Tu perfil es el de un rescatador? Pide las cosas que necesites, olvídate de solo cuidar a los demás.

Este es el camino a seguir, ¿te das cuenta? Cambia tú.

De esta manera podrás comprobar si merece la pena seguir con esa relación y vínculo o no. No conseguirás desprenderte y conseguir liberarte del todo de una pareja que cumpla con un determinado patrón de repetición, mientras no consigas modificar tu propio comportamiento. Descubrirás que, si te permites actuar como el personaje que dé la gana y comportarte como alguien diferente a quién sueles ser —practicando a la vez el desapego y la modificación de creencias—, tu vida va a cambiar por completo.

Los patrones son dinámicas de acción y reacción que se repiten constantemente en todas tus relaciones de pareja, por-

que te has identificado con un determinado comportamiento y lo has integrado en ti. Te has acostumbrado a funcionar de esa manera porque no concibes otra forma de relacionarte y eso es lo que debes transformar. Una vez identificado cuál es tu patrón, puedes aprender otras formas de funcionamiento propias y auténticas para ti.

Todos los comportamientos automáticos están construidos desde la infancia, y tienes que aprender a acceder al lugar donde están enganchadas en tu subconsciente esas conductas copiadas. Ahora eres una persona adulta y te mereces amor correspondido. Si deseas recibir amor, debes darte amor y eso implica saber cuidarse, hacer ejercicio, mimarse, alimentarse bien y descansar de manera reparadora.

A continuación, te propongo las siguientes herramientas para romper con tu patrón aprendido, ya que expresarlo mediante la escritura te servirá como autoterapia y ordenará tus ideas:

1. Detecta cuál es tu patrón.

El primer paso para cambiar algo es identificar que existe un problema y cuál es exactamente. Si hasta el momento aún no has conseguido averiguar qué papel jugaste tú con tus anteriores parejas, ahora mediante estas reflexiones lo conseguirás:

***Define cuál ha sido el rol que has asumido con cada una de tus anteriores parejas.**

***¿Qué tipo de perfiles del patrón de repetición sueles atraer?**

***¿Qué característica es la que más te ha atraído de cada una de tus exparejas?**

*¿Por qué crees que te comportaste como lo hiciste con esas exparejas?

*¿Qué has obtenido como beneficio para relacionarte de esa manera?

*¿Qué características en común han tenido casi todas tus exparejas?

*¿Tus exparejas guardan un cierto parecido físico o comportamental con algunos de tus progenitores? ¿Con cuál? Define cuáles son esas características.

2. Perdónate.

Definir tu personaje es complicado y frenar algo que llevas ejecutando toda la vida no es fácil. Así que aplica la paciencia y, sobre todo, no te juzgues por funcionar como hiciste. Tienes que perdonarte por haber hecho las cosas como te surgieron, pero ahora tienes una información maravillosa para ampliar tu personalidad con nuevas formas de ser.

3. Pon atención.

Si deseas estar alerta tienes que observar con autoconocimiento propio y atención a con quien te cruces, cómo te sientes, cómo actúas, qué reacciones tienes y también cómo actúan los demás contigo. Una vez detectes cual es el patrón propio y aprendas a situarte en el comportamiento que te servirá de opuesto, tienes que estar pendiente para ver si se repite el mismo **P.R.** con alguien nuevo. Depende de ti cambiar el comportamiento o cortar a tiempo, porque ya tienes más información sobre las probabilidades de fracaso. Generalmente, cuando no se tiene del todo integrado el cambio, suelen cruzarse personas que cumplen con el mismo **P.R.** Quizá no lo detectes al principio, pero si estas alerta y observas será fácil desprenderse a tiempo.

4. Asume tu parte de responsabilidad con respeto hacia ti.

Aprende a poner límites, además de a responsabilizarte de tus actos. Solo puedes hacerte cargo de tu comportamiento y de valorar lo que ofreces, no debes conformarte con menos. Si ahora tienes claro quién eres y lo que quieres, respeta tus deseos y cuida de tu autoestima. Escucha tus emociones, siente lo que te dices sin buscar evasivos externos. Asume tus vacíos para que no se llenen con lo primero que pase delante de ti.

20. El aprendizaje de cada experiencia

«Hay tres tipos de personas en el mundo: los que hacen que las cosas ocurran, los que ven cómo ocurren las cosas y los que se preguntan qué ocurrió».

N. Butler

Los seres humanos somos seres sociales que necesitan relacionarse con los demás para compartir experiencias. Es maravilloso poder conectar toda nuestra existencia con personas que nos hagan crecer interiormente, aunque nos diferencien muchas cosas y las vivencias no sean iguales en cada uno. En muchas relaciones de pareja, lo que suele suceder es que surge la lucha de egos e intereses personales, donde el deseo de dominar enfrenta a uno con el otro. Por este motivo las relaciones se vuelven tan complicadas y desiguales.

Tomar distancia y que pase el tiempo ayuda a realizar una mayor valoración y análisis sobre lo que sucedió en una relación de pareja y por qué esta no funcionó. Procesar todas esas emociones necesita de un periodo determinado de tiempo durante el que se haya podido realizar un análisis profundo y desarrollar una reflexión que concluye, a veces, años después de esa ruptura.

Las causas del fin de una relación influirán en tu manera de entregarte a la siguiente relación de pareja que tengas, ya que los **fantasmas del pasado,** si no los tienes superados, seguirán revoleteando por tu mente.

Por ejemplo:

Si has sufrido una infidelidad, podrías continuar con tus miedos y trasladar ese trauma a tus siguientes relaciones sin distinguir con quién estás y comportándote en la actual relación como si estuvieras en la antigua, funcionando a la defensiva por cualquier situación.

Por eso es muy importante saber darle un lugar a esas emociones dañinas y, seguramente, reprimidas del trauma vivido, para concluir con un aprendizaje de ese pasado. Antes de adentrarte en una nueva relación cierra a cal y canto tu ciclo anterior, tanto en la mente como en el corazón, para tener muy claro lo que quieres y lo que no en una relación. De la misma manera, es importante que identifiques si la persona con la que comienzas una nueva historia tiene totalmente cerrado su pasado.

→¿Qué te enseñó cada relación?

Para averiguar lo que te enseñó cada relación vamos a seguir profundizando en los fantasmas de tu pasado y a regresar al ejercicio del tema: **17. Tu currículum sentimental,** al apartado de **tu historia sentimental** donde decía:

***Selecciona de entre la lista anterior a tus EX que aún no has superado para ampliar la siguiente información.**

NOMBRE	EL INICIO	EL ARGUMENTO	EL FINAL	EL DOLOR	EL AHORA	APRENDIZAJE

• **NOMBRE:** Distingue por su nombre o mote a tus **EX** de la lista.

• **EL INICIO:** Cómo empezó la relación. Cuáles eran tus expectativas iniciales.

• **EL ARGUMENTO:** Cómo resultó la relación. Enumera los pros y los contras.

• **EL FIN:** Cómo y porqué terminó la relación.

• **El DOLOR:** Cuál fue el nivel de sufrimiento durante y después de la relación.

• **EL AHORA:** Define qué tipo de relación mantienes ahora con tu **EX.**

• **APRENDIZAJE:** Define qué conclusión sacaste de tu relación y qué aprendiste sobre ti en el proceso.

Una vez integrados cada uno de los contenidos descritos a lo largo de este **CAPÍTULO IV**, ahora estás a punto para contestar a las siguientes preguntas y, así, poder cerrar todo tu pasado sentimental de una vez por todas, con su particular aprendizaje en cada caso.

Reflexiona y medita interiormente sobre estos aspectos tan importantes:

***¿Qué papel asumiste tú con cada una de tus exparejas durante la relación? Descríbelas todas.**

***¿Cómo te comportaste tú con cada una de tus exparejas después de terminar la relación?**

***¿Qué papel asumió cada una de tus exparejas contigo en la relación? Descríbelos uno a uno.**

***¿Cómo se comportó cada una de tus exparejas contigo después de terminar la relación?**

***¿Qué aprendizaje obtienes en POSITIVO de cada una de tus anteriores relaciones?**

TU OPORTUNIDAD DE CAMBIO

Al transformar la manera de ver las cosas, estarás más cerca de la propia felicidad. Si consigues ver los fracasos sentimentales como oportunidades de cambio, aprenderás a descubrir lo que quieres y esperas de tu vida y lo que no, además de saber aceptar la incertidumbre sobre lo que te deparará el futuro sentimental.

El que una oportunidad se convierta en éxito depende, en gran medida, de cómo gestiones ese proceso de cambio. El aprendizaje de haber pasado por distintas rupturas sentimentales podría aportarte la posibilidad de mejorar muchos aspectos y modificar otros.

A continuación, he recopilado una serie de **pautas que podrían facilitarte ese proceso de cambio** para aplicar en tus futuras relaciones de pareja:

1. Saber negociar.

En una relación siempre pueden existir malentendidos y a veces lo que se dice puede malinterpretarse, derivando en la creencia de que si tu pareja no te comprende es porque no te quiere. Por ello, el saber ponerse en el lugar del otro y comunicarse con respeto facilita que pueda existir un mayor entendimiento, convirtiéndose en algo muy importante el saber negociar y llegar acuerdos.

2. Confiar.

La confianza es una pieza fundamental para que dos personas permanezcan juntas. Este concepto no solo engloba a la fidelidad y lealtad, sino que se refiere a una buena relación donde la sinceridad sea la protagonista. Tu pareja tiene que ser una persona que te ofrezca franqueza y a la que tú puedas entregar tus secretos.

3. Compartir.

Debéis querer estar juntos para haceros bien, daros afecto y poder sosteneros con apoyo. Animaos a conseguir metas y descubrir lugares, tener más conocimientos y alcanzar el ser mejor personas cada día porque disfrutáis compartiendo la vida al lado del otro.

4. Aceptar al otro como es.

Es necesario mostrarse tal y como se es, que las debilidades de cada uno sean visibles al otro. Tu pareja tiene que ser sensible hacia las cosas que te molestan y ayudarte a construir aquello en lo que necesites apoyo. Amar es aceptar al otro tal como es, siempre y cuando sus aspectos no tan buenos no sean tóxicos para ti y la relación.

5. Perdonar.

No se trata de ganar uno o perder el otro, sino de juntos aprender a resolver las situaciones conflictivas. Saber perdonar y perdonarse cuando exista un fallo. Saber dejar ir las cosas, sin aferrarse a lo negativo porque el resentimiento crecerá hasta obligarte a no querer estar más con esa persona.

6. Expresar emociones.

Asegúrate de que tu pareja se siente querida, además de hacerle saber cómo te sientes tú en cada momento, mostrándole tus sentimientos de forma que no se malinterpreten. En las relaciones se reflejan los miedos e inseguridades y esto es una oportunidad magnífica para aprender a entender esas emociones y saber gestionarlas. Cada persona tiene su propia visión de la realidad, al empatizar podemos conectar profundamente con el otro.

7. Dejar de ser egoísta.

Cuando tenemos conflictos es porque le damos demasiada importancia a lo que creemos que necesitamos. Aprender a ceder frente una pareja no significa dejarse imponer, sino perder de vista solo lo que tú quieres, sin que por ello tengas que perder tu autenticidad.

8. Agradecer.

El agradecimiento es un sentimiento más que hermoso que implica reconocimiento de lo que hacen por ti y que lleva hacia el bienestar mutuo.

9. Transformarte.

En pareja puedes darte cuenta de qué tipo de actitudes arrastras de tu pasado equivocadas y de si la vida que posees es la que tú quieres. Al lado de una persona diferente puedes descubrir cómo disfrutar cambiando ciertos aspectos que eran característicos de ti y comenzar a adquirir nuevas formas de funcionar hacia todo lo que te rodea.

21. Rompe el compromiso adquirido

«Prometemos de acuerdo a nuestras esperanzas y actuamos de acuerdo a nuestros miedos».

François de la Rochefoucauld

Me gustaría proponerte algo que te puede ayudar a romper mentalmente con los compromisos adquiridos con todas tus exparejas para que seas más libre a la hora de relacionarte con esas personas. Posiblemente les sigues siendo leal, sin darte cuenta, y eso te impide avanzar o volver a comprometerte con alguien nuevo. Te lo amplio en este tema.

El poder del lenguaje y las palabras es infinito. Una palabra negativa o insultante activa la amígdala, que es la estructura del cerebro vinculada a las alertas, y genera una sensación de malestar, ansiedad o ira.

Las palabras positivas o estimulantes son asimiladas por el hemisferio derecho del cerebro, que es el rige las emociones. Por lo tanto, van a generar placer, sorpresa y alegría, pero depende del tono, el volumen y el contexto en que se digan las cosas, ya que hasta la ofensa más enorme puede ser asimilada de una forma bien distinta si se dice en un tono suave.

Una vez integrado esto que te acabo de explicar permíteme que te proponga la siguiente reflexión:

***¿Juraste alguna vez a alguna de tus exparejas frases del tipo «te ofrezco mi amor eterno», «siempre estaré a tu lado» o algo similar?**

***Si has respondido que sí, elabora una lista donde enumeres a cada una de tus exparejas y coloques al lado todas las promesas y juramentos correspondientes que les hiciste y en base a qué.**

Identificar todas estas promesas y compromisos es lo que realmente debes romper, pero en tu mente subconsciente.

No tienes por qué enterrar tu pasado, pero sí liberarte de todo aquello que te está pesando para dejarlo en un lugar que ya no pertenezca a tu presente. Conseguir un lugar donde poder procesar las emociones, temores y pensamientos repetitivos que quedan todavía en tu subconsciente, que pertenecen a lo que sentiste por una expareja, es el camino terapéutico que debes desarrollar si deseas solucionar tus duelos no resueltos.

No expresar todo lo que se debate en tu interior y está reprimido lo hará más fuerte y lo convertirá en *fantasmas.*

AGRADECE

Para romper mentalmente con un pensamiento o recuerdo que está instalado en tu mente hacia una expareja, sobre una promesa que te hicieron y no cumplieron o algo que tu juraste hacer y ahora, al no estar con ella, es improbable realizar, simplemente tienes que **agradecer todo lo aprendido.**

Algo bueno tiene que haber sucedido, por breve que fuera la relación, así que tienes que darle las gracias a tus exparejas por todo lo que has aprendido con ellas y todo lo que te han enseñado. Aunque luego hayan sucedido situaciones cargadas de dolor, trata de poner tu atención solo en lo bueno.

Ahora ni tú ni esa persona sois las mismas; tú te conoces más, has madurado y te has reforzado, conoces más aspectos sobre ti en el amor que antes. Muchas cosas han cambiado en ti, y seguro que para mejor, así que ese *posgrado* o *máster* que has hecho sobre el amor se lo debes a la persona que fue tu pareja y estuvo en tu vida por X tiempo.

Nada fue un error, todo pasa por algo y solo sabes el verdadero significado de lo vivido cuando se acaba y eres más consciente. Con un enfoque positivo, podrás poner en firme tus pensamientos si no te aferras a lo más turbio o doloroso. Ampliaré este concepto en el **CAPÍTULO V, en el tema 23. Aprende a agradecer en 21 días.**

CELEBRACIÓN DE LA CLAUSURA FINAL

Nuestras vidas están muy influenciadas por las ceremonias y los ritos que le dan un lugar especial a algo que ha sido importante para nosotros y para acoger algo que puede ser un comienzo —bautizos, cumpleaños, bodas, comidas familiares de celebración y también los funerales, que hacen uso de esta práctica ceremoniosa—. Su simbolismo nos marca con recuerdos para siempre.

Por eso te propongo que dediques un espacio y tiempo de tu vida actual a escribir todas las dificultades y recuerdos que aún cargas contigo de esos **fantasmas del pasado** para conseguir, por fin, liberarlos.

Como todo ritual, después puedes quemar el resultado, juntar las cenizas y enterrarlo en algún sitio o tirarlo a la basura, pero esa **celebración de la clausura final** colocará a tu pasa-

do con lo que tanto te ha atormentado. Organizarle un «*funeral*» funcionará en tu subconsciente como forma de ponerle un punto final y poder romper con todas tus promesas para transformar tu vida.

Te propongo que redactes **una carta por expareja.** Escribe tantas cartas como exparejas debas resolver. Eso sí, nunca las escribas todas en el mismo día, deja entre ellas un espacio de 9 días como mínimo.

Con este tipo de ejercicio le estás diciendo a tu subconsciente que una etapa se ha terminado y que es una despedida. La mente no distingue la realidad de la ficción, estarás desbloqueando ese lastre y compromiso para poder seguir adelante con tu vida. Visualiza lo bonito que existió, deséale lo mejor que puedas a esa persona y siente que se aleja de ti con paz y amor. Conseguirás cambiar de forma consciente el enfoque de tu mente para poder generar a partir de ahí creencias potenciadoras.

Date un tiempo para superar y atravesar el duelo, sanar tu corazón para sentirte bien contigo mismo, conseguirás ver los resultados en tu interior.

***Redacta una carta de ruptura de compromiso a cada una de tus exparejas.**

Por ejemplo:

En esa carta, aparte de reflejar las frases y promesas que has identificado que reprimías, debes desvincularte de tener que cumplirlas. Aprovecha para expresar lo que crees que te ha quedado por decir, eso que te causa tanto dolor y tienes aún dentro de tu corazón. Perdónale y perdónate. Agradécele lo vivido y despídete.

No es una carta que debas enviar, aunque eres libres de hacerlo. Es una carta para ti, para tu mente bloqueada y enganchada a ese recuerdo. **Es una herramienta de trabajo muy potente y muy liberadora** que te catapultará hacia una gran desvinculación con tu pasado sentimental.

CAPÍTULO V

HERRAMIENTAS PARA SUPERAR UNA RUPTURA

mmata

Una separación sentimental supone, además, asumir un gran número de retos personales, porque pone en funcionamiento los propios recursos psicológicos internos (el potencial de una persona) y los externos (el apoyo con el que se cuente) para poder superar esa experiencia.

Un daño emocional tan fuerte como es este hace que se te paralice toda la vida. El *«mal de amores»* no está reconocido como una enfermedad, pero la huella que deja en el organismo está repleta de síntomas tanto físicos como emocionales.

Los elementos que influyen y determinan la facilidad con la que puedes superar una ruptura sentimental son los siguientes:

- El nivel de autoestima, si es alta.
- Tener autodeterminación a la hora de tomar decisiones.
- Contar con más aciertos que equivocaciones y que eso te ofrezca seguridad.
- Poseer recursos materiales e independencia económica.
- Tener proyectos e ilusión por vivir.
- Ser adaptable y tener capacidad de aprendizaje.
- Poseer inteligencia emocional.
- Contar con el apoyo positivo del entorno.

Existe un largo etcétera formado por muchos más elementos y situaciones que si, además, se acompañan de terapia psicológica, pueden ayudarte a reflexionar sobre los propios fallos y malas gestiones emocionales. Esto es algo que au-

mentará notablemente tus posibilidades de obtener un grato aprendizaje de lo vivido en una ruptura.

Cualquier proyecto que implique una recuperación tiene que estar centrado en que **una persona debe saber enfrentarse a todo lo que le atormenta.** Es decir, debe saber gestionar y eliminar esos pensamientos que tengan que ver con repasar constantemente lo que no hizo bien la expareja, además del autoboicot con el recuerdo de los propios fallos cometidos en la relación.

Saber integrar adecuadamente esos pensamientos puede modificar toda la dinámica afectiva que has desarrollado hasta ahora. Por eso es tan importante que cierres bien los capítulos amorosos de tu vida sin guardar rencor ni tener pendientes asuntos por resolver.

Cuando estás triste porque acabas de romper una relación y tus amigos para animarte te dicen *«tienes que salir de casa», «haz cosas que te diviertan», etc.*, agradéceles ese consejo. No obstante, cuando no te apetece hacer nada y tienes la mente llena de ideas tormentosas y no sabes ni por dónde empezar a reconstruir tu vida, ese tipo de frases no te sirven para nada, porque lo que necesitas es un abrazo, que te escuchen, que te cuenten otras cosas distintas para desconectar y, sobre todo, que no te presionen.

Por eso quiero facilitarte en este último **CAPÍTULO V. HERRAMIENTAS PARA SUPERAR UNA RUPTURA** las estrategias prácticas que puedan conectarte con tus emociones, que es lo que realmente necesitas para comprender y aprender de tu duelo. Participar por completo en ese proceso y tomar las riendas de tu cambio de permitirá sanar las cicatrices que tienes.

Al aplicar estas técnicas de cambio podrás finalizar con éxito tu duelo. Existen muchas otras además de las que describo en este libro, pero debes de probar las que mejor se ajusten a ti si pretendes una modificación total de tu comportamiento, porque dependerán del momento vital en el que te encuentres.

Las herramientas que vamos a descubrir en este capítulo son las siguientes:

22. La estrategia «GRITO»
23. Aprende a agradecer en 21 días
24. El perdón y las 3 herramientas de liberación emocional: carta, globo y silla vacía.
25. Transfórmate en alguien nuevo
26. Reutiliza las pertenencias de tu ex
27. Visualiza tu final ideal

Deseo que, a partir de aquí, tus **CICATRIZ.EX** se curen por completo.

22. La estrategia «GRITO»

«Ama y haz lo que quieras. Si callas, callarás con amor; si gritas, gritarás con amor; si corriges, corregirás con amor; si perdonas, perdonarás con amor. Si tienes el amor arraigado en ti, ninguna otra cosa sino amor serán tus frutos».

Agustín de Hipona

Squeal significa: chillido, grito.
Squealing significa: chillando, gritando.

Ambas palabras, provenientes del inglés, son términos que pueden dan una definición a la forma de desahogarse necesaria en los momentos de mayor desesperación, es decir, poder gritar para que te escuchen.

La estrategia ***squealing*** se ha hecho muy popular entre los más jóvenes y sirve para definir una medida de contención frente a posibles recaídas con una expareja. Consiste en no perder de vista los motivos más crudos y reales que se ha vivido junto a una expareja, para poder subsistir a los momentos de vacío emocional y no caer de nuevo entre sus brazos, no pensar en ella y conseguir olvidarla, creando para ello una red de apoyo. Si deseas cambiar los sentimientos hacia tu **EX,** no puedes ofrecerle tanta atención, solo así podrá llegar a ser

parte de tu pasado. El papel protagonista de tu vida debes tenerlo tú.

Como ya has podido comprobar en el **CAPÍTULO II. EL AUTOBOICOT MENTAL QUE BLOQUEA TU MENTE,** si realmente quieres superar a tu **EX** tienes que ser consciente de los pensamientos negativos que te atormentan. Cuanto más consciente seas de lo que piensas, antes te darás cuenta de que quizás sea más obsesión que amor lo que sientes y así te evitarás mucho sufrimiento.

Volviendo a esta estrategia, la adaptaré a nuestro idioma y la denominaré **estrategia «GRITO»**, en representación del sonido de alarma que se necesita para expresar y decir lo que tienes que hacer si te fallan las fuerzas en momentos complicados que tengan que ver con tu **EX.**

El planteamiento de uso de esta **estrategia «GRITO»** es el siguiente:

1. ¿Quieres realmente pasar página? SÍ O NO.

Contéstate con sinceridad a esta pregunta sobre tu **EX:** *¿quieres dejar atrás tu pasado y pasar página?* Una vez tengas clara la respuesta, debes establecer un compromiso contigo mismo y con la decisión de zanjar definitivamente con tu **EX.**

Para ayudarte a asumir que quieres realmente cerrar con este capítulo de tu vida, reflexiona lo siguiente:

***¿Cuáles son los motivos por los que no puedes (si te han dejado) estar con tu EX?**

***¿Cuáles son los motivos por los que no quieres (si lo has dejado tú) estar con tu EX?**

***¿En qué situaciones no funcionabais como pareja?**
***¿Qué cosas no soportabas de tu EX?**

Una vez escribas lo anterior en una hoja aparte, lo introduces en el SOBRE de una carta (no lo cierres para poder acceder a él cada vez que tengas dudas) y lo titulas así:

LEER EN CASO DE EMERGENCIA
ESTRATEGIA GRITO

↓

Motivos por los que no debo REGRESAR con mi **EX**

Puedes leer su contenido cada vez que tengas dudas o momentos de debilidad, ya que te va a ayudar a refrescar la mente y recordarte que no tienes que volver con tu **EX.**

2. Crea un equipo de emergencia.

Haz una lista con al menos 3 personas que sean importantes en tu vida con las que puedas contar cada vez que tengas un bajón emocional. Amistades con las que, además, puedas organizar planes, actividades y compartir experiencias que te sirvan para desconectar. Tienes que dejarles muy claro qué tienen que hacer y qué no cuando la desesperación pueda contigo y quieras ponerte en contacto con tu **EX.**

***¿Con qué 3 personas puedes contar para tu equipo de emergencia?**

3. Escribe lo que sientes o grábate un audio.

Expresa verbalmente tus momentos de bajón cuando quieras llamar a tu ex, quedar con esa persona, verla, abrazarla o decirle que la extrañas, etc. Poder trasmitir todo eso y darle un lugar te servirá para revisarlo, cuando te hayas serenado, para poder analizar tus reacciones y comprender las posibles consecuencias negativas de esas acciones si llegaran a suceder como tú querías.

Hacerte estas preguntas te va a ayudar a la hora de grabar un audio sobre tus sentimientos:

***¿Qué te gustaría hacer en ese momento con tu EX?**

***¿Qué le quieres decir a tu EX?**

***¿Cómo crees que te sentirás al día siguiente si llegaras a decirle lo que sientes o quieres hacer?**

4. Llora cuando y cuanto necesites.

Las lágrimas son todas esas palabras que no sabemos cómo expresar. Llorar es necesario, tiene su función sanadora y es muy liberador porque ayuda a desahogar la nostalgia que nos invade. Hazlo a solas o en compañía de tu **equipo de emergencia.** Procura no reprimirte, porque se desbloquearán muchas emociones.

5. Ten preparado un «kit de supervivencia».

Organiza una lista con varias distracciones o actividades que puedan guiarte en situaciones de bajón emocional, como ir a caminar, hacer deporte, escuchar música, ver una serie o leer un libro. El objetivo es mantener tu mente ocupada y que puedas descargar esa posible ansiedad.

***¿Cuál es tu lista de distracciones para desconectar?**

23. Aprende a agradecer en 21 días

«Cuando estás agradecido, el miedo desaparece y aparece la abundancia».

Tony Robbins

En las fases iniciales del duelo se suele rememorar bastante cómo fue esa relación y todo lo que pasó en torno a la ruptura. Se mantienen conversaciones eternas con los amigos, en las que se tiene al **EX** en la boca durante todo el día. Es algo necesario, porque ayuda a comprender y elaborar mejor el duelo, sobre todo si se hacen referencias al pasado y se deja claro a nivel interno mental que ya no se es pareja ahora.

Por ejemplo:

«Con Fulanito hacía muchos viajes y voy a extrañar eso ahora».
«Cuando éramos pareja, salíamos juntos a hacer deporte».

Pues bien, adonde me gustaría llegar con todo esto es a esa charla mental que te das cuando estás a solas, ya que es importante transformar ese lenguaje y dejar de escuchar ese disco rayado, para que no se perpetúen los hechos de tu pasado nunca más en tu mente presente.

Algunas evidencias científicas explican cómo el cerebro no distingue la realidad de lo que imaginamos. Una de ellas es un estudio de la Escuela Politécnica Federal de *Laussanne*, publicado en *Cerebral Cortex*, donde se muestra que tanto al escuchar una canción como al tararearla se activaban las mismas zonas del cerebro.

→¿Qué quiere decir que el cerebro no distingue lo real de lo imaginario?

Si visualizamos una y otra vez una situación, nuestro cerebro se habituará de tal forma que, para él, esa experiencia quede registrada como si realmente fuera real.

La región cerebral cortico-frontal, y sus conexiones, es la que asegura que nuestros pensamientos y nuestro comportamiento estén sincronizados con la realidad, incluso cuando nuestra mente divaga con fantasías. El cerebro almacena por un lado los pensamientos que se refieren al presente —la realidad— y por otro lado los que son imaginarios o fantasiosos —lo irreal—.

Entonces, si no dejas de pensar o hablar de tu **EX**, es como si estuvieras reviviendo en tu vida real una y otra vez todo lo sucedido, además de que esto te provocará una fuente de sufrimiento eterna, además de que se extenderá en el tiempo todavía más la superación de esa ruptura.

La más potente de las herramientas de superación es aquella que te ayuda a conseguir **dejar de hablar y pensar sobre lo negativo de la relación,** además de a poner fin al autoboicot mental y a dejar de odiar a tu **EX.**

Cuanto mejor enfoques tus palabras, mejor propiciarás tu aprendizaje. Así, esa oportunidad de cambio surgirá más rápido en ti. Si hablas una y otra vez sobre lo mismo y durante un largo periodo de tiempo, te estancarás y caerás en un duelo complicado de resolver.

En aquellos casos en los que las ofensas hayan sido terribles y te hayan tratado muy mal, comprendo tu enfado y que te cueste perdonarlo, pero debes trabajar en esas emociones que son solo tuyas, para desarrollar en el futuro nuevas relaciones más sanas con otro tipo de componentes.

Por este motivo es importante que empieces a introducir en tu vida, el mejor de los antídotos, **que es la gratitud.**

Existen numerosos estudios científicos donde se demuestra que la gratitud es una cualidad que favorece a la red neuronal del cerebro y estimula la sensación de paz interior. Expresar gratitud cambia, literalmente, la estructura molecular de nuestro cerebro, porque mantiene la materia gris en funcionamiento y nos convierte en personas más saludables y felices.

Esto se conoce gracias al Centro de Investigación de Conciencia de la Atención Integral de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA), que, tras un estudio, definió que cuando nos sentimos felices nuestro sistema nervioso central se va modificando.

Robert A. Emmons, de la Universidad de California en Davis (UC Davis) y su colega **Mike McCullough,** de la Universidad de Miami, revelaron, según sus investigaciones sobre personas que habían estado practicando la gratitud, que estas tenían menos problemas de salud y rendían en sus actividades mejor que los demás.

Un grupo de científicos chinos valoró la cantidad de agradecimiento que la gente muestra en su vida cotidiana y concluyó que los niveles más altos de gratitud se asociaban a dormir mejor, tener baja ansiedad y menos depresión.

Otra investigación, realizada en la Universidad George Mason con veteranos de la Guerra de Vietnam, descubrió que las personas que experimentaban mayores niveles de gratitud hacia sus agresores también tenían menores niveles de estrés postraumático y mejoraba su resiliencia.

Por lo tanto, la gratitud es una emoción que aparece cuando

algo que nos causa bienestar nos hace sentir que somos personas afortunadas, apreciadas y bendecidas por la vida y, en definitiva, por todo lo bueno que sucede a nuestro alrededor.

El agradecimiento es la acción que nace de la gratitud y convierte esa emoción en un acto mediante estas premisas:

• Las palabras afectuosas que empleamos al comunicarnos cuando decimos *«muchas gracias por lo que has hecho», «te estoy agradecido por este motivo».*

• Tener gestos que acompañen esas palabras o emociones para demostrar a la otra persona lo que ha hecho por nosotros para celebrar cómo nos sentimos: ofreciendo regalos, haciendo una fiesta de celebración, etc.

¿UN HÁBITO SE INSTAURA EN 21 DÍAS?

Existe un mito que dice que para convertir una acción en un hábito se necesitan 21 días. Lo popularizó el **Doctor Maxwell Maltz,** autor del famoso libro *Psycho Cybernetics (1960).* **El Dr. Maltz** era cirujano plástico y observó que sus pacientes tardaban **21 días** en habituarse a su nueva imagen tras una operación. Sirviéndose de sus observaciones y su propia experiencia, expuso una teoría que, tras la publicación de su libro, tuvo un enorme impacto.

Por otro lado, las investigaciones de **Phillipa Llay** han permitido comprobar que se tarda unos 66 días de media en formar un hábito, aunque el tiempo real depende de la acción en sí, la persona y la circunstancia.

Así que dejo a tu criterio que realices un ejercicio de **21** o **66** días de agradecimiento. Decidas como decidas cambiar tus hábitos, es solo tu responsabilidad. Lo puedes conseguir siendo constante cada día.

Te propongo que durante **21 días** consecutivos elabores un diario o grabes en un audio el ejercicio que te voy a explicar a continuación, para que puedas comentar cada día todo lo que puedes agradecer por haber vivido una experiencia sentimental al lado de tu **EX.**

Sí, lo sé, no es fácil realizar este ejercicio si ha sido una relación traumática, pero poco a poco, a medida que te esfuerces por ver lo positivo en ti, es decir, en tu aprendizaje, se harán más conscientes los motivos que le puedas agradecer a esa experiencia.

Te facilito un guion que te ayudará a desarrollar los contenidos de cada día. Puedes modificarlos y poner en su lugar otros a tu medida, lo importante es que te impliques en cada uno de ellos con agradecimiento y que tenga una duración de 21 días seguidos (o 66, depende de lo que hayas escogido).

Guía para aprender a tener el hábito de agradecer durante 21 días:

Día 1. Agradece todo lo que aprendiste a nivel comunicativo para expresarte mejor y cómo pudiste mejorar tu capacidad de escucha. Si, por ejemplo, existían problemas de comunicación, analiza lo que tú mejoraste para que, a partir de esta experiencia, puedas entenderte mejor con las demás personas con las que te encuentres en tu vida.

Día 2. Agradece lo que no se cumplió de lo que esperabas con esa persona, porque, al no conseguir lo que querías (vivir juntos, casarte, tener descendencia con esa persona, etc.) aprenderás a confiar en que, si las cosas no ocurren como querías, será porque viene algo mejor.

Día 3. Agradece haber tomado la decisión de romper la relación si fuiste tú, o si fue la otra persona. Agradece estar libre para poder actuar ahora en tu vida desde tu nueva situación de libertad y acceder a otras posibilidades de relacionarte diferentes y más positivas.

Día 4. Agradece todo lo bueno que sí te ha aportado esa relación. Los buenos momentos, las risas, el afecto, el sexo, los viajes, los regalos, etc.

Día 5. Agradece lo que debes valorar en ti que antes no valorabas y se lo debes a esa expareja.

Día 6. Agradece tu vida de ahora, el pasado ya fue y en el futuro no sabemos lo que va a ocurrir. Vivir en el aquí y el ahora te permite aprovechar al máximo los días, conocerte más y comprender lo que estás sintiendo.

Día 7. Agradece lo que has entregado a esa persona y, si has amado, la capacidad que tienes de entrega.

Día 8. Comienza a no querer controlarlo todo, y necesitar tener la razón**. Agradece todas las equivocaciones que tuviste respecto a esto y aprende a ser más flexible.**

Día 9. Despréndete de tus creencias limitantes y los hábitos que han sido tóxicos para ti. Aprende de la lección que te han ofrecido, pero suelta los hábitos tóxicos para que tu nueva vida comience; agradece ese aprendizaje.

Día 10. Agradece la ayuda que recibes de tu entorno, las personas que te acompañan en todo este proceso. Sé amable, ten detalles y hazles saber lo importantes que son para ti.

Día 11. Cuida tu salud, haz ejercicio y aliméntate de forma equilibrada. Tu cuerpo es el vehículo que te permite existir, así que aprende a amarlo y agradece que lo tienes.

Día 12. Aprende de tus errores para mejorar como persona. Observa las cosas que no te gustaron de tu expareja para tener muy claro cómo quieres que te traten a partir de ahora; agradece que ahora te valoras.

Día 13. Escucha a tu corazón, lo que te dice tu intuición y muchas veces no has escuchado. Observa tus emociones y dales un lugar destacado a partir de ahora en tu vida, agradece que te escuchas.

Día 14. Agradece la lección que has aprendido. No es fácil si has tenido mucho dolor, pero eso te lleva a que esa gran lección te ayude a perdonarte tanto a ti y como a la otra persona.

Día 15. Agradece tu vida con todo lo que cuentas a favor. Seguro que existen muchas personas y motivos que están a favor en tu vida y que has descuidado por estar pendiente de tu dolor. Solo debes darles cabida en tu corazón y disfrutar con ellos.

Día 16. Agradece el amor que te ha dado tu EX y todo lo que te ha hecho sentir, aunque fuera breve.

Día 17. Celebra con gratitud el saber lo que ahora sí quieres, dándole más importancia a todo lo que deseas conseguir que sea bueno para ti.

Día 18. Aprende que no siempre vas a contentar a todo el mundo con tus decisiones, así que conecta con lo que quieres de verdad y dale poder a tus deseos. Eso te hará sentir poder hacia quien eres, agradece esa fuerza.

Día 19. Atrévete a transformarte, a enfrentarte a nuevas formas de vivir y no asustarte por los cambios. Sal de tu zona de confort, agradece la novedad.

Día 20. Ábrete a pensar que en un futuro quizá puedas ver todo de otra manera e incluso puedas relacionarte amistosamente con tu **EX.** Baraja la posibilidad de que puedes cambiar tu percepción de cómo son ahora las cosas y cómo puedes ver la vida más adelante, agradece no querer controlarlo todo.

Día 21. Agradece el momento que tienes ahora, tu presente, sin querer estar en ninguna otra parte, solo aquí.

24. El perdón y las 3 herramientas de liberación emocional: carta, globo y silla vacía.

«El perdón es un regalo silencioso que dejas en el umbral de la puerta de aquellos que te han hecho daño».

Anónimo

Perdonar es tomar una decisión, no es un sentimiento. Puedes elegir no hacerlo.

Solo podemos comenzar un proceso de perdón cuando nos damos cuenta del parecido que tenemos con la persona que deseamos perdonar.

Si no podemos perdonar a alguien es que no podemos perdonarnos otros problemas que tengamos con esa persona, otra u otras situaciones que se pueden representar en nuestra vida de otras formas.

Por ejemplo:

*No consigues perdonar **una deslealtad** a tu **EX,** porque habló mal de ti a un amigo y le contó cosas íntimas, pero no te das cuenta*

*de que tú siempre **le hablabas mal** a ese ex de tu madre y comentabas secretos de familia. Para perdonarlo a él, primero debes reflexionar sobre tu error y perdonarte a ti por cometerlo. Si pides lealtad primero debes darla a las personas que son importantes para ti.*

Existen dos maneras diferentes en las que se puede entender el perdón:

Saber pedir perdón es asumir en toda su totalidad la falta cometida y sentir arrepentimiento por todo el mal que se produjo, aunque no se pueda reparar, deseando procurar lo bueno y demostrando humildad y honestidad.

Saber perdonar es recordar sin dolor la herida abierta y, de alguna manera apreciar o no odiar a quien nos ha ofendido. No solo los hechos nos hacen sufrir, sino el significado que le dimos al acontecimiento; cómo lo percibimos depende de nuestra personalidad.

Perdonar significa entender que hay otras opciones diferentes a mantener el resentimiento y dolor que nos provocó el daño causado.

A través del perdón, el que lo concede responderá con un enfado reducido hacia sus transgresores y debe mostrar que no guarda rencor mediante la compasión. Perdonar no es negar ni olvidar, no hay que minimizar o excusar la falta, no significa necesariamente retomar la relación con la persona que nos ha dañado, sino que es saber gestionar las emociones con empatía.

→¿Qué elementos influyen en que exista una mayor o menor probabilidad de perdonar?

1. La gravedad de los acontecimientos.

Que existan más probabilidades de perdonar a alguien tiene que ver con la proporción de la gravedad de lo que se hizo; por eso, debes analizar el daño recibido y si fue procurado con mala intención o no.

2. Las emociones tóxicas.

Mientras presentes celos, envidas, rabia, ira, o mucha tristeza, no será el momento para perdonar. Antes debes resolver todas esas emociones.

3. La empatía.

Al entender las posibles razones que pudo tener esa persona para comportarse como lo hizo, puede ser más fácil perdonarla. Ponerte en su piel te hará ver la situación con una mayor comprensión de los hechos.

4. Las creencias religiosas o espirituales y el nivel de conciencia. Una persona que tenga unas fuertes convicciones religiosas o espirituales y un nivel de conciencia que no le permita convivir con el resentimiento, elaborara con más facilidad el perdón, o quizá el hecho de que seas dependiente emocionalmente y necesites estar amigado con el otro.

***Una vez integrado todo lo que significa el perdón ¿es el momento perdonar?**

LAS 3 HERRAMIENTAS DE LIBERACIÓN EMOCIONAL

Estas técnicas funcionan cuando ya has llegado al proceso final del duelo, si no has llegado al aprendizaje, no suelen dar resultado. Sirve como un ritual y broche final que tiene que estar repleto de agradecimiento.

Las 3 herramientas que más efecto suelen hacer, y que utilizo en terapia con mis pacientes, para liberarse emocionalmente de una *expareja* son las siguientes:

1. La carta.

Te propongo escribir una «carta de liberación» en la que incluyas el *agradecimiento* hacia la persona que ha sido tu pareja. Con este acto simbólico quedarás libre de promesas o falsas expectativas que pudieras seguir reviviendo en tu subconsciente con parejas actuales o futuras.

Redacta un texto para desvincularte de una vez por todas de todo el daño vivido —si lo hubo— o de sentimientos de culpa que puedas tener. **Es un magnífico recurso para realizar una autoterapia y trabajo terapéutico, a la vez que una gran oportunidad para dejar salir todo aquello que ya no necesitas.**

Es muy útil para soltar viejos patrones de comportamiento repetitivos, emociones negativas, hechos traumáticos, programas mentales dañinos, etc. Pero, sobre todo, es útil para cortar definitivamente con una relación a nivel mental en tu subconsciente. Recuerda que lo importante es la intención que le pongas.

→¿Cómo escribirla?

Yo, Menganito (pones tu nombre y apellidos) con estas palabras tengo el firme deseo de anular cualquier contrato de amor establecido hacia Fulanito (el nombre del EX).
(Pones la fecha de cuando escribes la carta) me libero de cualquier relación sentimental que tuviera e inconscientemente me siga uniendo con esta persona que ha sido un tormento para mí.
Posiblemente en su momento no supe cómo hacerlo mejor, ni sabía que estaba con una persona tóxica para mí.
Reconozco que me equivoqué al tener expectativas y sueños hacia

Fulanito irreales, olvidándome de mí.
Como dueño de mi destino, rompo con ese lazo hacia Fulanito y libero a todos mis descendientes de historias de amor semejantes.
Declaro nulo el contrato establecido, anulo las consecuencias o herencias de comportamiento que adquirí en esa relación para no volver a vivir nada parecido con nadie más.
Te perdono, Fulanito, por tus faltas cometidas, perdonándome yo de la misma manera.
Te libero y me libero de todo daño emocional que nos hicimos, pudiendo quedar afectada mi salud emocional o física y mi felicidad.
Me perdono y te perdono.
Hoy envío muy lejos de mí, los engaños, abandonos, desconfianzas, celos y faltas de respeto que he permitido. (redactas todos los detalles que has vivido nefastos).
Hoy corto para siempre con todo lazo hacia ti.

A partir de hoy comienza una nueva etapa. Quedo libre para siempre de Fulanito.

TE LIBERO.
ME LIBERO.
GRACIAS POR LO APRENDIDO.

Adiós, Fulanito.

Una vez escrita, la lees en voz alta, la lloras si lo necesitas, la quemas, metes las cenizas en una bolsa y las tiras en un contenedor de basura que no sea el tuyo habitual.

2. El globo.

Es la herramienta más cómoda y práctica para aquellas personas más jóvenes, que han pasado por menos rupturas y tienen menos vivencias sentimentales, o si la relación fue corta y no existió mucho sufrimiento.

*Coge un globo. A medida que lo vayas inflando con tu oxígeno, piensa en todo lo que has entregado, vivido y compartido al lado de esa persona. Cuando tengas revisadas esas vivencias, tapas la boquilla para que no se suelte y agradeces lo vivido. Para fnalizar, sueltas el globo en símbolo de desapego y de que dejas ir ya a esapersona.

Recoges el globo, lo metes en una bolsa y lo tiras en un contenedor de basura que no sea el tuyo habitual.

3. La silla vacía.

Esta herramienta consiste en sentarte en una silla e imaginarte que tienes delante de ti a esa persona en otra silla, **mediante la representación de tener una charla con tu EX consigues que tu subconsciente encaje perfectamente esa conversación y la sienta como real, consiguiendo un efecto liberador.** Puedes colocar una foto de esa persona encima de la silla y expresar lo siguiente:

*1. Piensa en todo lo que has vivido junto a esa persona; tanto lo positivo como lo negativo.

*2. Expresa lo que sentiste positivo y negativo cuando erais pareja

*3. Expresa lo que sientes ahora en estos momentos de tu vida sin estar junto tu EX.

*4. Dile cómo te gustaría que fuera vuestra relación a partir de ahora.

*5. Visualiza un «cordón luminoso» que sale de tu cuerpo y se une a esa persona.

*6. Imagínate que lo cortas; ¿cómo te sientes?

***7. Ahora que ya no existe vínculo entre ambos, mira a tu ex y agradécele, con afecto, todo lo aprendido y vivido.**

Puedes hacer este ejercicio utilizando dos muñecos, que os representen y te sirvan para poder exponer en voz alta lo que sientes, o con dos fotos, una de tu **EX** y otra tuya.

25. Transfórmate en alguien nuevo

**«Todos piensan en cambiar el mundo,
pero nadie piensa en cambiarse a sí mismo».**

Alexei Tolstoi

Buscar una persona sustituta que ocupe de nuevo tu corazón inmediatamente después de una ruptura no suele ser buena idea, porque puede pagar los platos rotos de la anterior pareja si acabas comportándote con los mismos fallos. Por eso debes invertir un tiempo en reconstruirte y descubrir nuevas motivaciones para ti, porque, de esa manera, tendrás más posibilidades de ofrecer algo distinto de lo que tienes por costumbre compartir a tus futuras relaciones.

Como toda construcción, la interior también lleva un proceso determinado. Si te has derrumbado y te han hecho añicos el corazón, debes crear una nueva versión de ti más reforzada desde la serenidad. No busques lo mismo que te impulsaba antes, debes abrirte mentalmente a introducir nuevas formas de comportamiento y relacionarte contigo para después aplicarlo con tus amistades y con las personas nuevas que vayan a aparecer en tu vida.

Las estrategias que favorecerán a que te transformes en alguien nuevo son:

1. Ayuda a los demás.

Dedicar tiempo a personas que necesitan ayuda y que puedan estar sufriendo más que tú por otras circunstancias es la mejor manera de afrontar tu propio dolor. Es poder dar generosidad a los demás y ofrecer lo mejor de ti. Esta acción te hace salir de zona de confort y de tu egocentrismo, de solo tener en tu mente el *«qué mala suerte la mía que me he quedado sin pareja».*

Tras una ruptura, el 90% de los pensamientos suelen ser repetitivos y quedan atrapados en el pasado, en todo lo que se ha vivido y se ha perdido. Como ya hemos dicho, esto es algo que te debilita mucho y baja la autoestima, haciendo que te sientas cada vez peor. Si dedicas parte de tu tiempo a ayudar a alguien, cortarás esos pensamientos al menos a la mitad. Solo con poner atención en algo que no sea tu dolor ayudarás a los demás y te estarás ayudando a ti.

***¿Qué personas necesitan ayuda de verdad y tú se la puedes ofrecer?**

2. Aprende algo nuevo.

Seguramente no es tu mejor momento y tienes poca motivación, lo sé, pero puedes aprender algo nuevo sin que tu implicación sea del 100%. Lo importante es que te marques pequeñas metas y las cumplas, porque tan solo ese pequeño gesto te va a motivar muchísimo.

Si los demás pueden hacerlo, ¿por qué no vas a poder tú también?

Te rodean muchas personas, conocidas o desconocidas, que te pueden servir de inspiración y que también superan cada

día situaciones complicadas. Márcate objetivos cada semana o cada mes, que sean pequeños, para poder cumplirlos y vete aumentado la dificultad a medida que cojas más fuerzas.

***¿Qué quisiste aprender siempre, pero nunca le llegaste a dedicar tiempo?**
***¿Qué hábito te gustaría introducir en tu vida?**

3. Enamórate de ti.

Rehacer tu vida personal y sentimental requiere previamente de una buena dosis de amor propio. Por eso debes trabajar a favor de ti, para subir tu autoestima y aprender a mimarte más, cuidarte física y mentalmente y darte toda la atención que, seguramente, te dejaste de dar. Ahora por fin tienes tiempo para ti.

Por eso, organiza un horario para hacer ejercicio, practicar yoga, meditar, acudir a clases de pintura o cualquier otra actividad que te entusiasme; te ayudará a sentirte mejor. Aprende a conectar con tus emociones leyendo libros, profundizando en tus pensamientos y mejorando tu forma de relacionarte contigo.

Además, cuidar la alimentación; hablarte con amor; no castigarte demasiado con los pensamientos; dar un lugar para la diversión donde puedas cantar, bailar; te aportará una dosis de endorfinas que te hará sentir más alegre. Planifica tus actividades y momentos de descanso. Cuanto más te enamores de ti, más posibilidades tendrás de enamorar a otra persona que también se quiera a sí misma de forma sana.

***¿Qué cosas haces para ti con las que disfrutas verdaderamente?**

4. Viaja a tu interior.

Aprovecha este periodo de soledad para profundizar en los aspectos de tu vida que tengas por resolver. Quizá no te has parado antes a pensar en muchas cosas que no funcionan de tu vida; si tus pensamientos suelen ser negativos o si sientes enfado con frecuencia por cualquier cosa o eres una persona triste. Por eso mismo debes bucear en tu interior, sumergirte en ti para liberar todo lo que ha provocado que tropieces con el mismo tipo de situaciones una y otra vez.

Te recomiendo leer mi libro ***Tu cuarentena: cómo viajar a tu interior*** para resolver los bloqueos que nacieron en tu infancia y la relación con tus padres, que influyen en que encuentres el tipo de relación de pareja que sueles atraer a tu vida.

5. Ábrete al mundo.

Comunícate con los demás, haz nuevas amistades, relaciónate y comparte experiencias con personas auténticas con las que sientas comprensión. No te encierres en tu casa ni temas que conozcan quién eres ahora, después de todas tus cicatrices sentimentales.

Al fin y al cabo, ¿quién no ha pasado por alguna situación similar? El hecho de poder trasmitir a alguien tus experiencias favorecerá el enriquecimiento y aprendizaje, por eso son efectivas las terapias, porque te permiten verbalizar y expresar las emociones.

No te aísles, brilla para que otras personas puedan contemplar tu luz.

26. Reutiliza las pertenencias de tu ex

«La excelencia de un regalo reside en su conveniencia y no en su valor»

Charles Dudley Warner

Los regalos y objetos compartidos en pareja albergan numerosos recuerdos. Por esta razón es muy importante conservar solo los que traigan buenos momentos a la memoria. Se deben borrar de tu vida y corazón todos los demás, para ocupar ese espacio con nuevas cosas que te sirvan solo para ti y tu nueva realidad.

Para realizar un reseteo mental total y poner punto y aparte en tu vida, te propongo que revises tu vivienda para acabar con todo lo que te pueda amargar o unir a tu expareja. Tu **EX** es tu pasado, y todo lo que te vincule a esa persona no debe tener cabida en tu presente, si realmente te resta energía.

→¿Por qué es positivo deshacerse de las pertenencias?

Convertirse en minimalista con respecto a los regalos y objetos sentimentales ayudaría a minimizar todo lo que hace perder el tiempo y nos haría evolucionar más rápido, ya que eliminaríamos de nuestra vida el desorden emocional, lo que

nos ayudaría a centrarnos en lo que es más importante.

Tener un cierto orden sobre los objetos hace sentir que todo está controlado también en nuestro interior. Además, tirar lo que no necesitas es descubrir el poder que tienes más allá de las cosas. Hacerlo supone, de alguna manera, poder renunciar a la mentira de que la felicidad la alimentan ciertos utensilios.

Si deseas averiguar qué debes hacer con cada uno de los regalos o recuerdos de los que te quieras desprender, pregúntate antes lo siguiente:

***¿Realmente necesito este recuerdo?**

***¿Puedo vivir sin él?**
***¿Es algo útil para mí?**
***¿Lo guardo por algún motivo? ¿Cuál?**

OBJETOS QUE DEBERÍAS TIRAR

1. Fotos.

Albergan momentos compartidos, por lo que el hecho de verlas te trasportará a recordar ciertos momentos bonitos, pero también dolorosos. Así que debes guardarlas en una caja o archivo y clasificarlas por etiquetas.

Por ejemplo:

No ver hasta dentro de 1 año.
No ver hasta dentro de 5 años.
No volver a ver nunca.

Define esas etiquetas en función de lo que consideres que te van a remover las fotos por dentro. Siempre puedes borrar o romper esas fotos, aunque no te lo recomiendo. En aquellos

casos en los que existan buenos recuerdos y compartierais muchos años, a la larga las vas a agradecer.

Con respecto a las fotos de las redes sociales, si la relación fue muy larga no hace falta que las borres todas, queda a tu criterio si el hecho de verlas te hace daño.

2. Ropa que usabas con tu pareja o que te regaló.

Las prendas de vestir que te regaló tu pareja **dónalas o véndelas** y utiliza ese dinero para comprarte ropa nueva que te haga sentir bien.

Todo lo que usabas cuando erais pareja y te siga gustando, sea propio o un regalo, **apártalo durante el tiempo necesario** que te lleve superar esa relación. Cuando te encuentres mejor, seguramente la volverás a usar y no te acordarás casi ni de quién te la regaló.

3. Las joyas.

Si son joyas de bisutería, **tíralas.**

Si son joyas de valor, **véndelas** y con ese dinero hazte un tratamiento de belleza, vete a un spa, o date unas merecidas vacaciones.

4. Otros regalos y objetos.

Figuras, utensilios, libros, CD de música, entradas de cine, billetes de viajes, cualquier recuerdo y todos los detalles que seguramente te hicieron mucha ilusión en su momento y que ocupan un lugar en algún rincón de tu casa. Deshazte de ellos, **dónalos, regálalos o tíralos,** pero no los tengas cerca.

5. Ropa que era de tu EX.

Seguramente tienes ropa de esa que se usa para andar por casa. Según su estado: **devuélvesela, véndela o tírala,** pero tú no la vuelvas a usar.

6. Mensajes y cartas de amor.

Todos los mensajes, cartas, wasap, correos electrónicos que te envió en su momento, sean de amor o de peleas, ocupan un espacio considerable en la memoria del móvil u ordenador, pero también en tu mente, así que debes **eliminarlos totalmente.** Lo mejor, **si es papel, es quemarlos.**

7. La manta del sofá.

Este es uno de los objetos que más sabe de una pareja. Si pudiera hablar, seguramente escribiría una novela con vuestros momentos más tórridos, cariñosos, tranquilos o repletos de discusiones. ¿Cuantas horas de estar acurrucados para ver la televisión tiene esa manta? Muchas, ¿verdad? Así que renuévala.

No la tires, **dónala.**

27. Visualiza tu final ideal

«El fin podrá justificar los medios siempre y cuando haya algo que justifique el fin».

León Trotsky

El cerebro procesa toda la información de manera inconsciente. Es en tu mente donde se proyectan, por así decirlo, todas las películas que te montas con imágenes de lo que ha sucedido o lo que te gustaría haber vivido, según la carga emocional asociada a lo que piensas, a tus las creencias y a la personalidad que tienes.

Para que la técnica de la visualización sea efectiva debes entender con profundidad tus emociones **(revisa el CAPÍTULO I. EL PROCESO DEL DUELO).**

El objetivo de esta herramienta de visualización es cerrar totalmente el ciclo experimentado con tu **EX,** reorientando cualquier experiencia negativa de la ruptura para convertirla en una imagen positiva.

Antes de explicarte cómo puedes utilizar esta técnica tienes que tener resueltas perfectamente estas premisas:

1. Aceptar la ruptura.

Significa no querer volver o pedirle otra oportunidad si te han dejado a ti. Y si fuiste tú quien que tomó la decisión de romper, debes tener superado el sentimiento de culpa.

Además, tienes que haber aceptado que esta experiencia formó parte de tu vida como algo enriquecedor y haber aprendido a encajar que en la vida no siempre salen las cosas como se quiere, pero que eso no quiere decir que no salgan de otra forma más adelante.

2. Desearle lo mejor a esa expareja.

Tu *expareja* ha sido una persona con la que has compartido también momentos bonitos, por eso es positivo que desees que le sucedan cosas buenas, así te será más fácil cerrar ese capítulo.

Vivir con rencor por lo que te hizo no sirve absolutamente para nada bueno. Es como caminar por la vida con una mochila repleta de piedras dentro que harán que viajes más lento y pierdas mucha energía.

Donde tienes que poner tu atención es en todo lo bueno que deseas te suceda a ti a partir de ahora.

3. No hables mal de tu EX.

Al hablar mal de lo que te hizo tu *expareja* o de cómo se comportó contigo, por muy grave que fuera, aumentarás tu rabia, pero no conseguirás olvidarla antes. Al contrario, el rencor hará más mella en ti.

Tampoco consientas que hablen mal de tu **EX** delante de ti. Simplemente deja estar lo sucedido en el pasado. Una vez desahogado lo que te sucedió con quien confías, no vuelvas hablar sobre lo mismo, porque el objetivo es olvidar y no recordar constantemente.

4. Haz las cosas lo más fáciles posibles por tu parte.

Si tenéis hijos en común, una mascota o todavía asuntos materiales que resolver, pon todo lo que puedas de tu parte y facilita el llegar a acuerdos, porque eso también ayudará a que se resuelvan vuestros asuntos antes, y así solucionaréis las cosas que os unen.

Un hijo es un vínculo que conecta de por vida, por eso es importante que dejes a un lado los rencores y te centres en cómo pueden salir beneficiados vuestros descendientes.

VISUALIZACIÓN PARA CIERRE DE LA RELACIÓN

Para que el ejercicio de la visualización sea exitoso, debe ir acompañado de la introducción de unas nuevas creencias potenciadoras y que estén perfectamente alineadas con tus objetivos como,

Por ejemplo:

«Voy a superar esta ruptura y me siento bien por ello».
«Deseo poder mirar algún día a los ojos de mi expareja para dsearle la mejor de las suertes y esa sensación me hace tener paz», etc.

Si no existe congruencia entre lo que quieres hacer y las sensaciones positivas que deseas, esta visualización no surtirá efecto.

Tienes que imaginarte algo que te haga sentir bien.

Este ejercicio es una **PNL** (programación neurolingüística) que te permitirá hacer las paces con tu **EX.** Está basado en el principio de que, como tu mente no diferencia entre lo que sucede, si es algo real o algo imaginado, puedes crear una situación en la que le puedas decir a tu **EX** todo lo que necesites desahogar e imaginarte, a la vez, su respuesta, con el fin de hacer creer a tu mente que eso ha sucedido para de esta manera este episodio de tu vida.

Es una estrategia que engaña a tu mente, utilizando el lenguaje que hace que el subconsciente reaccione. Suele funcionar, pero no te servirá de nada si no existe una congruencia entre:

Lo que dices, si sueles comentar cosas como *«no volvería nunca más con mi **EX** porque no lo soporto»,* etc.

Lo que sientes cuando tus sentimientos dicen *«lo extraño y echo de menos su cariño».*

Nos encontraríamos con una gran incongruencia si sucediera algo como en el ejemplo anterior y es algo que se debe solucionar. Tienes que decirte y sentir exactamente lo mismo.

El ejercicio de visualización consiste en estos sencillos pasos:

***1. Imagínate que estás en un lugar tranquilo y neutral y tienes a tu expareja delante de ti.**

***2. Dile todo lo que te quedó por decir, procura comportarte como no pudiste en su momento hacer. Resuelve esa conversación pendiente con todos los elementos que necesites para quedarte en paz.**

***3. Despídete con amor, agradece lo compartido, remarcando el lugar que tiene esa persona ahora en tu vida, coméntale tus planes de tu presente y futuroy dile que no volveréis a ser pareja.**

No inviertas más tiempo en plantearte las posibles realidades que pudieras vivir al lado de tu **EX.** Deja de rayarte con lo que hubierais hecho o dicho si volvieras atrás en el tiempo; todo ha sido perfecto o imperfecto, pero ha sido esclarecedor tal y como ha sucedido. Acepta tu realidad, que es la encargada de lo que te sucede ahora, y valora todas las decisiones que tomaste porque te han traído hasta este momento.

Lo que sucede en tu vida en este momento es perfecto porque es lo que existe de verdad. Distingue lo que tienes metido en la cabeza de lo que es real. Cuando conseguimos reflexionar sobre lo que nos ha aportado y hemos aprendido de una relación, estamos en disposición de cerrar esa etapa y abrirnos a lo que esté por venir, que seguro que es inmensamente maravilloso.

EN LA VIDA TODO LLEGA, TODO PASA Y TODO CAMBIA, NO ESTÁS A SOLAS. EL TRANCE, POR MUY DOLOROSO QUE SEA, CICATRIZARÁ, CRÉEME.

QUIZÁ TE HA TOCADO CAMINAR POR UN TRAMO DONDE TE HA SORPRENDIDO LA TORMENTA, PERO, SI CONFÍAS EN LO QUE LA TORMENTA INTENTA ENSEÑARTE, VERÁS TU PROPIA LUZ.

FIN

Bisquerra, R. (2020). *Universo de emociones.* PalauGea.

Bourbeau, L. (2017). *La sanación de las 5 heridas.* Sirio.

Byrne, R. (2012). *La magia.* Urano.

Cadarso, V. (2012). *Botiquín para un corazón roto.* La Esfera de los Libros.

Castro, M. G. (2007). *Tanatología: la inteligencia emocional y el proceso de duelo.* Trillas.

Castro Liz, A. (2020). *Tu cuarentena: cómo viajar a tu interior.* Vadeletras.

Garriga, J. (2013). *El buen amor en la pareja.* Destino.

Gawain, S. (2000). *Visualización creativa: cómo usar la imaginación para producir cambios positivos.* Sirio.

Gilbert, E. (2010). *Come, reza, ama.* SUMA.

James, M. (2019). *La felicidad y el arte de ser.* Sanz y Torres.

Maharaj, N. (2018). *Yo soy eso.* Sanz y Torres.

Maharshi, R. (2007). *Sea lo que usted es.* Sanz y Torres.

Martínez Lozano, E. (2014). *Otro modo de ver, otro modo de vivir: invitación a la no-dualidad.* Desclée De Brouwer.

Monetti, A. (2015). *Divorciarse civilizadamente: terapia para la ruptura.* Dunken.

Nardone, G. (2014a). *Los errores de las mujeres* (en el amor).

Planeta. (2014b). Psicotrampas: *identifica las trampas psicológicas que te amargan la vida y encuentra las psicosoluciones para vivir mejor.* Paidós Ibérica.

Newman, C. (2021). *Ni felices ni para siempre.* Debolsillo.

Nolen-Hoeksema, S. (2007). *El triángulo tóxico; alcohol, comida y depresión: cómo evitar los excesos autodestructivos.* Paidós Ibérica.

Norwood, R. (2019). *Las mujeres que aman demasiado.* B de Bolsillo.

Osho (2009). *Bienestar emocional: superar el miedo, el odio y los celos con la energía creativa.* Debolsillo.

Papeterie Bleu, (2018). *La gratitud es riqueza y la queja es pobreza.* Gray & Gold Publishing.

Payás Puignarnau, A. (2010). *Las tareas del duelo: psicoterapia de duelo dese un modelo integrativo relacional.* Paidós Ibérica.
(2014). El *mensaje de las lágrimas: una guía para superar la pérdida de un ser querido.* Paidós Ibérica.

Perls, F. S., Hefferline, R. F y Goodman, P. (2002). *Terapia Gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad humana. La Sociedad de Cultura Valle-Inclán.*

Perls, F. S. (1998). *Dentro y fuera del tarro de la basura.* Cuatro Vientos.

Punset, E. (2012). *Una mochila para el universo: 21 rutas para vivir con nuestras emociones.* Destino.

Reklau, M. (2019). *El poder de la gratitud: 7 ejercicios simples que van a cambiar tu vida a mejor.* Kindle.

Riso, W. (2008). *¿Amar o aprender?: cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable.* Planeta.

(2019). *Los límites del amor: cómo amar sin renunciar a ti mismo.* Planeta.

Sequer, A. (2017). *Mi viaje sin ti: lo que queríamos ser y no fuimos.* Déjà Vu.

Stamateas, B. (2018). *Emociones tóxicas.* Vergara.

Stone, R. (2007). *Terapia de polaridad. Escuelas de Misterios* Ediciones.

Tizón, J. L. (2007). *Psicoanálisis, procesos de duelo y psicosis.* Herder.

Tolle, E. (2007). *El poder del ahora: un camino hacia la realización espiritual.* Gaia.

Tudor, H. G. (2017). *Contacto cero.* Insight Books.

Vernon, A. (2006). *Tú eres él.* Vía Directa.

Vila, G. (2016). *La dualidad interior.* Carena.

Worden, J. W. (2013). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia.* Paidós Ibérica.

¿TE HA GUSTADO EL LIBRO?

¿TE HA SERVIDO COMO UNA HERRAMIENTA DE AUTODESCUBRIMIENTO INTERIOR PARA SUPERAR TU RUPTURA SENTIMENTAL?

¿QUIERES AYUDAR A MÁS PERSONAS?

Piensa en 3 personas que conozcas a las que les podría ayudar en este momento leer y trabajar interiormente con los contenidos que aparecen en este libro y las reflexiones que aborda:

APRENDE DE TUS CICATRIZ.EX
¡RECOMIENDALES ESTE LIBRO!

Escribe un post en tus redes sociales:

✓Donde salgas tú con el libro.
✓Donde hables de lo aprendido.

Etiquetando en cualquiera de las dos alternativas lo siguiente:

#aprendedetuscicatriz.ex 🕮
+ web: www.anacastroliz.es
+ Instagram @anacastroliz o Facebook Ana Castro Liz
+ las 3 personas que te gustaría que leyeran el libro

Puedes alcanzar todo lo que te propongas. Estoy aquí para acompañarte en tu proceso de liberación y renacimiento a una nueva versión de ti.

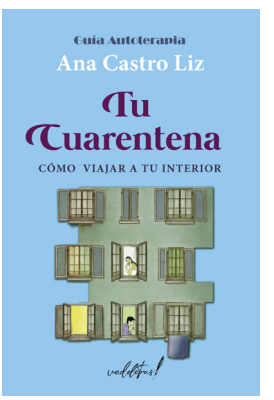
Envíame si lo deseas, tu opinión a: **consulta@anacastroliz.es**
¡Tendrás 1 consulta gratuita online con respecto a todas las dudas referidas a este libro!

Nos vemos pronto. Mientras tanto,
SÉ IMENSAMENTE FELIZ.

Otros libros de Ana Castro Liz

"Cuantas Ranas hay que besar hasta encontrar el príncipe azul"

Editorial Humanitas, 2015.



"Tu Cuarentena; Cómo viajar a tu interior"

Vadeletras Editorial 2020

vadeletras!

www.vadeletras.com