

SILVIA LLOP

RUPTURA

EL INICIO DE UNA
NUEVA VIDA



Ruptura: el inicio de una nueva vida

© 2022 www.silviallop.com

© Silvia Llop

© Silvia Llop S.L.

Título: Ruptura: el inicio de una nueva vida

ISBN: 978-84-09-46994-9

Impreso en España.

Derechos reservados 2023.

Cualquier forma de reproducción, comunicación pública o distribución de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

ÍNDICE DEL CURSO

Introducción: empieza lo bueno

Cómo trabajar este curso

Módulo 1: Aún no hemos roto

La ruptura antes de romper

Me ha pedido tiempo

No sé si romper

Sé que tengo que dejarlo, pero no puedo

Cómo romper la relación

Duelo dentro de la relación

Módulo 2: Tipos de relación

Relación larga con ataduras

Relación sana

Relación tóxica

Relación corta

No-relación

Casi algo que no llegó a nada

Relación con alguien con pareja

Duelo por fallecimiento

Módulo 3: Esto no puede estar pasando

Fases del duelo: negación

Ruptura inesperada

No hubo cierre

Cómo sobrevivir a los primeros días

Mi entorno y los amigos en común

Hijos

Módulo 4: Me cago en todo

Fases del duelo: Ira

Me ha sido infiel

Le he sido infiel

Se ha hecho todo fatal

Me dejó por otra

Soltar la ira

Módulo 5: ¿Habrá solución?

Fases del duelo: negociación

Tengo mil dudas

Este vacío emocional me está matando

Me estoy obsesionando

Recaídas

¿Debería volver con mi ex?

Módulo 6: Estoy en la mierda

Fases del duelo: depresión

Culpabilidad

Contacto cero

Cuando no hay contacto cero

Está con otra

La vida no tiene sentido

Cuando hace mucho tiempo que lo has dejado y aún sigues en duelo

Módulo 7: Veo luz al final del túnel

Fases del duelo: aceptación

¿Amistad con un ex?

Un clavo saca a otro clavo

Hay vida después de una ruptura

Reconstrucción

¿Ya terminé el duelo?

El final del curso

Introducción: empieza lo bueno

Cómo trabajar este curso

Hola, Mari Carmen. Vaya mierda que estés aquí.

A ver, entiéndeme, estoy agradecida por tu confianza y orgullosa de ti por querer trabajar tu duelo de la mejor forma posible, pero yo preferiría que no necesitaras este curso para nada.

Pero bueno, la vida está llena de experiencias y a veces toca decir adiós a alguien con quien hemos compartido un cachito de nuestra existencia. Y eso, amiga, es una jodienda. Pero es una jodienda muy necesaria para seguir adelante con más y mejores herramientas para afrontar futuras relaciones.

La primera ruptura que me marcó de forma dolorosa, la viví cuando tenía 17 años. El chico se llamaba Arnau y era de los que te conquistan por su cara dura y aura de malote, pero con buen corazón.

Tuvimos una relación bastante tóxica por no saber entendernos ni a nosotros mismos. Éramos muy jovencitos.

Recuerdo que yo lloraba mucho, muchísimo. No siempre porque él se hubiera comportado mal conmigo, sino que a veces era por haberme creado expectativas que no se cumplían y considerar que eso significaba que no me quería lo suficiente. Estaba aprendiendo a querer a otra persona a un nivel diferente al de familia o amistad y no sabía muy bien cómo hacerlo. Y eso se notaba.

Lo mismo le pasaba a él. Hoy en día diríamos que tenía poca responsabilidad emocional. En ese momento, se decía que era un poquito gilipollas, pero también te confesaré que yo era una *drama queen* de cuidado. Y no lo digo por invalidar mis emociones, sino porque realmente, montaba unos dramas monumentales para llamar su atención y buscar esa validación que me hacía sentir querida, al menos durante un rato. Esos dramas podrían haberse eliminado muy fácilmente comunicando mis necesidades y marcando límites.

Qué fácil es decirlo y qué difícil hacerlo, cuando no tienes ni pajolera idea de lo que es eso, ¿verdad?

Lo terminé dejando por puro desgaste. Ya no podía llorar más. Lo llamé por teléfono a casa de sus padres y le dije que hasta aquí habíamos llegado. En unos 25 minutos, estaba plantado en mi portal, mandándome sms y pidiéndome que bajara, que quería estar conmigo.

Le dije que no iba a bajar y que no iba a volver con él. Muy digna, yo.

Quizá pienses que fui una cabrona por dejarlo ahí, pero no bajé porque sabía que si le veía la cara, volvería con él. Sabía que me convencería y que en dos días volvería a llorar por él y a hacer sufrir a mi madre, que años después me confesó que lo había pasado muy mal viéndome llorar como una magdalena tan a menudo.

Pasé los primeros días del duelo hecha un gurrño y, al cabo de un mes o dos, cuando el dolor empezaba a remitir, me enteré de que ya estaba liado con otra chica. ¡La madre que lo trajo! La busqué por Fotolog, si no recuerdo mal, que era como el primo del pueblo de Instagram. La chica era preciosa. Parecía extranjera y tenía unos ojos azules que quitaban el sentido. Me entraron todas las inseguridades habidas y por haber y terminé volviéndome a liar con mi ex unos días después.

Craso error.

Sentí que algo entre nosotros se había roto y él solo me estaba usando para vengarse por la ruptura. El chico cariñoso y atento con el que estuve saliendo durante más de un año, ya no estaba ahí. En su lugar, había alguien frío y distante que no parecía que me tuviera demasiado aprecio. O sea, se liaba conmigo, pero en plan mecánico, con rabia incluso. Y a mí ese rollo no me va, la verdad.

Volverme a liar con un ex por puro despecho, es algo que solo me ha pasado una vez en la vida, pero que aún recuerdo como un error de los que te marcan (en este caso, para bien). Lo volví a dejar porque me di cuenta de que él no quería nada más conmigo, pero lo pasé bastante mal durante todo el proceso, aunque sé que aprendí un montón de lecciones valiosas que sigo llevando conmigo, como que si rompes con alguien, no es buena idea volver porque te han entrado celos y quieres cubrir tus vacíos emocionales. La de cositas que una aprende cagándola, oye.

Evidentemente, si has leído [mi libro](#), me sigues en [redes](#) o estás en mi [newsletter](#), sabrás que esa fue una más de un buen paquete de rupturas, algunas iniciadas por mí y otras recibidas.

Con los años que llevo en la rueda del amor, tengo algo muy claro y es que las rupturas siempre duelen, sin importar si las has propiciado tú o el otro. Y ese dolor no tiene por qué ser proporcional a la duración de la relación. Ni siquiera tiene que haber existido una relación para sufrir un duelo con todas las letras.

Pero no empecemos a ponernos dramáticas. Este curso trata de aprender a gestionar las emociones que se generan en una ruptura para poder seguir adelante con más garantías de éxito y resurgir cual Ave Fénix. Porque si permitimos que el dolor se enquisté, nos costará mucho más avanzar.

La ruptura no suele ser un camino llano, ni especialmente fácil. Probablemente, podríamos definirlo como una carrera de fondo por etapas. Es cierto que algunas personas tienen una facilidad innata para dar por terminada su relación y enfrentarse al duelo, pero incluso en estos casos es importante realizar un trabajo de fondo para que no queden secuelas conscientes o inconscientes y ese es el principal objetivo del trabajo que aquí nos compete.

Puede que estés ahora rabiando de dolor, de ira o de desesperación porque acabas de dejarlo, que estés enganchada a una relación que sabes que tienes que romper o que ya haya pasado un tiempo desde la ruptura. No importa. El curso te servirá en todos los casos porque me he dado cuenta de que muchas veces, quizá demasiadas, dejamos porquería guardada debajo de la alfombra, guardamos resquicios de esas rupturas que nos acompañan en las nuevas relaciones y a veces las lastran. Como, por ejemplo, cuando en tu relación anterior te pusieron los cuernos antes de cortar y ahora tienes unos celos tremendos, por miedo a que suceda lo mismo. O cuando te pones palos en las ruedas en una nueva relación porque en la anterior te hicieron sufrir. O cuando te encierras en tu cueva y no quieres saber nada de los hombres, ni verlos en pintura, cada vez ves más lejano eso de tener pareja y el tiempo te va regalando inseguridades.

El duelo tras una ruptura es un proceso que tiene su estructura y su tiempo. Vamos a intentar que para ti pase lo más pronto posible, con la menor pena posible y que, sobre todo, no deje secuelas que ralenticen o frenen tus posteriores relaciones.

Ya sabes que en mis cursos te hago rascar y trabajar, y si no lo sabes todavía, lo vas a averiguar pronto.

Este curso está organizado en 7 módulos. En cada uno de ellos, iremos abarcando partes distintas del duelo y tratando sobre muchos temas que pueden tener un efecto en ese proceso. Encontrarás un montón de herramientas para que tu duelo no se enquiste y puedas pasarlo lo mejor posible y renacer de tus cenizas, como la magnífica reina que eres (o rey, que sé que también estáis por aquí).

El curso tiene un orden que para mí es lógico, así que te recomiendo seguirlo desde el principio hasta el final. Como puede ser que un capítulo o un título te llame la atención porque define tu situación actual, si sientes que una lección te urge escucharla y no puedes aguantarte hasta llegar a ese punto, hazlo, pero luego vuelve donde estabas y sigue el orden marcado.

Si una lección no te resuena por el título o crees que tienes el tema dominado, te recomiendo que la escuches igualmente porque voy a darte ejemplos y puede que uno de ellos dé en el clavo, te despierte algo o te ayude de alguna manera. Además, la mayoría de lecciones tendrán ejercicios que pueden ser muy útiles, aunque estén bajo el paraguas de un título que no te acaba de resonar.

Tú confía en mí porque hay muchos tipos diferentes de ejercicios y lo más probable es que algunos te sirvan para avanzar, estés en el punto que estés.

Te recomiendo que tengas una libreta a mano o algo para apuntar y escribas esas ideas que te vayan surgiendo o las emociones que sientas conforme vayas haciendo el curso.

Este es uno de los ejercicios importantes: exteriorizar aquello que te pasa por dentro para que pueda ir saliendo y no se quede atrapado en tu interior.

Te recomiendo que hagas el curso estando 100% por ti. Eso implica no invertir energía en nadie nuevo, en tu ex (con el que acabas de cortar o al que no consigues olvidar), ni tampoco en ese otro ex con el que siempre follas cuando ambos estáis solteros (o cuando tú estás soltera). Que nos conocemos, amiga.

No hagas nada con nadie. No tontees. No quedes con gente que tenga potencial de algo más. No te focalices ahí.

Esto tiene un sentido y es que tontear, tener sexo o intentar conocer a alguien con fines románticos, es una de las formas que tiene el cerebro para tapar duelos y lo que vamos a trabajar con este curso es justo lo contrario: hacer bien tu duelo. Así que si inviertes energía en otra persona, aunque solo sea para darle una alegría al cuerpo, es fácil que no hagas el duelo correctamente, con lo cual, yo te recomiendo que estés quietecita y te apañes solita.

Obviamente, tú puedes hacer lo que quieras, pero luego no me vengas con que sigues pensando en tu ex o ha pasado algo que ha hecho que se abra el duelo de nuevo porque encadenaste el duelo con una nueva historia o pusiste en pausa una parte del duelo para hincharte a follar. Nada en contra del sexo sin compromiso, pero mejor espera un poco hasta haber completado la fase de duelo y luego ya te lo pasas bien con quien quieras. Verás como vale la pena.

Por cierto, verás que te llamo siempre Mari Carmen. Si es la primera vez que escuchas mi melodiosa voz, eso te chocará, pero no es ningún error. Así es como nos llamamos las personas de mi comunidad. Si aún no estás por ahí, te recomiendo que te metas en mi instagram (@silviallop) y que te apuntes a mi [newsletter](#) gratuita. Te va a gustar y te sentirás mucho más acompañada en este proceso de ruptura que estás viviendo.

También te recomiendo que te metas en [PsicoAmor](#), mi membresía, si no formas parte de ella ya. Ahí tendrás un montón de contenido, pero, sobre todo, podrás acceder a los grupos de Telegram y recibir el apoyo de otras Mari Cármenes que están pasando por lo mismo que tú o ya lo han superado. Y, por supuesto, me tendrás a mí, respondiendo a tus dudas e inquietudes y celebrando tus logros.

También quiero comentarte que voy a hablarte todo el curso en femenino y heterosexual. Lo hago así porque me resulta más cómodo, ya que yo soy una mujer heterosexual y el 90% de las personas que me siguen, también. Pero este curso es para todo el mundo, así que espero que te sientas arropada, cuidada y que saques muchas herramientas para pasar tu duelo lo mejor posible.

Y, por último, quiero decirte que te voy a ir dejando canciones a lo largo de las lecciones. Estas canciones han sido cuidadosamente seleccionadas en base a su letra para que te ayuden en este proceso y las he colocado en el momento preciso para hacer una pequeña pausa de teoría y que te metas de lleno en tus emociones. Así que cuando te mencione una canción, dale al botón de pause y ve a YouTube, Spotify o cualquier otro lugar y ponte la canción antes de seguir con el curso.

Aprovecho para dar las gracias infinitas a todas las personas que me habéis propuesto tanto los temas a tratar en el curso, como las canciones que nos acompañarán en este proceso.

Ojalá termines este curso sintiéndote muy diferente a como lo iniciaste.

¿Estás lista? Pues más te vale porque empezamos ya. Ponte la canción [Esta soy yo - El Sueño de Morfeo](#) para dar el pistoletazo de salida a este período donde vas a estar contigo misma y a cuidarte mucho.

Módulo 1: Aún no hemos roto

La ruptura antes de romper

En este magnífico curso, vamos a tratar el tema de la ruptura desde distintas ópticas y este módulo es el de la ruptura antes de romper.

¿Cómorrrr?

No me he fumado nada raro, Mari Carmen, no te preocupes.

Vamos a hablar de esas rupturas que ya se están viviendo dentro de la relación, ya sea porque el otro te ha pedido tiempo o porque tú sabes que la relación se va a pique y te estás preparando para el desastre o te das cuenta de que tienes que romper y no sabes cómo hacerlo.

No siempre resulta fácil romper cuando se está en una relación que no funciona. Del mismo modo que no siempre somos capaces de detectar las banderas rojas, por evidentes que sean. E incluso una vez detectadas, se presentan innumerables excusas que nos frenan a la hora de tomar la decisión.

Voy a ponerte un par de ejemplos para que veas de qué estamos hablando.

Valeria estaba harta de los enfados desproporcionados de su novio. Él se enfadaba cada vez con más frecuencia y lo pagaba con ella, siendo extremadamente frío y borde, hasta provocar discusiones por no querer o no saber contar qué le ocurría. Ella sabía que esa relación no iba a ninguna parte porque cada discusión la destrozaba por dentro y, cuando se imaginaba la posibilidad de criar hijos con alguien así al lado, le entraban escalofríos por todo el cuerpo. Pero era incapaz de dejar a su novio porque lo veía muy vulnerable y solo. Presentía que si ella lo dejaba, se quedaría un poco colgado y eso la frenaba.

Voy a compartirtte también una historia personal.

Hace años, estuve con una pareja que yo estaba convencida que iba a ser mi futuro marido y padre de mis hijos. Nuestras vidas estaban totalmente interligadas: familia, amigos, aficiones, planes de futuro... Hasta que empecé a sentir un vacío interior que no comprendía. De

repente, me fijé en otro chico. Estuve casi obsesionada con él, sin hacer nada, durante meses. En algún momento, se me pasó y tuve la grandísima suerte de que él también tuviera pareja y nunca pasara nada entre nosotros, pero no puedo poner la mano en que no habría hecho algo con él, si él se me hubiera lanzado. Lo pasé francamente mal porque no entendía lo que me pasaba y pensaba que quizá era yo que no era capaz de estar centrada solo en mi pareja, llevando ya varios años juntos.

La realidad de lo que ocurrió, la descubrí años más tarde, cuando ya hacía mucho que habíamos roto. Te lo cuento en la lección “no sé si romper”.

Es importante comprender que una ruptura es algo doloroso siempre. Ojalá pudiéramos romper y sentirnos increíblemente bien, como si nos acabáramos de comer las espinacas de Popeye, pero la realidad suele ser muy distinta, así que te traslado algo que he aprendido por experiencia propia y también en consulta: nunca encontrarás el momento perfecto para dejar una relación porque ese momento no existe.

Así que te va a tocar crearlo.

Pero antes, vamos a hablar de lo que pasa cuando tu pareja te pide tiempo.

Me ha pedido tiempo

El tiempo es nuestro bien máspreciado, aunque a veces no le demos la importancia que realmente tiene.

Victoria es una clienta que llevaba 8 años en su relación, que empezó siendo muy jovencita. De vez en cuando, a su novio le daban ciertos agobios y se apartaba de ella, lo cual le dolía en el alma, pero lo quería mucho y esperaba pacientemente a que se le pasara. Hasta que llegó el día en que él le pidió tiempo. No era la primera vez que lo hacía, pero esta vez lo sintió diferente, como más real.

Cuando alguien te pide tiempo, el mensaje que te está dando es algo así como: “tengo un malestar y me parece que tú formas parte del problema, así que voy a apartarte, a ver si me siento mejor y veo las cosas más claras”.

No todo el mundo lo dice así. De hecho, mucha gente pone como excusa otra cosa. “Es que el trabajo me está agobiando”, “es que mi situación familiar me afecta mucho”, “debo centrarme en mis oposiciones”, “es que estoy teniendo problemas conmigo mismo”, “es que no estoy al 100%”, “creo que no he superado mi ruptura anterior”...

Todo eso puede ser verdad, no digo que no, pero cuando estás seguro en tu relación, tu pareja forma parte de tu equipo y no te pasa por la cabeza dejar la relación para estar mejor, sino que la usas como recurso positivo. Si necesitas darte un tiempo con tu pareja es porque la relación forma parte activa del desaguizado que te está pasando por dentro. O al menos, así lo crees tú.

Si alguien, pudiendo estar contigo, elige pedirte un tiempo, corriendo el riesgo de que no se lo concedas y rompáis, significa que vuestra relación no es una prioridad en su vida, por lo menos en ese momento. Significa también que ha sopesado las opciones y alejarse de ti es la que más le conviene.

Cuando alguien te pide tiempo, lo primero que debes evaluar es si tú crees que tus emociones podrían volver a colocarse en su sitio y confiar en esa persona, si es que al final decide volver contigo, dado que ya ha puesto en riesgo la relación pidiéndote ese tiempo.

Lo más normal es que estés tan aterrada por perder a tu pareja que te dé igual todo y no te importe esperar, si hay una mínima posibilidad de volver, pero es importante que te plantees el precio que estás dispuesta a pagar por ello y en qué lugar quedará tu autoestima.

¿Podrás confiar en que no te eche de su vida cada vez que le entre un agobio, pase por un mal momento o se descompense emocionalmente?

¿Vivirás con el miedo en el cuerpo y te adaptarás a todo lo que él necesite, dejando de lado tus propias necesidades?

¿Qué secuelas te quedarán?

Piénsalo bien porque es importante que pongas el foco en ti y te plantees este tipo de cuestiones, si es que quieres tomar la mejor decisión para ti.

Voy a retomar la historia de mi clienta Victoria que te he empezado a contar al principio de esta lección.

El día en que su pareja le pidió tiempo, fue cuando entró en PsicoAmor, mi comunidad privada, al borde de un ataque de nervios. Nos contaba por el grupo de Telegram cómo se sentía y es como si la hubieran dejado colgada a un arnés, en medio de un precipicio, sin ninguna salida posible.

Se sentía paralizada y solo podía pensar en lo horrible que sería dejarlo con su pareja. Su vida carecía de sentido.

Durante los días que duró ese martirio, él apenas le respondía a los mensajes y le repetía que quería tiempo para pensar, que no estaba bien. Pero cada minuto que pasaba, era como una daga que se clavaba en el corazón de Victoria.

Conforme pasaron los días y fuimos hablando con ella en el grupo, empezó a contarnos cosas sobre su relación. Parece que el tonto del higo no era tan bueno como nos lo pintó al principio.

Resulta que jamás le había presentado a sus amistades. En concreto, a las mujeres. Argumentaba que no quería presentárselas porque ella era celosa. Ella no era celosa, solo le había comunicado su inseguridad por no conocer aún a ninguna de sus amigas chicas. Por no ser nunca

invitada a ciertos planes. Por sentir que no formaba parte de la vida de quien era su pareja desde hacía 8 años.

También la trataba como si fuera una niña pequeña y desvalida y creía que ella era débil, que no podía hacer ciertas cosas por sí misma, como conducir, lo cual era algo que a ella le daba miedo.

Conforme nos iba contando detalles, una semilla iba creciendo en su interior. Quizá la relación no estaba yendo todo lo bien que ella pensaba y puede que incluso no fuera realmente feliz. Simplemente, vivía una rutina que le aportaba cierta seguridad.

Así que al cabo de una o dos semanas, le dijo a su novio que necesitaba tener esa conversación donde se decidiera lo que iba a pasar entre ellos. Ya llevaban demasiados días en standby y a ella se le estaba empezando a despertar el amor propio, así que al final, después de insistir, quedaron.

Él le dijo que no veía clara la relación y no quería seguir con ella, lo cual ella aceptó.

Recuerdo que contó en el grupo lo que había ocurrido en esa conversación con un aplomo admirable. Acto seguido, se apuntó a hacer sesiones conmigo.

El trabajo que hizo esta mujer en dos meses fue increíble no, lo siguiente.

Pasó de parecer un cordero degollado a desenvolverse con una seguridad que realmente no había sentido nunca.

Analizamos esa ruptura, su relación sentimental, la relación que ella tenía consigo misma y descubrimos numerosos detalles interesantes, como que no era la chica asustadiza y débil que todo el mundo creía.

Empezó a conducir el coche sola, a ir a sitios nuevos e incluso se fue de viaje a visitar a una amiga y, como la amiga trabajaba, en lugar de quedarse en casa, salió a la playa, a comer, a tomar algo y hacer planes consigo misma.

Aprendió a decir que no, a no estar siempre disponible para todo el mundo. Floreció. Se la veía resplandeciente. Feliz. Gracias a esa

ruptura, había conectado con ella misma por fin y se había dado cuenta de que era una mujer fuerte y valiente.

La relación con su ex había propiciado sus miedos, seguramente de forma inconsciente, ya que su ex la había encasillado como una persona tímida, asustadiza, celosa e insegura. Al romperse la relación y empezar a pensar en ella, todo eso se desvaneció.

No te he contado un pequeño detalle. Y es que todo esto sucedió en medio de estar buscando un piso para comprar juntos. Por eso fue tan inesperado para ella.

Al final, quien terminó siendo propietaria fue ella. Se compró un piso precioso en el barrio que ella quería, pero que su ex había vetado. Ah, y al cabo de un tiempo, conoció a un chico con el que me dijo que se sentía segura y tranquila por primera vez en la vida.

Te cuento esta historia porque quiero que veas que una ruptura es siempre el final de algo, pero también es el inicio de algo nuevo, porque la vida no se para y, la mayoría de las veces, supone el inicio de algo mucho mejor, si es que consigues recolocar tus piezas internas en el sitio adecuado. Y eso es lo que me gustaría ayudarte a hacer con este curso.

Vamos a hacer una pausa musical para escuchar la canción "[Que no que no - Rozalén](#)". Dale al botón de pausa y pónitela antes de continuar.

Volvamos, ahora al supuesto de que tu pareja te ha pedido un tiempo. Si decides aceptarlo, es importante que marques una temporalidad. ¿En serio? Me pide un tiempo y yo tengo que pedirle un tiempo a ese tiempo?

¡Exacto!

No es que tengas que pedírselo a él, sino que te lo tienes que marcar tú internamente.

Decide qué día concreto vas a darle como máximo para que decida qué quiere (eso sirve también si has sido tú quien ha apretado ese gatillo). Es una especie de pacto contigo misma para no alargar esa situación y evitar quedarte en el limbo más tiempo del estrictamente necesario.

Apunta esa fecha en tu agenda porque es importante tenerla por escrito. Luego, deja que el otro se comunique contigo, si quiere, y recaba información porque todo lo que haga durante ese período será interesante para ti, a la hora de tomar tu decisión.

Quiero recordarte que, aunque él te haya pedido ese tiempo, tú también tienes que reflexionar sobre la relación y el punto en el que estáis porque claramente hay algo que no funciona.

Durante ese período, escribe en un papel todo lo que se te ocurra sobre vuestra relación. Haz una lista de positivos y negativos. Haz balance de cómo te sientes, de lo que significa para ti que te haya pedido ese tiempo, de si cumple tus estándares.

Cuando llegue el día que has acordado contigo misma, si no te ha dicho nada, te va a tocar hablarle y pedirle esa conversación, igual que hizo Victoria.

Si no te la quiere conceder, entonces deberías dar esa relación por terminada porque no puedes esperar de por vida que alguien se decida a estar (o no) contigo. Que alguien no quiera darte una conversación que tú necesitas porque estás sufriendo, dice mucho de su empatía, de su funcionamiento interno y del amor que te tiene. Francamente, te mereces mucho más que eso.

Si consigues tener esa conversación, ahí tocará escuchar lo que él tiene que decir y soltar lo que tú lleves dentro.

Si aún no tiene las cosas claras, es momento de que sueltes a esa persona porque tu tiempo, como te decía al principio de esta lección, es tu bien más preciado y no deberías regalarlo en vano. Aunque sea a una persona a la que quieres mucho.

En el momento en el que te pidió ese tiempo, ya estaba aceptando que podía perderte y, aún así, jugó esa carta. Así que no hipoteques tu vida por alguien que te ha puesto en un lugar secundario en su lista de prioridades.

Si la historia termina aquí, significa que un nuevo capítulo de tu vida está por empezar y, aunque tengas que pasar por un duelo, habrás

apostado por ti y por tu bienestar, en lugar de quedarte en el limbo de forma indefinida, así que vamos bien.

Además, tienes un curso entero para ayudarte con ese duelo, así que no te preocupes, que no te quedas en bragas, amiga.

No sé si romper

En el terreno de las emociones, las cosas no son nunca blancas o negras, tienen multitud de matices y no siempre está claro lo que debemos hacer o, mejor dicho, no siempre tenemos claro lo que debemos hacer.

La vida nos muestra, generalmente, el camino, pero a veces cuesta quitarse la venda de los ojos. Por suerte, tienes una herramienta infalible a la hora de saber si debes o no romper una relación: tu lista de estándares.

Los estándares son todo aquello que necesitas sí o sí para ser feliz en una relación a largo plazo.

¿Cómo saber cuáles son tus estándares? Analizando tus relaciones anteriores. Lo que sí ha funcionado y, sobre todo, lo que ha hecho que no te sientas bien. Ahí está el quid de la cuestión.

Los estándares no tienen que ver con aficiones o características físicas, sino con la forma en que la otra persona te hace sentir, cómo te trata, lo que te aporta como ser humano. Y no tiene que ser una lista de la compra infinita, sino conceptos claros y concisos que, conforme vayas conociendo a la persona, podrás ir comprobando.

Los estándares tienen que cumplirse TODOS y definirlos bien te ayudará a elegir a una pareja que te ofrezca aquello que mereces y también a romper con alguien que no te lo pueda dar.

Una premisa importante es que estén formulados en positivo para dejar claro a tu cerebro lo que sí quieres en tu vida.

Cuando creé el concepto de los estándares, los dividí en 5 apartados para ayudarte a clasificarlos mejor.

Son los siguientes:

Personalidad. Esos rasgos que necesitas que tenga tu pareja, como por ejemplo, que sea cariñoso, que tenga ambiciones, que te aporte estabilidad emocional, que sea empático, que te atraiga... (Ya sé que no todo forma parte de su personalidad en sí, pero no quería crear

cincuenta categorías, ya que sirven solamente para ayudarte a no dejar nada importante fuera de la lista).

Planes de futuro. Todo aquello que para ti es importante construir con tu pareja en un futuro. Por ejemplo, vivir juntos, casaros, tener hijos (o no tenerlos), etc.

Estilo de vida. Aquí apuntarás lo que pienses que es imprescindible que tenga que ver con tu estilo de vida. Por ejemplo, que quiera viajar conmigo, que le guste hacer planes fuera de casa, que tenga un estilo de vida saludable...

Creencias. En este punto, normalmente se escriben cosas como: “que respete mi filosofía de vida” o “que respete que creo en X cosas”, pero si, por ejemplo, fueras una persona muy religiosa y necesitaras que tu pareja también lo fuera, lo puedes escribir.

Día a día. Estas son las cosas que necesitas recibir en tu día a día cuando conoces a alguien. Por ejemplo, que haya comunicación diaria, que te vaya integrando poco a poco en su mundo, que haga planes contigo, que quiera pasar tiempo juntos, que te dedique tiempo...

Recuerda que solo tienes que poner lo esencial. Está genial que te guste ir en bici, pero quizá no sea imprescindible para ser feliz con una pareja que él sea igual de forfofo que tú, porque ese es un hobby que puede ser solo tuyo sin que eso afecte a la relación. O te puede acompañar de vez en cuando porque le apetece compartir eso contigo, sin que sea Indurain.

Definir tus estándares no es cosa de 2 minutos. Con suerte, es algo que ya tienes hecho porque llevas tiempo siguiéndome o has hecho otros cursos míos, pero de no ser así, tómate tu tiempo para definirlos porque representan una base importante en tu vida que te ayudará a determinar si deberías seguir en esta relación o no (y, obviamente, te servirá también para relaciones futuras).

En el caso de que solo se incumplan uno o dos estándares, es posible que tu cabeza te lance un mensaje tal que así: “a ver, si se cumple casi todo, por una cosilla que no se cumpla, no pasa nada. Nadie es perfecto, ¿no?”. Pero sí pasa.

Los estándares están formados por tus necesidades en una relación de pareja. Y la palabra “necesidades” está cuidadosamente seleccionada porque se trata de cosas que si no se te dan, te llevan a no sentirte bien dentro de la relación, así que si no se cumple uno de esos estándares, puedes aguantar un tiempo, pero luego te encontrarás con que se te abrirá un vacío interno que no te permitirá ser feliz y, al final, puede que hasta termines sintiendo cosas por otra persona. Y no es plan.

Eso teniendo en cuenta que no estés en una relación donde se te esté machacando la autoestima o con dependencia emocional. En esos casos, los estándares obviamente no se están cumpliendo porque no se te está tratando bien, pero te cuesta la vida salir de ahí.

Son historias en las que te cuestionas todo el tiempo si podrían funcionar, si esa persona podría quererte como tú necesitas, pero todo el tiempo que pospongas la decisión, será un tiempo que no podrás invertir en tu sanación.

Pausa un momento este audio para escuchar la canción: [Quiéreme bien - Macaco y Leiva](#).

En mi lista de estándares, yo no tengo puesto “que me respete”, por ejemplo, porque es algo que doy por hecho, pero si tú has estado en relaciones donde se te ha faltado al respeto, sí deberías ponerlo.

También nos encontramos con el caso de que una persona cumpla todos tus estándares durante un tiempo y llegue un momento en que deje de cumplirlos, del mismo modo que puede pasar que seas tú quien deje de cumplir los suyos. La gente cambia y no siempre es para el bien de esa relación. En todo caso, estamos obligados a adaptarnos al cambio y a evaluar las relaciones por lo que son en el momento presente.

¿Te acuerdas de la historia que te conté en la primera lección sobre ese ex novio con el que pensaba que lo iba a tener todo, pero realmente no me llenaba? Cuando escribí mis estándares, muchos años después, me di cuenta de que no cumplía un par de ellos, como que me hiciera sentir especial y pasar tiempo de calidad juntos. Esos estándares ya ni siquiera los tengo en mi lista porque hace muchos años que no invierto

en nadie que no me los ofrezca, así que están totalmente integrados en mi sistema.

Cuando hice el repaso de esa relación, desde el punto de vista de los estándares, entendí por qué sentía ese vacío dentro de mí que me llevaba incluso a fijarme en otras personas, aunque nunca le llegara a poner los cuernos.

Total, que cuando no se cumplen los estándares, la pregunta no es si tienes que romper o no, la pregunta sería cómo y cuándo. De eso, hablamos en las siguientes lecciones.

Sé que tengo que dejarlo, pero no puedo

Hemos llegado al punto en que te has dado cuenta de que no eres feliz en tu relación (o en esa historia que no está funcionando para ti) y no te queda otra que romper porque alguno de tus estándares no se está cumpliendo.

La siguiente pregunta sería: ¿cómo saber cuál es el momento adecuado para salir de la relación? La respuesta es: escuchándote y echándole ovarios.

Cuando no eres feliz, tu corazón lo siente así y tu intuición te lanza mensajes, aunque tú los ignores. Te entran mil dudas. Sientes incomodidad con tu pareja. Le coges manía a cosas que antes no te importaban. A veces, incluso te montas excusas para no hablar o no verle. Sientes ansiedad en ciertos momentos.

Puede que te pase como a Ester, que le dijo a su marido que ya no le diera el beso de buenos días y buenas noches porque le daba repelús. A ver, no le dijo que le daba repelús. Le dijo que no hacía falta darse besos para saludarse y tal.

O quizá estás como Mónica, que después del trabajo, se quedaba todos los días un rato metida en el coche antes de subir a casa porque prefería estar sola que con su marido.

O como Iris, que cada vez que se despedía de su chico después de verlo, sentía una ansiedad tremenda porque él aparecía y desaparecía a su antojo.

Tú querrías estar bien y que todo se arreglara, pero ves que no es posible y sabes que las cosas no van a cambiar porque para eso, tendría que bajar algún hada madrina con una varita bien gorda y un buen libro de hechizos.

Carla me contaba que Javi, su pareja, era una magnífica persona y la quería muchísimo. Que todo el mundo les decía que hacían muy buena pareja. Que sus padres estaban encantados y sus suegros también. Pero ella se sentía triste y, además, culpable por sentirse triste sin razón aparente. No encontraba el motivo de su incomodidad, hasta que le fui haciendo preguntas para sacar sus estándares y se dio cuenta de que

no cumplía algo que para ella era importante: el hecho de tener iniciativa y ambiciones. Él siempre estaba en la retaguardia, diciéndole que sí a todos los planes, pero sin tomar iniciativas. Tampoco parecía que tuviera inquietudes personales o profesionales. Es como que veía la vida pasar desde su sofá. Era una magnífica persona y la trataba de maravilla, pero ella no lo admiraba porque era muy pasivo en la relación y en la vida en general. Eso hacía que no se sintiera enamorada y cada día su corazón le manifestaba más su descontento. Estaba alargando la agonía. Hasta que entendió que nada de eso iba a cambiar, que él era así y ella no le podía pedir que cambiara algo que formaba parte de su forma de ser, así que acabó por dejarlo y se sintió liberada, aunque también culpable. La culpa es un sentimiento que navegaremos más adelante, en el módulo 6.

De momento, hablemos de irse de una relación cuando hay sentimientos de por medio. Que una persona quiera romper una relación, no implica que haya dejado de querer a su pareja, sino que ha dejado de recibir lo que necesita para poder avanzar en la relación. Por eso, a menudo, resulta más dolorosa la ruptura, porque los sentimientos siguen vivos, pero el deseo de seguir, no.

Tú sientes que tienes que dejarlo porque la llama se apagó, pero no forzosamente porque te haya tratado mal o porque te haya dejado de querer. Por eso aparece a menudo el sentimiento de culpa. Pero es preciso comprender que la vida es una historia hacia delante.

De pequeña, me gustaba Laura Pausini y ahora me mueve más Taylor Swift. Eso no significa que no pueda ni oír a Laura o que me dejara de gustar de repente, sino que yo he ido evolucionando y, a día de hoy, las historias de Taylor me conectan más que las de Laura.

Eso es lo que pasa cuando sabes que tienes que separarte de alguien. No significa que no lo quieras o aprecies lo que habéis vivido juntos. Simplemente, te das cuenta de que tu futuro va por otros derroteros.

Y, a veces, es muy complicado, porque aunque sepas que la relación no funciona, tienes miedo a terminarla, a sentir el vacío, a no conocer a nadie mejor que esa persona, a que no te quieran del mismo modo... Te duele perder a esa persona, sacarla de tu vida, romper una familia,

tener que empezar una nueva etapa e incluso te da pereza solucionar temas como un viaje pendiente, un divorcio o una hipoteca.

Pero, aunque inicialmente te cueste la vida, no puedes o no debes permanecer al lado de una persona que no te hace feliz, salvo que tengas 90 años y hayas renunciado a la felicidad en favor de la estabilidad.

También te digo que si tienes 90 años y estás escuchando o leyendo esto, eres la madre de todas las reinas y tienes la fuerza necesaria para salir de ahí.

Bueno, bromas aparte, no deberías empeñar el resto de tu vida quedándote con una persona que ha dejado de llenarte o de ofrecerte lo que necesitas porque eso te irá lastrando y, al igual que un ancla, hará que cada vez caigas en un pozo más profundo. Cada día que pases en esas profundidades, te resultará más complicado salir de ahí, especialmente si estás recibiendo un chantaje emocional, en el que la otra persona apela a tu lado más empático y te agarra con fuerza para que no te vayas.

Hacemos una parada técnica aquí para que escuches la canción: [“Lo echamos a suertes - Ella baila sola”](#).

Mi clienta María estaba en una relación que la machacaba por todos los lados, pero cuando reunía el coraje para irse de ahí, se encontraba con su pareja llorando, desolada, diciéndole que sin ella estaba perdido e incluso amenazando con hacerse daño si ella lo dejaba. Y eso le ablandaba el corazón, le generaba miedo y hacía que se quedara un poquito más. Hasta la próxima embestida.

Así podemos pasarnos la vida entera. Y no lo digo por decir. Son numerosas las parejas que viven en ese limbo y están atrapadas en un “quiero dejarlo, pero no puedo”. Ojalá tú no formes parte de ese grupo que se resigna a vivir su vida así y no apuesta por su felicidad. Aunque si estás siguiendo este curso es que el gusanillo ya hace de las tuyas en tus tripas.

La vida nos lleva a vivir infinidad de situaciones y a veces te das cuenta de que estás en una relación en la que, tanto tu pareja como tú, os habéis quedado enganchados porque os queréis, porque hay hijos de

por medio, porque habéis vivido una bella historia de amor (aunque hace tiempo que eso ya se apagó) o porque os habéis acostumbrado el uno al otro.

Pero es hora de centrarse, de abrir los ojos y dejar de vivir en una fantasía que no se parece en nada a la realidad. La vida real te avisa de que aquello ya no da más de sí, que ya no es lo que era, que ya no te llena, que te hace daño continuar con esa persona y que, además, notas como día a día tu autoestima se resiente porque es duro ver que la persona a la que has idealizado durante un buen tiempo, ya no se parece a la imagen que te creaste en tu cabeza.

Ha llegado el momento de romper. Con todo el dolor de tu corazón, pero con toda la lógica que pueda darte tu cabeza, porque las relaciones que se enquistan acaban siempre mal. Es evidente que es una pena que alguien que te ha llenado en algún momento o que te ha dado mucho tenga que quedarse en el camino, pero la vida no se para y tú tampoco debes pararte.

Y no importa si el otro ha decidido unilateralmente que tú eres la mujer de su vida y no quiere que la relación se acabe nunca. No importa que te busque, que esté muy enamorado de ti, que sea una persona estupenda o que te diga todos los días lo mucho que te quiere. Eso no hará que tú estés más enamorada, que se cumplan tus estándares, que reconectes emocionalmente con él o que sientas la chispa que ya hace tiempo que se esfumó.

Es evidente que si tú lo quieres, dejarlo será más doloroso y complicado si te está buscando todo el tiempo. Pero llegados a este punto, te queda hacer la prueba del algodón.

¿Qué es eso de la prueba del algodón? -te preguntarás-

Te cuento.

Te sientas con tu pareja (mejor en un lugar público para reducir la posibilidad de drama) y le preguntas: “Manolo, ¿me quieres? ¿Me quieres de verdad?” En principio, la respuesta debería ser “sí”. Si te dice que no, pues ya tienes la salida montada. Pero si estamos en esta situación es porque se supone que te quiere y te adora y no quiere perderte, entonces te dirá que sí, que te quiere de verdad.

Tú deberías contestar algo así como: “pues si me quieres de verdad, te voy a pedir que me lo demuestres dejándome marchar porque esta relación ya no me hace feliz y me siento atrapada aquí”.

Él, seguramente, te dará sus argumentos para contradecirte y tú le contestarás: “cuando una persona ama a otra de verdad, siempre quiere lo mejor para ella y si te digo que lo mejor para mí es que dejemos la relación, quererme también significa respetarme”.

Si acepta tus argumentos, das por rota la relación. Si no los acepta y te increpa de cualquier modo, pues ya tendrás nuevos argumentos para dejar la relación.

Cuando decides dejar una relación, habiendo amor de por medio, normalmente es porque ya ha habido mil y una conversaciones alrededor del tema que te está haciendo querer salir de esa historia. Ya has puesto los puntos sobre las íes (o, por lo menos, lo has intentado) y has comunicado lo que crees que debería cambiar para que vuestra relación tenga futuro. Pero no estás viendo los cambios que necesitas o incluso puedes pensar que no es posible que se den.

Ya sabes de qué pie cojeáis los dos y, cuando llegas al punto de la ruptura, es porque antes se han producido ya una serie de acontecimientos que te llevaron a tomar esa decisión. En este caso, dar más tiempo solo alargará la agonía.

Quiero que pares un momento la grabación, de nuevo, y te pongas la canción: “[FUE - Manuel Carrasco](#)”.

Otra cosa a tener en cuenta es que el hecho de que tu pareja se curre el discurso de su vida para retenerte, no significa que debas ablandarte, sino que debes pararte a pensar por qué no ha cumplido hasta ahora los puntos que marca en ese discurso, porque las palabras se las lleva el viento. Si tuviera capacidad real o ganas de realizar ese cambio, ya lo habría hecho hace tiempo.

También debemos tener en cuenta que a veces lo preparamos todo al milímetro, sabemos lo que vamos a decir, elegimos el día e incluso el momento y cuando llega, surge un imprevisto. ¡Fíjate tú, qué casualidad! Cuando esto sucede es porque una parte de ti se resiste a dar ese paso y te está boicoteando. Entonces, debes escribir una lista con todas las

razones por las que quieres cortar. Este es un buen ejercicio para que tu cerebro se enfoque en la parte racional de la ruptura, que son los motivos por los cuales no quieres seguir.

No existe el mejor momento para dejar una relación, así que lo mejor que puedes hacer es elegir el primero que te pase por delante y no mirar atrás, ya que es una decisión que has tomado después de mucho ignorar tu intuición y tratar de tapar aquello que no funciona.

Lo sé porque a mí me ha pasado varias veces y no es agradable estar en ese punto de saber que quieres dejarlo, pero no atreverte a dar el paso. Al final, de lo que se trata es de lanzarse, pero para que eso sea un poco más fácil, es importante tener cierta preparación. De eso, hablaremos en la siguiente lección.

Cómo romper la relación

Ya sabes que quieres dejarlo con esa persona. Vale. ¿Y ahora, qué? ¿Por dónde empezar, si quieres romper? Lo normal es empezar por el principio y el principio es mentalizarte de lo que vas a hacer. Darte las suficientes razones para dar el paso que te llevará hacia una nueva vida. Convencerte a ti misma de que eso es lo mejor para ti, para que a la hora de avanzar, todo fluya.

Así que vamos a **coger esa lista con todas las razones por las cuales quieres romper la relación.**

Bueno, cuando digo vamos, me refiero a que vas a hacerlo tú. Yo estoy aquí para el apoyo moral, para decirte que tú puedes y que te esperan cosas bonitas en un tiempo, cuando hayas terminado tu duelo.

Deberías tener una gloriosa lista de razones por las cuales sientes que deberías romper porque te la he hecho escribir justo al final de la lección anterior.

¿La tienes? Vale, pues léela en voz alta, aunque sea encerrándote en el baño y susurrando, si es que no estás sola. Pero es importante que estas razones no solo se queden en tu cabeza, sino que también salgan al exterior.

Ahora quiero que **selecciones a una persona de confianza.** No importa si es tu madre, tu amiga o tu primo. A esa persona, le vas a escribir un WhatsApp con todas esas razones por las cuales quieres romper. Si hay alguna que es especialmente íntima y no te apetece compartirla, guárdatela para ti. Pero lo que estamos buscando es un cómplice. Pueden ser varios también, como tú veas, pero necesitamos a alguien que sepa que esto está en marcha y que pueda darte apoyo moral.

No me cojas a una persona que sepas que te va a decir que le da mucha pena y que aguantes en la relación porque la liamos. O sea, si tu madre está chapada a la antigua y le va el aguante máximo, no se lo digas a ella, por dios. Si no sientes que haya nadie con quien puedas compartir esto de forma segura, búscame en Instagram y ponme esa lista a mí o escribe en el grupo de Telegram de PsicoAmor, si estás por ahí, que recibirás un montón de apoyo.

Ahora que ya tenemos por lo menos un cómplice, toca empezar la planificación. Sí, lo has leído bien, la planificación. Para romper con alguien, es importante tener una planificación. No imprescindible, pero sí importante. Sobre todo porque, a menudo, nuestra mente nos juega malas pasadas y nos lleva a pensar que más vale malo conocido que bueno por conocer.

Pero te digo desde aquí que jamás te quedes con el malo conocido, solo porque te da miedo perder esa estabilidad o no encontrar a nadie mejor. Te aseguro que siempre habrá alguien mejor que una persona que no te puede ofrecer todo lo que necesitas en el amor.

Puede que una parte de ti tenga claras las cosas y se dé cuenta de que lo mejor es romper, pero otra lo vea un poco más difuso.

Para ayudar a esa parte dubitativa, te vendría bien entrar en fase de planificación. Se trata de que empieces a imaginar y a organizar tu nueva vida.

Cuando Isa decidió separarse, empezó a mirar pisos, a hablar con sus amigas para ver si alguna le dejaría dormir en su casa unos días, ya que estaba viviendo en el piso de su novio. Todo eso hizo que cuando por fin comunicó su decisión, ya tenía un plan de escape y no se tuvo que quedar ahí ni un minuto más de lo necesario.

Estela fue un poco más lejos y organizó un viaje de amigas, sabiendo que eso le ayudaría a pasar mejor esos primeros días del duelo.

Es más fácil afrontar una ruptura si tienes ya una cierta idea de cómo van a ser las cosas a continuación, así que deberías empezar a pensar en lo que va a ser tu nueva vida: la economía, lo que harás en tu tiempo libre, si necesitas buscar un sitio donde quedarte, los temas legales... He tenido clientas que incluso han pedido información a abogados de divorcios o han hablado con los colegios sobre posibles traslados para sus hijos. Todo eso, antes de comunicar a sus parejas su decisión de romper.

Así que voy a darte dos ejercicios.

El primero es que **diseñes un plan de salida**. Vamos a dividirlo en dos listas. Sí, soy “doña listas”, qué le vamos a hacer. Pero de verdad que

creo que las listas son francamente útiles para ayudarnos con nuestra organización, tanto externa, como interna.

En la primera lista, apuntarás todos los **temas que deberías empezar a tratar antes de romper**. Por ejemplo, hablar con tus padres para que te acojan en su casa hasta que encuentres otro lugar donde vivir, mirar otros gimnasios porque vas al mismo que tu pareja, borrar las fotos que tengas con él y te duelen (para así empezar a soltar) o apuntarte a un grupo de excursiones para abrir tu círculo, sabiendo que probablemente tengas que alejarte un tiempo de amistades en común.

En la segunda lista, puedes escribir las **acciones que solo puedas llevar a cabo una vez rompas la relación**, como tener una conversación sobre qué pasa con el piso que compartís, contárselo a vuestros hijos o borrar su número de teléfono, si necesitas contacto cero y no hay responsabilidades conjuntas de por medio.

Tener una buena planificación te va a ayudar a sentir más seguridad y a darle a tu cerebro la certeza de que la ruptura es inminente, lo cual es útil para no posponerla eternamente.

No tienes que hacer estas listas en un solo día. Puedes tomártelo con calma y apuntar nuevos ítems conforme se te vayan ocurriendo, pero ojo con dejar que tus miedos tomen el mando y busquen mil y una excusas para no hacerlo. Recuerda que estás aquí por algo y te debes a ti misma ir en busca de tu propia felicidad.

Vamos ahora con el segundo ejercicio. Este es un poco diferente.

Dibuja una puerta, trazo a trazo, dividiendo ese dibujo en 9 días. Es decir, el primer día, puedes hacer un trazo vertical. El segundo, otro trazo paralelo. El tercero, dibujas la parte de abajo de la puerta. El cuarto, la de arriba. El quinto, el pomo. El sexto, le añades un elemento decorativo. El séptimo, un cartel que ponga “SALIDA” y así hasta llegar a 9 días y tener tu puerta terminada. Puedes añadir los detalles que quieras a tu puerta. Vaya, que si te apetece no te quedes solo en el trazo del día, sino que también puedes pintarla, escribir mensajes bonitos, etc.

Lo que lograremos con este ejercicio es enseñarle a tu cerebro lo que queremos conseguir, que es salir de la relación. Una vez dibujada la

puerta, doblas el papel y lo guardas en tu bolso, hasta que hayas dado el paso definitivo.

Ahora, quiero compartir contigo otro ejercicio que para mí es especial porque me ayudó a salir de una relación que no funcionaba, pero que me costó muchísimo romper. Es un ejercicio que me propuso mi padre, que siempre tiene el ejercicio perfecto para cada ocasión, en un momento en el que yo sentía que no tenía la fuerza necesaria para mantener esa conversación con mi pareja.

Llevarlo a cabo, me dio bastante paz, dentro de la putada que es tener que dejar a alguien, claro. Por eso quiero compartirlo contigo, deseando que también te aporte cosas buenas.

Se trata de una **petición**. Esa petición la vas a hacer el ente en el que tú creas. En mi caso, es el Universo, pero a ti quizás te resuena más pedirle a Dios, al destino, a la suerte, al cielo, a ti misma...

Elige ese ente al que te quieres dirigir y pídele todos los días que te ayude a encontrar el momento para poder dejar a tu pareja provocando el menor dolor posible en ambas partes.

La frase que yo repetía, era algo así:

“Universo, ayúdame a encontrar el momento adecuado para dejar esta relación, haciéndole el menor daño posible a él y a mí”.

Escribe ahora la frase que te resuene más a ti y todos los días, lanza esa petición, mientras te comprometes a estar abierta para, cuando sientas que es el momento, hacerlo.

El elemento místico, a mí, personalmente, me ayuda. Pero de todos modos, ese ejercicio sirve para preparar a tu cerebro para que pueda ayudarte a encontrar el momento adecuado para romper la relación, así que si no te va el rollo cósmico, pídeselo directamente a tu cerebro.

Y ahora que tenemos los elementos adecuados para encontrar el momento oportuno, falta responder a la gran pregunta: ¿cómo romper la relación? ¿Qué decir?

Evidentemente, no existe una sola respuesta o la respuesta correcta porque, al final, de lo que se trata es de dar el paso. Pero puestos a

hacerlo, vamos a intentar que esa conversación sea lo más constructiva posible.

Para ello, voy a darte un ángulo concreto que tendrá como premisa principal la responsabilidad emocional. O sea, hacerte cargo de las emociones del otro infligiendo el mínimo daño posible.

Las rupturas ya son suficientemente dolorosas por sí solas, como para encima añadirle palabras hirientes, ¿no?

Vale, pues entonces vamos a partir de la premisa siguiente: enfocaremos la conversación hacia nuestras emociones e ideas y no hacia señalar los errores del otro con el dedo.

¿Sabes la típica frase de: “no eres tú, soy yo”? Pues obviamente no la vamos a usar así, pero la idea es que hables desde lo que no funciona para ti como algo propio, intentando siempre no culpabilizar al otro por ello. Aunque te haya hecho daño. No importa. El objetivo es dejar a esa persona y sentirte bien en el proceso. Bueno, lo mejor que puedas, dadas las circunstancias. Entonces, si estás en el punto en que no has tenido esa conversación, podemos trabajarla para que sea lo más armoniosa posible. Si ya llegamos tarde porque esa fase ya pasó, simplemente ignora todo lo que voy a decir ahora porque atrás en el tiempo, aún no podemos volver.

Lo que pretendemos es romper la relación intentando evitar, en la medida de lo posible, que tu pareja se pase meses machacándose por pensar que la ruptura fue culpa suya.

Claro que si estás rompiendo es porque hay algo que no funciona, pero no hace falta echárselo en cara.

¿Has visto esa película llamada “en qué piensan las mujeres”? Mel Gibson se enamora de una mujer en el trabajo, pero antes se había ligado a una camarera y en el momento de dejarla, le lee la mente y oye que ella piensa: “por favor, si me tiene que dejar, que sea porque es gay, porque no soportaría otro rechazo más”. Él, que es un poco machirulo, respira profundamente y le dice: “tengo que confesarte que soy gay”. Y ella lo abraza efusivamente y le dice que le comprende.

Como tú no lees mentes, es más difícil que des en el clavo sobre lo que el otro necesitaría oír para sufrir lo mínimo posible, pero voy a darte varias fórmulas, que puedes adaptar a tu situación, simplemente para que te den ideas para iniciar esa conversación, por si sientes que no tienes ni papa de qué decir.

Esas frases son muy generales y no pretendo que las copies tal cual, sino que te den ideas para que tú luego las adaptes a tu situación. Verás que el foco está íntegramente en ti y no abordan para nada el hecho de que el otro haya hecho algo mal. A eso me refería cuando te hablaba de no culpabilizar.

Voy con las frases.

“Mira Manolo, hace tiempo que no estoy bien en la relación y, a pesar de que hemos intentado solucionarlo, hay algo dentro de mí que me dice que este no es mi lugar, así que quiero que lo dejemos”.

“Mira Manolo, eres un tío estupendo y estoy segura de que vas a hacer muy feliz a alguien, pero yo siento que no soy esa persona, así que prefiero dejarlo”.

“Mira Manolo, creo que eres una persona estupenda, pero somos muy diferentes y hay cosas que no podemos darnos el uno al otro, por mucho que lo intentemos, así que creo que es mejor que cada uno vaya por su lado”.

“Mira Manolo, he estado muy bien contigo, pero no me siento enamorada y creo que te mereces estar con alguien que sienta más por ti”.

“Mira Manolo, no sé exactamente lo que busco en el amor, pero sé que aquí no lo estoy encontrando, así que prefiero dejarlo y darme espacio para poder conocerme mejor y reflexionar sobre lo que quiero.”

Estas frases son una forma de empezar esa conversación. Luego, tendrás que escuchar a tu pareja y responder a sus preguntas, pero recuerda que lo mejor es centrarte en cómo te sientes y en la decisión que has tomado, en lugar de hurgar en los confines de la relación para decirle todas las veces que te hizo sentir mal o que no actuó de la forma que tú querías.

Eso es algo que se debería haber expresado dentro de la relación, pero en el momento en que has decidido poner fin a la historia, ya no tiene mucho sentido darle vueltas porque os vais a marear.

Puede que él intente discutirte lo que le estás diciendo o convencerte de lo contrario, pero tú debes ser como un disco rayado y mantenerte firme. Por ejemplo, voy a narrarte una conversación ficticia, para que entiendas mejor la idea. Empieza él:

- Si tú necesitas que te hable mejor cuando esté de mal humor, lo haré, pero dame una oportunidad.
- Es que estoy en un punto en el que ya no tengo ganas de intentar nada y prefiero dejarlo aquí, antes de que nos hagamos daño.
- ¿Por qué no me puedes dar esa oportunidad? Si te digo que me voy a esforzar. Incluso voy a terapia, si quieres.
- Porque ya no tengo ilusión y siento que lo mejor es dejarlo.
- Pero si nos queremos, ¿por qué quieres romper?
- Porque el amor no lo es todo y siento que no soy feliz y, por lo tanto, no voy a poder hacerte feliz a ti tampoco y la única salida posible para mí, es romper.

¿Ves lo que hago aquí? No lo estoy invalidando, ni diciéndole que no le creo o que no creo que sea capaz de cambiar lo que necesito que cambie. Tampoco le digo que eso ya me lo ha dicho cincuenta veces antes. Simplemente, le repito una y otra vez que no estoy en el punto de querer intentar nada y la única opción es romper.

Si ves que no lo entiende o que da demasiadas vueltas sobre lo mismo, tienes que cortar la conversación y decir que en otro momento, si lo necesita, podéis volver a hablar (si es que lo ves oportuno, claro).

La fórmula que acabo de darte puedes usarla en cualquier situación: tanto si estás dejando a alguien que se ha portado como un gilipollas, como si se trata de una persona maravillosa que se ha comportado siempre de 10 contigo.

Si estás en una relación de maltrato, tienes que ir con cuidado al romper porque seguramente va a intentar manipularte para que te quedes. Justamente por eso, te he dado ejercicios para que elabores tu plan y, cuando llegue el momento de tener esa conversación, vayas con el

convencimiento de que no te vas a dejar manipular. Te vas a convertir en un disco de una sola canción: [Se acabó - María Jiménez](#). Escúchala antes de seguir.

Yo sé que si alguien no se ha portado bien contigo, puedes pensar que lo mejor es decirle de todo y quedarte a gusto. Pero el problema de hacerlo así es que luego, cuando se baje el calentón y entres en la fase de duelo post ruptura, tu cerebro empezará a decirte que lo hiciste fatal y puede que incluso sientas la necesidad de disculparte por lo que le dijiste (arriesgándote a una recaída), así que vamos a hacer las cosas bien y a ahorrarnos este tipo de culpabilidades absurdas, ¿vale? Que llevo ya muchos años siendo psicóloga y trabajando estas cosas en consulta y sé cómo funcionan nuestras cabezas.

Dejar a alguien es muy duro, lo mires por donde lo mires, porque las emociones y los apegos juegan un papel importante, pero tienes que darte cuenta de que seguir con tu pareja, no hará que los problemas desaparezcan mágicamente, sino que cada vez estarás peor y os haréis más daño porque cuando tratamos de aguantar algo que no se aguanta de forma natural, suele acabar mal.

Begoña estuvo 25 años casada con su marido y los primeros años fueron maravillosos, pero llegó un momento en que ella se dio cuenta de que sus intereses eran distintos a los de él. Tenía más inquietudes, ganas de descubrir otras cosas de la vida, pero siempre tenía clavada en su mente la siguiente frase de su madre: “para que una relación funcione, hay que aguantar mucho”, así que ella aguantaba.

Aguantaba no tener atracción sexual hacia él.

Aguantaba que los temas de conversación cada vez se les terminaran más rápido.

Aguantaba tener la certeza de que planchar era más entretenido y emocionante que irse de cita con él.

Al final, su cuerpo terminó generando tal rechazo hacia él, que no podía siquiera dormir en la misma cama. El día en que se lo planteó, él se largó, profundamente herido.

¿Podrían haberse ahorrado ese final? Pues sí, rompiendo 10 años atrás, cuando la relación empezó a hacer aguas por todos lados.

Hay una pregunta que me formulan a menudo y es: ¿cómo tener coraje para dejar una relación, cuando piensas que nunca encontrarás a nadie y te quedarás sola?

Si realmente piensas que nunca más encontrarás a alguien es que tu depósito de autoestima está más vacío que las reservas de papel higiénico en pandemia. Así que lo primero que debes hacer es creer en ti. Pero ni siquiera te pido que realices un acto de fe, sino que sumes dos más dos.

Me explico. Estamos hablando aquí de rupturas. Esto significa que has encontrado a alguien como mínimo una vez. Porque no estás rompiendo con Casper, ¿no?

El sentido común me dice que si ya has tenido por lo menos una relación, ¿qué te lleva a pensar que nunca más lo conseguirás? Y no me digas que la edad, el físico, tu situación geográfica o mierdas en vinagre porque por ahí no paso.

Veo todos los días como nuevas historias florecen, protagonizadas por personas de todas las edades, colores y circunstancias.

Después del primer amor, vienen todos los demás. Y no hay un número determinado de parejas que puedas tener para que se te cierre el chiringuito para siempre. Salvo que te escondas debajo de la cama o te convencas a ti misma de que ya estás acabada, claro. Aunque incluso así, creo que es bastante factible que algún día, en un descuido, se te cuele alguien en el corazón.

No romper la relación por el miedo a no encontrar nunca más el amor sería lo mismo que no comerte tu pastel favorito por miedo a que no te sepa bien ninguna comida jamás.

Absurdo, ¿verdad?

Pues eso, que te des la oportunidad de ser feliz de verdad con alguien con quien encajes y que cumpla todos tus estándares. Cuando llegues a ese punto, entenderás por qué las demás relaciones no funcionaron y te

alegrarás de haber sido lo suficientemente valiente como para salir de donde no estabas del todo bien (o del nada bien).

Para darte un poco de fuerza, ahora que terminamos esta lección, haz una pausa musical y pon la canción: "[Pa ti no estoy - Rosana](#)".

Duelo dentro de la relación

El concepto de hacer el duelo dentro de la relación es algo que mucha gente desconoce, pero que se da en la mayoría de las rupturas.

Si no te ha pasado nunca, te preguntarás cómo es eso posible. Si te ha pasado, asentirás con la cabeza porque te verás reflejada en todo lo que voy a contar en esta lección. Bueno, tal vez en todo no, pero en varias cositas seguro.

Te voy a dar una lista de motivos por los cuales puedes haber hecho una parte del duelo dentro de la relación.

- Porque tu relación lleva tiempo sin funcionar y sabes que debes dejarla, pero te cuesta un mundo.
- Porque ves que el otro está cada vez más desconectado y sientes que la ruptura es inminente, con lo cual tu cerebro te está preparando.
- Porque tu pareja te ha pedido tiempo y barajas la posibilidad de que eso signifique una ruptura definitiva.
- Porque, aunque todo vaya aparentemente bien, no eres feliz y sabes que te toca dar el paso, pero te encuentras con impedimentos o con auto bloqueos.

¿Qué impedimentos?

Uno muy común es tener miedo a romper con la vida que has construido con esa persona. Cuantas más ataduras tengas, más miedo a romper esa relación. Pero, claro, que tengas miedo no significa que quieras estar toda la vida metida en esa relación y por eso una parte de ti está ya haciendo el duelo y preparándose para el final.

Lo que pasa es que hay otra parte que se ata a todo lo bueno que esa persona te ha aportado y eso hace que te quedes en un limbo emocional.

Hoy cortaré con él. Mañana me quiero quedar un rato más.

También puedes hacer partes del duelo dentro de la relación cuando estás en una historia tóxica de idas y venidas. Cada vez que rompéis, haces un poco el duelo, pero al poco tiempo ya estáis juntos otra vez,

con lo cual siempre estás adelantando ese duelo porque sabes que va a llegar el momento de romper de nuevo, porque seguís un patrón.

Hacer una parte del duelo dentro de la relación no significa que al romperse la relación definitivamente, no tengas que hacer duelo. Significa que ya llevas un trabajo hecho y que queda menos para terminar esa fase.

A veces parece que hay gente que supera muy rápido las rupturas, pero es porque igual se ha tirado meses o años haciendo una parte del duelo dentro de la relación, aunque eso no lo ve nadie, claro.

Con esta lección, lo que pretendo es que comprendas que esto existe, porque podría ayudarte a entender un poco mejor tus procesos y hasta los de tu ex, ya que si lo ves feliz o incluso con otra persona al cabo de poco tiempo, puedes pensar que no has significado nada para él y por eso su duelo ha sido tan corto, cuando la realidad podría ser que llevara tiempo haciendo el duelo dentro de la relación.

Cada persona es un mundo y tenemos un funcionamiento diferente, pero es importante pararse a analizar lo que va ocurriendo para poder conocernos mejor y procesar lo que nos ocurre de la forma más sana posible.

Este es uno de los objetivos de este curso, que consigas colocar tu ruptura en un lugar sano para ti y que no te quedes encallada en ninguna parte del proceso porque lo importante es que vayas avanzando, siempre a tu ritmo, pero sin pararte demasiado tiempo en un lugar que no te hace bien.

Así que quiero que te plantees si hiciste una parte del duelo dentro de la relación, antes de que se rompiera.

¿Cómo saberlo? Pues pensando en el tiempo que pasó entre que te empezaras a plantear la ruptura y el momento en que finalmente se dio, preguntándote si sentiste miedo por un futuro incierto, si te preocupaste de qué sería de tu vida o te pasaste un tiempo mentalizándote de que esa persona no estaría siempre contigo. Eso puede ocurrir también porque algo cambió entre vosotros o porque viste que tu ex estaba más frío, con otra actitud, y tu intuición te decía que algo pasaba, que algo se había roto.

Te dejo con una canción que viene al pelo con eso que estamos hablando: "[Algo ha cambiado para siempre - Tulsa](#)". Pon en pausa esta lección y escúchala antes de continuar.

Cuando llegues al módulo 3 y empecemos a repasar las fases del duelo, verás claramente si hay partes del duelo que ya viviste estando dentro de la relación.

Pero no nos adelantemos, que primero hay que pasar por el módulo número 2. Ahí te esperan todos los tipos de relación habidos y por haber. Obviamente, no conectarás con todos en esta ruptura particular por la que estás pasando, pero te recomiendo que no te saltes lecciones porque podrían ayudarte con tu proceso, ya que hay ejercicios que van a servirte, sea cual sea el tipo de relación que estás intentando superar.

Vamos allá.

Módulo 2: Tipos de relación

Relación larga con ataduras

En este módulo, verás que cada lección pertenece a un tipo de relación distinta. Obviamente, no las has vivido todas (espero), pero es probable que haya trocitos de cada una de las lecciones que te resuenen, así que te recomiendo que las escuches todas.

No hay dos rupturas iguales, pero las emociones que afloran en el duelo suelen parecerse cuando vienen de relaciones con características similares, así que mi intención es contarte cosas específicas de cada tipo de relación para que identifiques ciertas emociones que tu ruptura puede haberte generado y te sientas un poco más arropada.

En este módulo, no hay ejercicios porque es un módulo meramente descriptivo, pero creo que te servirá mucho para comprenderte a ti e incluso a tu ex.

Después de esta mini introducción, vamos a empezar hablando de las relaciones largas con ataduras.

Las relaciones que han sido duraderas tienen sus propias particularidades. La principal es el proyecto en común que se ha creado con esa persona y que, después de la ruptura, va a tener que reformularse por completo, lo cual también requiere su propio duelo.

En estas rupturas, no podemos dejar de lado que suele haber temas legales de por medio y los vas a tener que valorar. Por eso, suele ser más complicado soltar un matrimonio con casa e hijos que una relación de un año en la que no hay nada a nombre de los dos. Y cuando digo que suele ser más complicado, no me refiero al dolor que puedas experimentar, sino a todas las gestiones que se le suman al duelo.

Cuando tu vida está ligada a la de la otra persona, tu duelo no será solamente en el terreno de los sentimientos, de lo que habéis creado juntos o del futuro que ya no vais a compartir, sino también de todas esas facetas de vuestra vida que están interrelacionadas.

¿Qué pasa con la casa? ¿Con los amigos? ¿Con las familias? ¿Con los hijos?

Más adelante, hablaremos de cómo afrontar estos temas, pero en esta lección quiero incidir en que lo principal es tu felicidad.

Si has decidido que no eres feliz al lado de tu pareja, debes apostar de nuevo por tu felicidad, tengáis lo que tengáis juntos. Y si tu ex ha decidido que no es feliz contigo, apostar por tu felicidad es soltar a esa persona que ya no quiere estar a tu lado. Aunque duela.

En este tipo de relaciones, el tema más importante de todos suele ser el de los hijos.

Tengo un montón de Mari Cármenes en consulta que me cuentan que sus padres, que no se entienden, siguieron juntos por los hijos y que arrastran un montón de patrones por el hecho de haber visto aguantar a su madre o su padre en una relación abusiva o presenciando mil peleas porque sus progenitores ni se entienden, ni se aguantan. Así que quedarse en una relación solo por los hijos, no funciona y no es sano.

Es muy normal que tengas miedo a poderlos dañar con tus decisiones, especialmente si eres tú la que ha dejado a su padre. Que tengan que moverse de casa, manejar los cambios de domicilio por el tema de la custodia e incluso un cambio de colegio y amistades. Pero te puedo asegurar que se van a adaptar. Es una capacidad inherente al ser humano y se llama neuroplasticidad. Significa que todos tenemos los medios mentales para adaptarnos a cualquier situación en la que nos toque estar. El problema casi nunca está en la adaptación del niño a la nueva realidad, que puede costar más o menos, pero se termina asumiendo, sino en el vaivén emocional de los padres. En las peleas, los reproches, la infelicidad... Así que si consigues equilibrarte y estar feliz después de los cambios, ellos saldrán ganando.

Aunque la noticia no sea celebrada, ni bien recibida, eso no significa que no termine siendo algo positivo en su vida. ¿Qué crees que es mejor, que tus hijos vean a sus padres infelices, en una relación que no funciona (aunque sea sana) o que aprendan que su felicidad está por encima de todo y tienen derecho a salir de donde ya no se sienten en plenitud?

Yo tengo la respuesta clarísima (y está avalada por las miles de historias que me han contado en primera persona). Espero que tú

también lo veas un poco más claro ya, si es que no lo acababas de visualizar.

Lourdes, cuando empezó a venir a consulta, me contó que llevaba 30 años casada y 30 años atascada en una relación que no la hacía feliz. El día de su boda, mientras el cura los unía, ella se preguntaba qué hacía allí con aquel señor con el que se estaba casando. Después vinieron los hijos y se multiplicaron las excusas. Al principio era el miedo a quedarse sola, a que nadie la quisiera. Después vino la comunión del niño, la de la niña, Navidad, las vacaciones, los cumpleaños... Todo servía de excusa para no tomar la decisión que debía tomar. Después de cargar su depósito de autoestima, que tenía telarañas del tiempo que llevaba vacío, por fin se decidió. Un detalle que la ayudó a dar el paso fue que un día su hija pequeña le dijo que en el colegio la mayoría de sus amigos tenían padres divorciados y que era normal para ella. Es como si el universo le estuviera diciendo que dejara ya de darse excusas. Así que un día, reunió toda la fuerza que tenía dentro y se separó.

A nivel psicológico, los hijos sufren más cuando beben del sufrimiento de sus padres, que por la separación en sí. Además, como está a la orden del día separarse, es algo que tienen muy normalizado porque seguro que conocen a otros niños de padres separados. Claro que todos los cambios dan miedo, a priori, pero a medida que van entrando en la nueva realidad, la asumen como algo natural. Del mismo modo que cuando llegó la pandemia, asumimos como normal llevar mascarilla en todos lados y antes era algo impensable. Era lo que tocaba y punto.

El tema de los hijos tiene mucha miga, así que en el módulo 3, te encontrarás con una lección dedicada a ellos y a la gestión de esa situación tan compleja.

Pasemos ahora a otra particularidad de las relaciones largas. Se trata de los recuerdos. En todas las relaciones hay recuerdos, a no ser que te hayas dado un golpe en la cabeza que te haya dejado sin memoria. A veces, no iría mal, la verdad. Lo digo en broma, ¿eh, Mari Carmen? No te vayas a dar ahora un golpe en la cabeza para olvidar, porque no funciona.

Bueno, pues lo que te decía, que en las relaciones largas, suele haber muchísimos recuerdos por el tiempo que se ha compartido. Aquel viaje a París. Ese día en el que nos quedamos encerrados en el ascensor. La boda. El nacimiento del mayor. La bronca monumental que me hizo replantearlo todo. El cumpleaños que celebramos solos en nuestra nueva casa.

Todos esos recuerdos están cosidos a tu cerebro y es fácil que pasen cosas que te los activen, incluso años después de romper.

Eso es normal y forma parte del proceso de duelo.

Cuando lo dejamos con alguien, eso no nos borra la memoria, lo cual significa que habrá ciertos nombres, lugares, canciones y situaciones que nos van a recordar a nuestro ex.

La línea que separa un duelo bien hecho de uno que aún no está finiquitado del todo, es el movimiento interno que esos recuerdos provocan.

El objetivo no es olvidarlo todo. El objetivo es que puedas recordar secuencias que viviste con esa persona sin que eso te suponga un maremoto emocional. Sin que se te remuevan hasta las mismísimas entrañas.

Pero recordar está permitido. De hecho, es positivo. Demuestra que has sentido, que te has atrevido a experimentar una relación y también has sido lo suficientemente valiente como para soltar a esa persona cuando esa relación ha finalizado.

Tus recuerdos son tesoros que demuestran lo viva que has estado y que espero que sigas estando, claro, porque ahora toca empezar a construir nuevos recuerdos.

Relación sana

Las relaciones sanas son una putada, cuando las vemos desde la perspectiva de una ruptura, porque, tanto si tú la has propiciado, como si te la comes con patatas, el hecho de que la relación no haya sido

tóxica, hace que sea mucho más complicado soltar porque puedes sentir que te faltan razones de peso, que no encuentras motivos lógicos para justificar esa ruptura.

Aunque, obviamente, si existe una ruptura es porque hay estándares que no se están cumpliendo. O sea, hay elementos que no se están encontrando dentro de la relación y que son lo suficientemente importantes como para no querer seguir. Ya sea por tu parte o por la suya.

Entonces, vamos a enfocar esta lección desde los dos puntos de vista: el de quien rompe y el de quien tiene que aceptar que el otro ya no quiere estar a su lado.

Ana me contaba que la culpa la lleva carcomiendo durante meses porque rompió la relación con un hombre maravilloso que la quería muchísimo, porque ella sintió que esa relación no la llenaba del todo. Así que se tiró mucho tiempo dudando de si había hecho bien o no. Lo echaba de menos, pero se daba cuenta de que volver con él, la llevaría a volver a sentir el mismo vacío que la empujó a romper. Y otro factor que le generaba presión era que él no entendió el motivo de la ruptura y se enfadó mucho con ella, lo cual generó que no pudieran siquiera tener una amistad.

Eso es jodido, Mari Carmen. Sentir esa culpabilidad por lo que has hecho y que el otro te eche en cara la ruptura. Porque entonces alimenta un poco más ese sentimiento tan molesto, que se suma a tus propias comidas de tarro.

Piensas que tal vez has cometido el mayor error de tu vida, aunque en tu interior sabes perfectamente que eso no es así y que lo dejaste por un motivo muy concreto, aunque a veces cueste explicarlo.

La culpa tiene un lugar propio en este curso. Encontrarás esa lección en el módulo 6. Pero, por ahora, quédate aquí conmigo, que vamos a seguir con esto.

Te recuerdo que en este módulo, estamos describiendo cómo se viven los duelos, según el tipo de relación que hayas tenido. Más adelante, pasaremos a la práctica y te daré un montón de ejercicios. Pero, por

ahora, quiero llevar a cabo un pequeño repaso a las distintas emociones y pensamientos que podemos tener, según haya sido esa historia.

Acabamos de hablar de cómo podemos sentirnos al romper una relación sana y ahora quiero irme al otro lado de esa cuerda: que te dejen a ti.

Belén me relataba su historia con el corazón encogido. Me explicaba que su pareja la dejó estando la relación muy viva, desde su punto de vista, claro. Tenían planes futuros y sinceros, se amaban mucho y la cosa se acabó sin decir siquiera adiós.

Cuando hablamos de rupturas, muchas veces pensamos en situaciones macarrónicas que nos estaban llevando al límite; en historias desgastadas o desgastantes o incluso en infidelidades y cabronadas varias.

Pero también se dan rupturas que no se veían venir porque no había ningún problema a la vista. Daba la impresión de que la pareja se llevaba bien, había armonía, complicidad, se complementaban y compartían muchas cosas. Incluso hacían planes de futuro.

A veces, parece que todo va bien, pero tu pareja decide que no quiere continuar. Eso es muy doloroso porque tu cerebro busca la razón por la cual ha ocurrido eso y no la encuentra. ¿Dónde estaban las señales? ¿Por qué no había banderas rojas? ¿Qué ha pasado realmente? Imagina que estás en un restaurante, ves el postre que le sirven al de la mesa de al lado y pides ese mismo postre, pero ¡maldición! se ha terminado y entonces te preguntas por qué se ha terminado justo cuando lo has pedido tú. No hay respuesta, se ha terminado y ya está. A veces eso sucede en las relaciones, se terminan sin más. En realidad hay algo más pero no te lo cuentan, así que tienes que aceptar la situación y continuar con tu vida.

Si estás en esa tesitura, quiero que tengas claro que te mereces a alguien que te elija todos los días. Y si tu ex decidió que ya no era feliz en la relación, besitos y adiós, como diría mi padre. Pero eso también significa que se abre un nuevo horizonte para ti y que, dentro de un tiempo, cuando hayas sanado tus heridas y estés preparada, encontrarás a otra persona que te dará mucho más de lo que tuviste. Más de lo que piensas que es posible tener en una relación.

Ya sé que ahora mismo, probablemente no te apetezca una mierda escuchar eso, pero quiero **plantar esa semillita en tu cabeza** para que germine de aquí a un tiempo. Así que imagínate como una semilla de esperanza para un futuro mejor se acaba de plantar en tu cabecita. Te lo digo en serio. Cierra los ojos un momento. Bueno, si estás conduciendo o cruzando la calle, mejor no. Pero si estás en un lugar tranquilo, cierra los ojos. Ahora imagina esa semilla. Es pequeña, como un grano de mostaza, no te preocupes que no te hará daño. Imagínala de tu color favorito. ¡Anda! ¡Mira qué cuqui! Ahora, plántala dentro de tu cabeza, que quede bien insertada y déjala ahí, que ya florecerá. De vez en cuando, puedes cerrar los ojos y regarla, mientras te vas imaginando que crece. Apúntatelo en tu agenda. Una o dos veces por semana, cierras los ojos y riegas tu semillita de esperanza. Ya verás que fuerte y bonita crece.

Sigamos con lo nuestro. Cuando no hay un motivo “malo” a la vista por el que la relación haya terminado, al cerebro le cuesta más procesar la ruptura. Cuando se han dado cuernos, chantaje emocional, malos tratos, es más fácil comprender por qué esa relación tiene que terminar, pero si no ocurre nada de eso, suele costar más hacer ese tránsito y pasar página, sobre todo si tienes que seguir viendo a esa persona porque trabaja contigo, es el padre de tus hijos o porque forma parte de tu grupo de amigos.

La realidad es que haber elegido a una persona como pareja en su momento y tener una relación sana, no nos obliga a seguir toda la vida con ella. A veces, nuestra evolución personal nos lleva por caminos distintos o se nos han despertado nuevas sensaciones e inquietudes que nuestra pareja actual no puede contentar. A veces, se presentan miedos irracionales que nos llevan a salir de un sitio en el que se nos estaban dando cosas bonitas. La vida es evolución, pero no todos evolucionamos al mismo ritmo y a veces pasa que vas más rápido que tu pareja o hacia un camino diferente y entonces, poco a poco, te vas separando de ella, primero mentalmente, luego emocionalmente y al final se genera la separación física.

Otras veces, lo que ocurre es que no eras consciente de alguna de tus necesidades a nivel de pareja, es decir, que desconocías por completo uno de tus estándares y, con el tiempo, has empezado a sentir como se

abría un vacío dentro de ti que te ha hecho darte cuenta de lo mucho que necesitas eso que tu pareja no puede darte, ya sea porque no forma parte de su personalidad o porque no está en disposición de ofrecértelo.

Eso es lo que le pasó a Olga, que estaba en una relación aparentemente feliz y un día se dio cuenta de que quería tener hijos. Lo habían hablado desde el principio con su marido y los dos estaban de acuerdo en no quererlos, pero al ver los retoños de sus amigas, se despertó en ella el instinto maternal y eso empezó a generar inquietud en ella. Lo habló con su marido, pero él seguía teniendo el ferviente deseo de no tener hijos. Así que Olga decidió separarse para poder estar con alguien que cumpliera ese estándar, que ahora se le antojaba realmente prioritario para su felicidad.

Todos somos humanos y no tenemos por qué conocernos completamente, lo cual hace que podamos ir descubriendo nuevos recovecos de nuestra personalidad y conectando con necesidades que quizás creíamos que no teníamos. Además, evolucionamos y generamos nuevos deseos.

Por eso es importante que te comprendas a ti misma día a día, pero también que intentes entender a la persona imperfecta con la que estabas, que a pesar de haberte querido muchísimo, ha descubierto que ahora quiere continuar el trayecto sin tenerte de pareja.

Sea como sea, el hecho de que no estéis juntos significa que vuestras almas ya no tenían más que aportaros. No esperabas que me pusiera ahora trascendental, ¿a que no? ¡Pues ahí lo llevas! No, es broma. Bueno, yo realmente lo creo así, que cuando alguien ha cumplido ya la función que tenía en nuestra vida, se tiene que ir. Y eso aplica a cualquier ámbito, amistad, trabajo, amor...

Así que ese vacío que ahora estás sintiendo significa que se ha generado un espacio nuevo dentro de tu corazón que será ocupado próximamente por otras personas, sueños y experiencias.

No pierdas de vista que, aunque ahora mismo estás en zona de pérdida, eso es justamente lo que te llevará al próximo nivel.

Y el próximo nivel... ¡Ay, el próximo nivel! Será lo más de lo más.
Tiempo al tiempo, Mari Carmen.

Relación tóxica

Una relación tóxica es aquella en la que no hay armonía. Se producen peleas, no hay confianza mútua, se viven engaños, te sientes atrapada, presa de una situación. Controlada, humillada, agotada. Vamos, que tu autoestima va bajando como la temperatura en invierno, porque no os entendéis, porque han pasado cosas que han hecho que la confianza se haya evaporado o porque no se te está tratando bien.

También podemos vivir como tóxicas las relaciones de idas y venidas. Esas que tienen una dinámica en la que rompéis y, al cabo de unos días o de unos meses, volvéis a estar juntos y parece que cada vez que lo intentáis de nuevo será la definitiva y confiáis mucho en el cambio, pero a la hora de la verdad, os encontráis con más de lo mismo.

Te digo una cosa, ya de entrada, Mari Carmen. Si una relación se rompe de forma repetida, significa que no funciona. Ya está.

Luego, algunos piensan que eso de volver mil veces y romper otras mil, significa que estamos destinados a estar juntos, el hilo rojo que nunca se rompe y blablabla.

O que pelearse de forma sistemática y sin resolver del todo el problema, forma parte de una lucha que hay que librar para tener una relación bonita. En las películas, queda hasta romántico, pero lo que realmente significa es que no funcionáis, pero como hay dependencia emocional, lo seguís intentando una y otra vez y tú te quedas donde no se te está queriendo bien. O donde no te estás sintiendo bien.

Permitir esas idas y venidas o esos enfados constantes, también hará que no te sientas libre y que no consigas cerrar esa puerta definitivamente, lo cual te atraparé en una historia que puede durar años y años.

En las historias intermitentes, puede que se intenten construir otras relaciones en ciertos momentos, pero no funcionan porque la realidad es que no has acabado de soltar a tu ex y vas viviendo duelos de forma cíclica con esa persona que siempre termina regresando a tu vida.

Algunos duelos serán más dolorosos y otros menos, pero te provocarán un desgaste emocional que hará que luego la reconstrucción requiera

de más tiempo porque cada vez que vuelvas a intentarlo, será como desarmar una parte distinta de tu interior. Luego te tocará reconstruir el puzzle, así que cuanto más desmontado esté, más inversión por tu parte requerirá.

Una Mari Carmen me preguntaba cómo afrontar que tu pareja sea un manipulador que muestre una doble personalidad. Que ante los demás marque un rol de persona “normal” y a ti te machaque día sí y día también, que te sea infiel, que te haga chantaje emocional o incluso violencia psicológica o de cualquier tipo.

Me viene a la mente el caso de una mujer a la que los diarios bautizaron como: La Dulce Neus. Ella instigó a una de sus hijas para que disparara a su padre mientras dormía. Él era un millonario hecho a sí mismo, con un comportamiento tiránico con su mujer y sus hijos, a los que obligó a trabajar duramente desde una edad muy temprana, como él había hecho en sus comienzos. Desprovisto de sentimiento paternal, según quienes le trataron, su mal humor permanente inspiraba un miedo real a los que vivían en su entorno. Fuera de casa, su carácter cambiaba. Tenía amigos y proyectaba una imagen ajustada de hombre trabajador hecho a sí mismo.

En su casa, era de una forma. Con su entorno, era de otra. Y lo mismo le pasaba a su mujer: tenía dos caras. Una muy dulce, que era la que se veía cuando hablabas con ella y otra que la llevaba a cometer múltiples infidelidades y, al final, a dirigir a su hija para que asesinara al padre.

Te cuento la historia solamente para que veas que hay personas que se muestran de un modo en el exterior, pero dentro de las cuatro paredes de su casa, con su pareja o sus hijos, tienen un carácter muy diferente.

Volviendo a la pregunta de Mari Carmen, si te encuentras en esa situación, lo único que puedes hacer es largarte de ahí. Lo más pronto posible. Luego, ya te preguntarás todo lo que quieras preguntarte, pero si tu pareja no te está tratando bien, da absolutamente igual que se muestre de otro modo frente a los demás. Lo único que importa es lo que a ti te está ofreciendo. Y si lo que te ofrece es machaque, infidelidades, chantaje emocional y violencia, ahí no es.

De hecho, todavía te lo pongo más fácil, si no cumple con todos tus estándares, ahí no es.

Pero muy especialmente si te está tratando mal, ahí no es. Y si necesitas ayuda psicológica, que es lo más probable, pídelo, por favor. Pero cuídate y sálvate a ti, en lugar de querer salvarlo a él o a la relación.

Recuerdo el caso de Lourdes, que vino a consulta porque sentía que había muchas cosas que le chirriaban de su relación. Era una relación tóxica de idas y venidas. Él se enfadaba cada dos por tres y la dejaba. Uno de los motivos de sus enfados era que quería que Lourdes vendiera su casa y pusiera el dinero para la construcción de la casa de él, que, según este lumbreras, sería de los dos. Eso la habría dejado sin patrimonio. Él le decía que no se sentía querido porque ella no estaba vendiendo su casa por él. Menos mal que ella se mantuvo firme porque, a pesar del chantaje emocional que recibía, se daba cuenta de que esa relación era muy volátil y no podía dejar su hogar para apostar todo por tener algo a medias con él. Cuando él vio que yo le ayudaba a subir su autoestima, pidió una consulta conmigo para tratar de manipularme y hacerle ver a ella que estaba equivocada en todo. Evidentemente, la estratagema no funcionó. ¡Que te den morcillas, tonto del higo!

La cuestión es que alguien puede tener engañado a todo el mundo mostrando una imagen perfecta y ser muy diferente cuando lo tienes frente a frente en una relación. No pierdas el tiempo intentando convencer a nadie de lo que te está haciendo. Simplemente, sal de ahí y no permitas que te use como saco de boxeo y te vuelva loca con sus cambios de humor y sus peticiones desorbitadas. No permitas que te haga sentir que estás loca o que le dé la vuelta a la tortilla para salir ganando en cada discusión.

Vamos a hacer una pausa de las que más me gustan. Ponte la canción. [“Creo en mí - Natalia Jiménez”](#).

Otra de las situaciones que se dan en estas relaciones tóxicas de idas y venidas es que te promete que va a cambiar aquello que te está haciendo daño, que se va a portar mejor, que te va a dar lo que le pides, pero al cabo de 3 días, ya se ha olvidado.

Hay personas que incluso llegan a ir a terapia para poder hacerte ver que están dando el paso, pero la realidad es que solo lo hacen para recuperarte y, cuando cedas porque pienses que realmente quieren trabajarse, encontrarán una excusa para dejar la terapia y no volver.

Crear que el cambio es posible y luego ver cómo una y otra vez, sus actos demuestran que todo es igual, incide negativamente en tu autoestima porque te llenas de ilusión al pensar que se van a poder solucionar vuestros problemas y eso hace que tengas esperanza y ganas de que la relación funcione, cuando ya está más muerta que la momia de Tutankamon. Y cuando ves que otra vez se repite la misma mierda, eso te hace sentir como si cayeras desde un quinto piso.

Uno de los motivos por los cuales nos cuesta horrores dejar las relaciones tóxicas es el enganche que genera esa intermitencia. O la ambivalencia de estar ahora muy bien, ahora fatal y luego otra vez muy bien.

Eso te puede hacer pensar que nadie más te va a hacer sentir lo mismo. Que esa química que sientes, esa sensación tan grande de plenitud que tienes cuando estáis bien, no se va a replicar. Y tienes razón, no se va a replicar. Ni falta que hace.

Cada conexión es única y si has sentido algo fuerte, significa que tienes la capacidad de volverlo a sentir porque eso es algo que está dentro de ti. No lo ha creado él, solo lo ha despertado. Lo mismo pasa en el terreno sexual, por cierto. Si has podido tener buenos orgasmos con esa persona y sentirte mega conectada a ese nivel, vas a poder sentirte así de nuevo porque, aunque él haya activado esa parte de ti, esa capacidad es tuya. Solo tuya.

Así que puedes soltar tranquila porque sentirás otras conexiones intensas. No de la misma forma porque no queremos que vuelvan a ser tóxicas, pero sí totalmente satisfactorias.

Cuando alguien nos vacía el depósito de autoestima, nos hace sentir pequeñas y nos atrapa en una espiral de la que nos cuesta salir. Y, aunque somos conscientes de ello, el problema es que no sabemos cómo afrontar una posible ruptura definitiva. Nos da un miedo terrible perder a esa persona, pensar que no hemos luchado lo suficiente.

Pero las relaciones de pareja no deberían ser una lucha porque si tienes que luchar por una relación, significa que no funciona de base. Que hay algo que no tira y que lo estás supliendo con el sudor de tu frente o con un montón de lágrimas. Es como si la relación estuviera respirando solo porque está enchufada a un respirador. Eso indica que no tiene la capacidad de funcionar por sí sola, lo cual significa que hay que dejar que muera.

Las relaciones requieren de un trabajo, de concesiones y muchas conversaciones incómodas. Pero nunca de una lucha constante para que se mantengan a flote.

Otro tema importante en las relaciones tóxicas es el mal uso del perdón. En estos casos, el perdón es un elemento que está muy presente en la relación, casi como si fuera una tercera persona que habita entre vosotros. Como os pasáis el rato teniendo malentendidos o peleando, se usa el perdón como si fuera una goma de borrar y así poder continuar con la relación.

Amanda me contaba que cuando estaba bien con su chico, estaban muy bien. Esta frase ya es una bandera roja en sí porque indica que hay una gran parte de la relación en la que no se está bien y por eso tienes que remarcar que cuando estáis bien, estáis muy bien para poder justificar quedarte ahí.

Bueno, sigo con Amanda. Ella me decía que su pareja la trataba mal cuando se enfadaba, le recriminaba cosas que ella no había hecho, giraba la tortilla todo el tiempo y la manipulaba, pero que en cuanto se daba cuenta de que se le había ido de las manos la situación, le pedía perdón y le mostraba esa cara vulnerable que a ella le partía el corazón y, entonces, pensaba que realmente podría cambiar porque se daba cuenta de todo.

Pero darse cuenta de que estás tratando a tu pareja como el culo no es equivalente a poder trabajar lo necesario para cambiar. Especialmente si ni siquiera vas a terapia, así que cuidado con agarrarte a la palabra “perdón”, como si eso arreglara algo, cuando lo único que hace, en estos casos, es comprar más tiempo y asegurar más sufrimiento dentro de esa relación.

Vamos a terminar esta lección con una canción: "[DPM - Kany García](#)". Espero que la disfrutes y te la grabes a fuego en el cerebelo.

Relación corta

Estas relaciones que duran muy poquito tiempo, apenas unos meses o incluso semanas, tienen su propia categoría porque pueden producir un impacto emocional que parece desproporcionado y eso puede crearte una gran confusión. Incluso, podrías llegar a pensar que estás un poco rota o que se te ha soltado un cable.

Nada más lejos de la realidad.

Si te estás sintiendo así, ya te puedo adelantar que no tienes ningún cable suelto, así que no hace falta que llames al electricista.

Vamos a adentrarnos en las particularidades de las relaciones cortas que dejan huella para que puedas entender por qué te sientes como te sientes.

Este tipo de historias suelen ser bastante veloces a todos los niveles. O sea, empiezan fuerte. Seguramente, con un atracón de química por ambos lados o por uno solo.

Un atracón de química es esa sensación de que has encontrado a tu persona, de que el destino os ha unido y por fin has dado con la persona con la que vas a pasar el resto de tus días. Es una sensación tan intensa y espiritual, que te parece increíble y muy, pero que muy real.

Lo del atracón de química es un concepto que he creado después de analizar un montón de relaciones y lo que tienen en común todas las historias con atracón de química es que suelen ir deprisa. Especialmente cuando ambas personas están sintiéndose del mismo modo.

¿Sabes cuando hay matrimonios de esos exprés, de los que llevan 5 meses juntos y ya han pasado por el altar? Pues eso suele ser un atracón de química en toda regla. La razón por la que se corre tanto en estos casos es lógica. Si sientes que has encontrado a tu media naranja, no quieres perder ni un minuto de tu tiempo enfocándote en otra cosa que no sea disfrutar de esa sensación e ir avanzando en la relación.

El problema al que nos solemos enfrentar con todo esto es que muchas veces nos comemos banderas rojas por el hecho de estar cegadas por ese atracón de química y sentir cosas que quizá hacía mucho tiempo que no sentías, que pensabas que no sentirías de nuevo o incluso que no habías sentido nunca.

Entonces, estás a tope con esa persona y hablas de un montón de temas importantes, como planear viajes, vivir juntos, tener hijos, juntar vuestras familias... No te importa mostrar tus vulnerabilidades, tus secretos, tus sueños e ilusiones.

Eso genera un vínculo que se construye muy rápido y es realmente intenso. Pero hay que dar tiempo al tiempo para ver si todas esas ilusiones se agarran al suelo y no viven solo en los mundos de yupi. Hay que construir una base sólida, unos cimientos fuertes. Y eso solo puede hacerse con el tiempo y una inversión por parte de ambos.

Y, si hay ganas, disponibilidad emocional y compatibilidad, cuando el atracón de química se disipe (porque siempre se disipa), se sigue construyendo desde ahí. Pero si alguno de los dos no está disponible emocionalmente, ya no tiene ganas de seguir o siente que no hay compatibilidad, entonces la relación se rompe.

Cuando alguien te deja estando arriba del todo de tu nube, de forma totalmente inesperada y quizá por un motivo que ni siquiera comprendes, eso es como si te empujaran desde un acantilado.

Una de las cosas que más duele es el hecho de no esperarlo, de no verlo venir. De seguir en esa borrachera de química en la que tú te sentías feliz.

Laura me contaba que no entendía absolutamente nada. El hombre con quien llevaba 4 meses saliendo y que la hacía más feliz que nadie, de repente, a la primera discusión, se quitó del medio. Ni siquiera fue una discusión como tal, sino un simple desacuerdo. Él dijo que no iba a funcionar, que no veía futuro y se largó. Ella se quedó desesperada, desconsolada. Pensaba que era una pesadilla y se despertaría en algún momento. Miraba el móvil constantemente para ver si él respondía a sus mensajes y llamadas. Le seguía obsesivamente por las redes, vigilando cada movimiento que él hacía. Pero nunca más volvió a contactarla.

¿Qué ha pasado aquí? Pues que a él se le fue el atracón de química tan rápido como había llegado. Que la primera vez que pasó algo que no estaba dentro de la idea de relación perfecta que tenía en la cabeza, se quitó del medio. Se le reventó la burbuja y se largó.

¿Sabes qué ocurre? Que una gran parte del atracón de química se debe a la idealización que estás haciendo del otro. Y si hay algo que no te cuadra en esa idealización y eso se junta con que no estás realmente disponible emocionalmente para construir una relación, por ejemplo, te quitas del medio rapidísimo.

Si te aparece tu ex y te revuelve las emociones, a la mierda el atracón.

Si pasa algo que te toca esa herida que no tienes curada, se baja el suflé.

Por eso, mientras estés en el atracón, es mejor no tomar decisiones importantes con respecto a tu vida. Porque el atracón de química es volátil y una relación tiene que tener una buena base detrás, que es lo que se debería ir construyendo día a día por ambas partes. No vale que solo se base en un impulso temporal.

Cuando alguien decide romper una relación incipiente, eso deja a la otra persona con mucha ansiedad, tristeza y una sensación de vacío que parece que nunca más se irá.

La duración de la relación no tiene ninguna correlación con el dolor que genere la ruptura o con el tiempo que se necesite para hacer el duelo. De hecho, si tuviera que decirte qué es lo que determina la duración de un duelo o el dolor que te causa una ruptura, probablemente haría alusión al momento en que estabas viviendo, las ilusiones que tenías puestas ahí, tu autoestima, tu capacidad para enfrentarte a los cambios... Todo eso tiene más incidencia en tu duelo que lo corta o larga que haya podido ser esa relación, así que si estás mal por algo que duró poquísimo (o que ni siquiera arrancó del todo), no te sientas como un bicho raro porque no lo eres. Aunque tus amigas se sorprendan de que lleves tanto tiempo llorando por alguien a quien ni siquiera llegaste a conocer bien.

La realidad es que estás llorando por todo lo que pensabas que ibas a tener y que se te quitó de golpe, como si te hubieran dado tu trabajo

soñado y recibieras una carta de despido a los pocos días de empezar. Eso es muy duro porque no te ha dado tiempo a experimentar la parte mala de esa relación o de ese trabajo, si seguimos con la metáfora. Te han quitado el caramelo cuando estabas en la cresta de la ola y eras mega feliz.

Poner muchas expectativas en algo y que eso no se cumpla, duele. Si, además, le sumas un posible atracón de química por tu parte y un millón de emociones que están sueltas, sin ningún control, entonces tenemos todos los elementos para una ruptura dramática.

Y aún empeoran las cosas cuando el otro no sabe darte un motivo para esa ruptura. Cuando te dice que eres maravillosa y que todo el mundo te querría como una novia, pero sus sentimientos se han estancado, siente que no sois compatibles o no ve un futuro juntos.

Y no te cuento el dolor que produce que te hayas topado con alguien que tiene la responsabilidad emocional de una flauta y se largue sin darte explicaciones. La gente que hace ghosting debería ser mandada a un correccional emocional, con clases obligatorias sobre empatía y responsabilidad emocional. ¿A que estás conmigo? Sería la leche. Todos los tontos y las tontas del higo sentaditos en sus pupitres, aprendiendo a ser seres humanos decentes.

Bueno, vamos a dejar mis utopías emocionales y a seguir con esto.

Igual te ha estado bombardeando con cientos de buenas palabras y de mejores intenciones, pero, de repente, ha frenado en seco y te has pegado una buena hostia, de las que dejan marca. No queda ni rastro de la intensidad del principio y has tenido que ver como aquello que mucho prometía, se quedó solo en humo.

Si ahora mismo estás sintiéndote así, que sepas que pasará. Que esta persona llegó a tu vida para enseñarte que podías sentir cosas bonitas. Que despertó una parte de ti que tal vez estaba dormida o a la que nunca habías tenido el placer de conocer, pero como no era tu persona, se tuvo que ir para dar paso, en un futuro, a alguien que te quiera y te elija todos los días.

¿Te acuerdas de esa semillita de esperanza para un futuro mejor que hemos plantado hace un rato? Pues riégala un poco, aunque te estés

zampando esta lección media hora después de haber escuchado la otra, donde te proponía el ejercicio.

Para finalizar esta lección, quiero que escuches una canción que te ayudará a integrar todas estas emociones. Se llama: "[Querida yo - Alexa Sotelo](#)".

No-relación

Hace unos años, me inventé el término de “no-relación” porque no encontré una palabra en el diccionario que definiera ese tipo de historias en las que una persona tiene clarísimo que quiere una relación y la otra se resiste a ello.

Lo de tener claro que quiere una relación, no es en plan “quiero pareja” solamente, sino “te quiero a ti de pareja”.

Y la otra persona, puede ser que diga “no quiero pareja, en general” o puede que sea más bien “no te veo a ti como mi pareja”. Pero muchas veces no se dice de forma tan directa y te da esperanzas, argumentando que en un futuro puede que sí, pero que necesita más tiempo o que tiene que rehacerse de una relación anterior o yo qué sé qué.

El problema de quedarte en un lugar donde no se te está dando lo que realmente quieres y mereces, es que tu autoestima cae en picado. Sería como estar en la cola para comprar entradas cuando ya te han dicho que se han agotado. O sea, estás esperando para nada y, además, en la cola hace frío.

Recuerdo la no-relación que tuve hace unos años y que fue la que me empujó a poner un nombre a este tipo de historias. Estuve ahí unos 7-8 meses y yo siempre pensaba que llegaría el momento en el que él por fin querría formalizar esa relación, pero eso no pasó.

No es que fuera un aprovechado que pasaba de mi culo y yo me empeñaba en estar ahí. Esa historia era prácticamente una relación, pero sin hablar de futuro, sin poder expresar abiertamente todo lo que sentía y sin la etiqueta.

¿Por qué es tan importante esa etiqueta? Bueno, puede que haya personas que no la necesiten, pero cuando tú necesitas sentir que vais en la misma dirección, el hecho de que alguien te repita por activa y por pasiva que le falta algo para poder dar el paso o que no quiere formalizar por cualquier otro motivo, te destroza por dentro.

La esperanza de que eso funcione unida a los buenos momentos y al potencial que le ves a esa historia, te lleva a quedarte ahí mucho más

tiempo del que deberías. Eso es algo que pasa casi sin que te des cuenta. Tu cerebro toma la decisión de que te renta quedarte a esperar porque, si funciona, será la hostia. Pero es una falacia. Nunca te va a rentar quedarte donde se te baja la autoestima, haciéndote sentir insuficiente. Porque esa es la sensación por excelencia en las no-relaciones: insuficiencia.

“No soy suficiente para que tú me elijas como pareja y me quedo a ver si puedo conseguir ser suficiente”. Esa es una premisa de mierda, Mari Carmen, te lo digo yo que lo he vivido.

Entonces, cuando te encuentras en ese tipo de historia, siempre hay momentos en los que explotas y pides más. Incluso puedes llegar a dejar a esa persona en un arranque de valentía. Pero luego, es fácil volver a engancharte porque ves que el otro tiene serias dificultades para comprometerse o tiene problemas personales (o mentales) que se lo impiden, pero sí siente algo por ti, es buena persona, te gusta mucho... Y acaba convirtiéndose en un círculo vicioso en el que parece que das algún paso hacia delante de vez en cuando, pero siempre se queda corto. Es como que celebras la más pequeña victoria. “Mira, es que por fin le ha hablado de mí a su madre. Eso es un paso enorme”. Pues no, no es un paso enorme, si sigue dándote largas para quedar la mayor parte del tiempo o te sigue repitiendo que no quiere nada serio contigo.

Y, cuando te cansas de esperar a algo que no llega y por fin consigues dar el paso definitivo y poner tu bienestar por delante de todo, aparece la maldita culpa.

“¿Y si solo se trataba de esperar un poco más?”

“¿Y si mis reclamos han sido lo que ha hecho que él se alejara?”

“¿Y si...?”

Estos “y si” funcionan como las máquinas tragaperras del casino.

Los ludópatas están engançados a la posibilidad de que les toque el bote, así que van echando monedas sin parar porque tienen la sensación de que ya está el premio *calentito calentito* y les va a tocar en cualquier momento, así que no pueden dejar de invertir su dinero.

En las no-relaciones, el premio es obtener una relación real con esa persona y las monedas son el tiempo que tú inviertes ahí. Cuando ya llevas un tiempo considerable invertido, piensas que ya tendría que estar al caer el premio, así que no quieres dejar de invertir por miedo a que justo lo dejes cuando ya estaba a punto de tocarte el gordo.

Pero la realidad es que, en el caso de las no-relaciones, tienes muchas más probabilidades de que te toque el “premio” yéndote de esa mierda y apostando por ti.

No porque el otro se dé cuenta de lo maravillosa que eres (que a veces pasa, pero es más la excepción que la regla), sino porque si dejas ese espacio libre, darás una oportunidad real a que, cuando estés sanada de esa historia, aparezca alguien que te lo dé todo, que apueste por ti de verdad.

Una no-relación es como caminar en un callejón sin salida. Llegará un momento en que te darás de bruces contra la pared y por fin tomarás la decisión de salir de ese laberinto en el que nunca encuentras la salida porque realmente no la hay. Bueno, sí la hay. Está señalada con un cartel enorme en el que pone: “MÁNDALO A LA MIERDA”. Pero esa salida es la que normalmente no se quiere tomar. Hasta que el desgaste es tan grande que terminas haciéndolo por pura supervivencia. O el otro se apiada de ti y te deja. O encuentra a alguien con quien sí quiere formalizar y eso te destroza por dentro.

Si has roto una no-relación, que sepas que, aunque ahora mismo te sientas como una mierda, es lo mejor que te ha podido pasar porque este tipo de historias son un agujero negro en nuestra autoestima. Quizá al principio no lo sentimos, pero conforme va pasando el tiempo, cada vez estamos dentro de un pozo más oscuro y cada vez cuesta más salir de ahí, así que recuerda que te mereces a alguien que lo quiera todo contigo y no te conformes con menos, corazón.

Te dejo con una canción que te ayudará a reconectar contigo y con tu centro, después de salir de una no-relación: [Satélite - Carmesí](#).

Casi algo que no llegó a nada

Aceptar el rechazo es uno de los tragos más amargos a los que debemos enfrentarnos porque nos han enseñado de pequeños a polarizar entre el éxito y el fracaso, sin que sepamos poner énfasis en la experiencia en sí.

No llegar a consolidar una relación, no debería ser considerado como un fracaso. Yo misma he vivido multitud de situaciones que fueron casi algo, pero que terminaron por ser nada. Algunas, pasaron sin pena ni gloria y otras las sufrí más porque me había flipado lo más grande con la posibilidad de tener algo real con esa persona. Pero nunca viví esas experiencias como fracasos, sino más bien como un paso más hacia la consecución de mis objetivos.

Si esa persona no era para mí, entonces lo mejor que podía pasarme es que se fuera antes de empezar nada real. Así podía hacer el duelo de lo que pudo haber sido y ahorrarme el duelo de lo que fue.

Este es el tipo de duelo con el que nos vamos a enfrentar en los “casi algo”. Como no hemos llegado a tener nada, no hay demasiados recuerdos, ni mucho menos una vida conjunta. Pero lo que sí hay es un montón de fantasías y esas duelen como mil puñales.

Eso ocurre porque idealizamos. Nos montamos una película Disney a todo color y al bajar a la vida real y encontrarnos con que todo aquello que habíamos fabulado en nuestra cabeza de forma súper nítida, realmente no existe, ni se va a dar con esa persona, el baño de realidad resulta difícil y duro de aceptar.

En mi opinión, idealizar no es malo en sí. Lo que nos fastidia realmente es creernos que esa idealización representa nuestro futuro. Por eso, yo siempre doy un ejercicio al empezar una historia que trata de imaginar esa fantasía que tienes, pero sin ponerle cara. O sea, tú sabes lo que quieres en el amor, pero hasta que no llegue alguien que cumpla con esa fantasía al completo, no puedes poner su cara.

Entonces, cuando conoces a alguien, se despliega una escalera que va desde el suelo hasta tu fantasía y esa persona empieza a subir los peldaños. Si la fantasía que tienes en la cabeza, es algo pequeñito, como daros la mano por la calle, pues habrá pocos peldaños. Pero si

tienes una fantasía más ambiciosa, como, por ejemplo, casaros, entonces habrá muchos más peldaños y tú tendrás que ir observando los avances de esa persona hacia tu fantasía. Prohibido cogerle la mano y arrastrarlo tú misma hasta arriba del todo. Tiene que llegar él solito, por su propio pie.

Si visualizas así las relaciones, será más difícil que te quedes demasiado colgada en tu fantasía porque, primero, no tendrá su cara y, segundo, tendrás claro que la realidad está en la escalera, no en la fantasía.

Vamos a hacer una pausa musical de las nuestras para escuchar una canción que a mí, particularmente, me encanta y me sirvió un montón para tratar de dejar ir a alguien con quien no estaba llegando a nada, pero de quien me enganché mucho: [Sinmigo - Mr Kilombo y Rozalén](#).

Otro de los problemas que generan los “casi algo” es que hayamos desarrollado sentimientos hacia una persona con la que apenas hemos tenido contacto. Cuando esto sucede, es fácil que te sientas estúpida por haberte adelantado a la jugada y sentir algo por alguien con quien no ha habido un avance real. Pero yo te diría: bienvenida al club de las románticas empedernidas.

Una de las primeras cosas que comprendes a través de la psicología es que las emociones van por libre, que siguen su propio camino, que a veces se desbocan y que no permiten que el cerebro maneje demasiado el cotarro. Como mucho, las puede comprender, pero nunca dominar del todo. Hay personas que se enamoran con solo una mirada y otras que necesitan mucho tiempo y contacto para sentir algo fuerte hacia otro ser humano.

Incluso puede pasar que una misma persona se enamore muy pronto de alguien y en otro momento de su vida, tarde mucho más en sentir igual de profundo. Es lo que tiene ser humano, que vamos experimentando y lo más importante de todo es que no nos juzguemos con dureza. Especialmente con respecto a aquellas cosas sobre las que no tenemos poder, como el hecho de sentir cosas hacia otra persona.

Lo que sí podemos hacer es evaluar lo que el otro nos ofrece y decidir si es lo que queremos en nuestra vida o no.

Puedes estar completamente enamorada de alguien y elegirte a ti por encima de esa conexión. Es complicado, pero cuando tienes la autoestima en su sitio y las cosas muy claras, se puede hacer.

Una situación que es bastante más común de lo que podríamos pensar en el terreno de los “casi algo”, es ese tipo de conexión que tienes a través de WhatsApp o cualquier otro medio, a veces porque hay distancia real entre vosotros y otras porque uno de los dos no se atreve a dar el paso de quedar.

Pasan los meses, tienes miles de conversaciones, se lo cuentas todo a esa persona. Sientes que te conoce como nadie, que compartís vuestro día a día como si fuerais pareja, pero te das cuenta de que la relación no avanza, de que hay una barrera que no puedes franquear y, aunque no entiendes el motivo de no poder veros, eso está ahí y llega un momento en que la historia se rompe y te deja con una sensación de impotencia y de pérdida de tiempo brutal.

Pero siempre hay una parte positiva en cualquier historia y esa es la que tenemos que buscar. El aprendizaje que hemos sacado de ello. Eso lo trabajaremos más adelante, pero es importante que lo tengas en cuenta porque siempre lo hay.

Amelia se tiró meses hablando sin parar con un hombre que siempre encontraba excusas a la hora de quedar, pero que estaba todo el tiempo en contacto con ella y le contaba su vida entera. Después de la tercera vez en la que casi quedan, pero a él le surgió un “imprevisto”, se plantó y lo mandó a la mierda. El problema es que, como había quedado algo pendiente, empezó a obsesionarse con él, a mirar sus redes y su hora de conexión de forma casi compulsiva.

Ese es uno de los peligros de los “casi algo”. Como no has llegado a vivir esa historia en la vida real o la has vivido muy poquito, tu cerebro lo marca como si fuera una tarea pendiente y eso genera una obsesión por completarla.

Lo mismo ocurre cuando te enamoras de alguien que no te corresponde. Es como que se abre una ventanita en tu cabeza que no puedes cerrar porque no llegas a nada con esa persona, pero tu cerebro

no está distinguiendo demasiado bien entre lo real y lo que solo es un fragmento de tu imaginación.

No te machaques por eso, Mari Carmen. Tienes derecho a enamorarte de quien te dé la gana, te corresponda o no. Pero también debes saber que todo el tiempo que te pases enganchada a alguien que no te da nada más que su amistad o que no te da absolutamente nada porque no te conoce o porque no tiene interés en hablarte o verte, será tiempo que le vas a quitar a tu futura pareja. Ya sabes, esa persona que lo va a querer absolutamente todo contigo.

Así que enfócate en eso para poder despegarte de aquello que no te esté aportando nada más que sufrimiento y una esperanza que no es real porque la cosa no avanza.

En el módulo 5, trataremos el tema de la obsesión y te daré ejercicios para que puedas trabajarlo.

Por ahora, recuerda que si algo no funcionó (o ni siquiera despegó) es porque esa persona no era la adecuada para ti, así que, aunque duela, es positivo que no haya llegado a haber nada serio entre vosotros porque eso te permite poder centrarte en tu sanación y en llegar a construir algo sano y bonito con una persona que esté preparada para recibir todo el amor que llevas dentro.

Relación con alguien con pareja

Espero que estés en esta lección puramente por seguir el curso y no porque te esté pasando esto porque este tipo de historias son demoledoras y no las quiero ni para mi peor enemigo (que no tengo, por cierto).

Venga, vamos allá.

Cuando se empieza una historia con alguien que tiene pareja, nunca se hace por deporte, ni porque te vaya la marcha. A ver, hay gente que elige precisamente a personas casadas para tener polvos porque no quiere pareja de ninguna forma y sabe que así, será más difícil que el otro le esté reclamando nada. Pero eso ocurre en un porcentaje muy bajito.

Lo que suele pasar normalmente para meterte en una historia de este estilo es que una parte de ti no está del todo disponible, quizá porque viviste una ruptura muy dolorosa hace tiempo y te cerraste emocionalmente o porque tienes la autoestima muy bajita y no sientes merecer más que una historia a medias o una no-relación.

Cuando empiezas a liarte con alguien con pareja, sientes esa adrenalina de estar haciendo algo prohibido y, que te hace sentir medio mal y medio muy viva. Además, está el romanticismo que nos han pinchado en vena en las películas. Hace poco tiempo que me doy cuenta de la cantidad de historias de amor que se pintan como épicas y mega románticas en las películas y que nacen de unos cuernos o de alguien que tenía pareja y la ha dejado para estar con el protagonista. ¡Todo precioso!

Que alguien te conozca y sienta algo tan fuerte como para dejar su relación, tiene que ser muy romántico, ¿no?

...¿No?

Pues no, no es nada romántico. Estar emocionalmente semi disponible porque no tienes cojones u ovarios a romper con tu relación, a replanteártela o a buscar tu propia felicidad, no tiene nada de romántico.

Engañar a tu pareja, no tiene nada de romántico.

Mentirle a tu familia, tampoco tiene nada de romántico.

Me podría tirar así el día, pero yo creo que ya se entiende la idea. Aunque quiero puntualizar que no estoy con esto juzgando a nadie, ni por asomo. Solo hago una crítica a lo que la industria de la literatura y el cine nos está metiendo entre pecho y espalda.

Estas historias pueden ser muy pasionales y muy intensas, pero acarrear un montón de problemas y complicaciones. Especialmente, porque la mayoría de veces, esa persona no va a dejar a su pareja. Y, aunque la dejara, tendría que vivir su duelo. Al menos, la parte que corresponde al fin real de la relación y a la separación física, lo cual haría un poco complicado construir una relación sana, a nivel emocional. No es imposible, pero es muy poco probable. Te lo digo yo que he trabajado con mucha gente con historias de este estilo.

Así que vamos a partir de la base de que lo mejor que te ha podido pasar es que esa historia se rompiera. Aunque ahora mismo no estés con muchas ganas de celebración.

Vamos a escuchar la canción: [“Corazón en la maleta - Fonsi”](#) y así nos ponemos un poco en el estado de ánimo correspondiente para lidiar con este tema.

Como te decía, las relaciones con alguien que ya tiene pareja, tienen tendencia a ser bastante complicadas y cuesta mucho que lleguen a fructificar. No solo tienes que luchar para conseguir el amor de esa persona, sino que, además, debes separarla de la persona con la que está. Y el hecho de que prometa que lo hará (y no lo haga) o que ni siquiera te hable de su pareja, ya indica que algo va mal ahí.

El problema es que, una vez te enganchas a la posibilidad de poder estar con esa persona, es difícil salir de ahí y tu autoestima desciende a una velocidad vertiginosa porque te sientes rechazada todo el tiempo, sientes que no eres la prioridad, sino “la otra”. Bueno, eso pasa a veces.

Otras veces, sientes que eres la principal y que su pareja solo está de personaje secundario, conviviendo con él porque él te cuenta que realmente son como compañeros de piso, que hace eones que no follan y que ni siquiera hablan, ni comparten nada. Así que te sientes en cierto

modo su novia, pero con el pequeño inconveniente de que no lo eres porque ese lugar lo ocupa otra persona.

La paciencia es un elemento clave en este tipo de relaciones. Piensas que si eres paciente, todo se arreglará. El tonto del higo también te pide paciencia para que pueda poner sus asuntos en orden. Su mujer está pasando por un mal momento y no quiere dejarla ahora. Sus hijos son pequeños y quiere estar ahí para ellos. Tienen problemas económicos y no puede divorciarse. Vaya, que para que se pueda separar, tienen que darse una serie de circunstancias que no parece que estén demasiado cercanas en el tiempo.

Y, si llega el momento, siempre hay otro obstáculo en medio y tú cada vez te sientes más atrapada y menos importante para él.

También es preciso tener en cuenta que la persona que se está liando contigo mientras tiene pareja, le está poniendo los cuernos para estar contigo y eso significa que esa es ya una tendencia de esa persona. Si, al final termina dejándola y empezando una relación contigo, es muy fácil que tengas miedos, celos e inseguridades por el hecho de saber que ya ha sido capaz de hacer eso una vez.

Si esa tendencia no se trabaja, es probable que vuelva a activarse, una vez la relación alcance cierto punto de madurez. Así me lo han contado numerosas personas que empezaron su relación de este modo y, al cabo de varios años (y muchas veces, también de varios hijos), se volvió a repetir el mismo patrón y su pareja se fue con otra mujer, empezando de inmediato una nueva relación. Porque hay un motivo psicológico detrás de comportarse de ese modo y si no se trabaja bien, eso persiste.

Aunque sea muy bonito pensar que le puso los cuernos a su pareja porque, simplemente, se enamoró de ti y ya no era feliz con ella o porque estabais destinados a enamoraros, eso indica que su tendencia es la de dejarse llevar hasta tal punto que si no está bien, en lugar de hablar sobre la relación y tratar de encontrar soluciones, se va con otra persona para cubrir esas carencias. Si eso no se trabaja de forma consciente, se repetirá el patrón. Tiempo al tiempo.

Te lo cuento porque es verdad y también para que dejes de martirizarte con lo que podría haber sido porque si las cosas hubieran ido como tú querías, lo más probable es que ahora estuvieras medio feliz y al cabo de un tiempo, te explotara todo en la cara.

María me contaba que hacía 3 años que estaba manteniendo una no-relación con un hombre casado. Él le decía que no quería a su mujer y que la iba a dejar, pero que necesitaba un poco de tiempo porque no le quería hacer daño. Le contaba que no dormían siquiera en la misma cama y que no había muestras de cariño entre ellos. María, de vez en cuando, le pedía que se vieran más. Entonces, él se retraía, se enfadaba y dejaba de hablarle durante días, semanas o incluso meses. Siempre volvía, diciéndole que ella era la mujer de su vida, pero que tenía que tener más paciencia porque por su culpa, él se sentía presionado y entonces no podían avanzar. Pobrecito, ¿verdad?

Ella lo estaba pasando horriblemente mal porque es muy doloroso estar enamorada de alguien que te dice quererte como a nadie y te asegura que eres la mujer de su vida, cuando luego se va a casa con su mujer, mientras tú te quedas sola.

En una de las consultas que tuvimos, ella me contó, entre lágrimas, que este hombre le había dicho que su mujer estaba embarazada. Él se le había presentado en casa llorando, diciéndole que estaba fatal porque solo quería estar con ella.

Ahí es cuando ella empezó a darse cuenta de que mentía más que hablaba. Porque alguien que no tiene sexo con su mujer y ni siquiera duerme en la misma cama que ella, es complicado que la deje embarazada, salvo que sea el Espíritu Santo, claro.

Pero hasta la fecha, no he conocido a nadie que haya dejado embarazada a su mujer sin tocarla. Llámame escéptica, pero creo que para conseguir un embarazo, tiene que haber un poquito de penetración. O eso o estar acudiendo a una clínica para conseguir ese embarazo, lo cual indica que hay el deseo de formar una familia juntos, no de dejarla, como le hacía entender a su amante.

Sea como fuere, ese hombre mentía y María siempre terminaba culpabilizándose porque él le echaba la culpa de todo aquello. Si ella

hubiera sido más paciente, seguramente ya estarían juntos. Si no lo hubiera presionado tanto, las cosas serían diferentes.

Claro, claro...

La culpabilidad es una de las emociones que puede hacer que te quedes enganchada a una historia de mierda. El hecho de pensar que no estás teniendo la suficiente paciencia o que no estás comprendiendo su situación y su sufrimiento. Creer que eres egoísta por no querer sufrir más por alguien que no te está priorizando.

Desde aquí te digo una cosa: a la mierda la culpabilidad y a la mierda las relaciones con cobardes que juegan a dos o más bandas.

Tú no eres la segunda de nadie, te mereces a un hombre que te quiera de verdad y te lo demuestre, no que elija hacerte daño porque no es capaz de soltarte, pero tampoco de ofrecerte nada más de lo que te está dando.

Y, para reforzar todo esto, te voy a mandar una canción, como si fuera la receta del doctor: "[Hipoteca - Paula Mattheus](#)".

Duelo por fallecimiento

Este es seguramente uno de los duelos más complejos que existen porque ninguna de las dos personas ha tomado la decisión, sino que es la vida quien lo ha hecho. Eso es jodido, mucho, y siento en el alma si estás pasando por esto.

No todos los duelos por la muerte de la pareja son iguales, ni mucho menos, y no deberíamos pretenderlo porque también dependerán de varios factores, como el momento de la relación en el que estabais, si hubo tiempo para prepararse mentalmente (por ejemplo, en el caso de enfermedades) o si pasó de repente. También depende del tiempo que llevabais juntos, de tus sentimientos hacia esa persona, de si había muchos planes de futuro...

El punto que tienen en común este tipo de duelos es que no ha habido una ruptura voluntaria, pero por lo demás, cada historia es un mundo.

Recuerdo que Camila me vino a ver unos meses después de la muerte de su marido.

Cuando empezó a contarme su relación, me di cuenta de que esa muerte seguramente la había salvado de una vida realmente desgraciada.

Soy consciente de lo fuerte que suena eso, pero la historia se las traía.

Ellos empezaron jóvenes y habían tenido 3 hijos juntos, pero la relación era muy tóxica, con idas y venidas, principalmente provocadas por la adicción de él a las drogas.

Él le prometía cambiar y durante un tiempo, lo conseguía y ahí es donde se quedaba embarazada, pero cuando se agobiaba o se perdía, volvía a consumir y la dejaba sola, la maltrataba psicológicamente e incluso alguna vez, le llegó a levantar la mano.

Cuando Camila me contaba cómo se sentía por su muerte, había dos partes muy claras dentro de ella.

La primera era la pena por la pérdida y el dolor que eso le generaba por ella y por sus hijos.

La otra parte era un alivio muy grande, que iba ligado a mucha culpabilidad porque ella sabía que no estaba bien sentir eso ante una muerte.

Pero la realidad era que su marido le estaba generando muchos problemas a todos los niveles y el hecho de que se hubiera muerto, la liberaba de algunos de esos problemas. Aunque eso no quería decir que no sufriera por su pérdida.

El trabajo que hice con ella fue dejar espacio para que ambas partes pudieran convivir y no se sintiera culpable porque una parte de ella se sintiera aliviada. Eso le dio paz.

Por otro lado, voy a contarte la historia de Marga.

Ella también sufrió la pérdida de su marido, pero su relación era muy distinta a la de Camila.

Cuando me habló de su difunto marido, lo describió como el mejor hombre y compañero de vida que se pueda tener. Su historia fue sana y bonita y ahora tenía que lidiar con esa pérdida que ella no había elegido y que no le aportaba absolutamente nada positivo.

Ella no tenía ninguna dicotomía interna porque cada célula de su cuerpo se sentía triste e incluso rabiosa de tener que pasar por esto, a veces enfadada con él por haberla dejado sola, aunque no había sido su culpa, sino que había sufrido una enfermedad.

El trabajo que hicimos con ella pasó por colocar el recuerdo de esa relación en un lugar de su interior que no le hiciera daño y que le sirviera para saber lo que ella merecía en el terreno del amor, porque ella quería volver a tener pareja algún día y le daba miedo no ser capaz de volver a sentir.

Pero sí volvió a sentir y se enamoró de una forma diferente, más madura y consciente. Pero eso fue más adelante, una vez hecho el duelo y después de haberse reconstruido enterita.

Volvió a amar con fuerza y a ser feliz. No se olvidó de su primer marido porque él siempre estaba junto a ella, pero había colocado su recuerdo

en un lugar en el que le daba fuerza y le hacía sentir bien. No fue fácil, pero lo consiguió.

Y para cerrar el apartado de historias, te cuento la de Carmen. Como Camila, tenía una vida feliz junto a su marido y también tenía una preciosa hija de tres años. Él se marchó un día de excursión a la montaña, ya que su pasión era la escalada. Y ya no volvió. Tuvo un accidente escalando. En ese preciso momento, la vida de Carmen se detuvo. Su corazón se cerró con llave y entró en modo mantenimiento, como ese modo en el que ponemos la caldera en invierno para que no se congelen las tuberías.

Cuando estuvo en consulta, me explicó que lloraba todos los días y que lo único que la mantuvo con vida era su niña pequeña. “Si no hubiera sido por ella, me habría muerto de inanición”, me comentó un día.

La muerte de su marido hizo que el tiempo se detuviera para ella y lo dejó todo como estaba el día antes del fallecimiento. El despacho con todos los papeles, el armario con toda su ropa, sus trastos de escalar. Y ella vivía como atrapada en el tiempo.

No te voy a explicar aquí todo el proceso, pero sí puedo contarte que lo superó y tras tres años de duelo, liquidó todas las cosas de su marido y un día se fue a la montaña con su hija de seis años y esparcieron allí las cenizas, en una emotiva ceremonia. Hoy en día está casada con otro hombre y es feliz.

Te he querido contar tres historias diferentes para que tú coloques la tuya en cualquier sitio de la escala de grises que va de una punta a la otra.

El camino de esa persona a la que has querido, ha terminado. La parte bonita es que ha recorrido sus últimos años eligiéndote como compañera de vida.

Ahora, tienes que continuar tu vida sin él, pero lo que te ha dado, los aprendizajes que has sacado de esa relación y que trabajaremos en el próximo módulo, te los llevarás siempre contigo y eso es muy importante para seguir hacia delante.

Decir adiós nunca es fácil y si es la vida la que te ha arrebatado a tu pareja, mucho menos, pero te aseguro que tienes la fuerza necesaria para poder hacerlo.

Tómate tu tiempo para llorar la pérdida y hacer el duelo para así, en un futuro, saber que esa persona ya forma parte de tu historia para siempre, pero está colocada en un lugar de tu interior que no te duele, sino que te acompaña a cada paso que das, si es que así lo deseas.

Si sientes que lo mejor es dejarlo atrás, no te preocupes porque te enseñaré cómo a través de ejemplos y ejercicios que empezarán desde ya mismo.

Y, ahora, vamos a por el módulo 3. Este módulo marca el pistoletazo de salida de un trabajo que abarcará las diferentes fases del duelo.

La primera de todas, es la negación, así que si estás en el punto en que no te crees lo que ha pasado, la ruptura fue inesperada o no hubo cierre, te ayudaré a que puedas superar esa etapa. Además, te contaré cómo sobrevivir a los primeros días después de una ruptura, a tratar de la ruptura con tu entorno y a lidiar con los hijos.

Ten en cuenta que muchos de esos ejercicios te servirán también aunque estés en otro momento un poco más adelantado del duelo, así que no te saltes ninguna lección.

Vámonos a por la siguiente fase, que tenemos mucho que trabajar.

Módulo 3: Esto no puede estar pasando

Fases del duelo: negación

A partir de este módulo, vamos a adentrarnos en las fases del duelo, tratando varios temas que pueden darse en cada una de ellas.

Hacer el duelo es imprescindible cuando se ha finalizado una relación. Seas tú quien la deje o te hayan dejado a ti, el duelo debe realizarse para poder encarar la próxima relación con más garantías. De lo contrario, vas a arrastrar emociones que te van a ir frenando o incluso bloqueando. Cuando quieres vender una casa, lo primero que haces es limpiarla a fondo, para facilitar su venta. Incluso puedes aprovechar para pintar las paredes o hacer algún arreglillo.

Aquí sucede lo mismo, con la diferencia de que tú vas a hacer ese proceso, no para que otra persona entre a vivir ahí (aunque en un futuro, eso pasará, si tú quieres), sino para poder vivir contigo sin tener mil emociones de por medio que te entorpezcan la vida.

O sea, no queremos que tu casa interna esté llena de trastos, sucia o sin arreglar. Por eso, vamos a pasar por las fases del duelo y nos aseguraremos de que el trabajo esté bien hecho para que en un tiempo, no te encuentres con que has hecho el duelo regulinchi y lo tienes que volver a sufrir.

Una y no más, Mari Carmen.

Empecemos con la fase de negación.

La negación viene a ser la no aceptación de lo que estás viviendo. No quieres creerte que esa ruptura es definitiva y piensas que quizá es solo un enfado o que es una pesadilla de la que pronto vas a despertar.

Entras en shock y no procesas que todo acaba de cambiar, de forma muy rápida.

La negación suele ser una fase del duelo que puede vivirse encubierta, si todavía estás en la relación, o darse de una forma más abierta, si ya se ha producido la ruptura, especialmente si ha sido la otra persona la que te ha dejado.

Hay quien piensa que la negación se da solo cuando te dejan, pero no es cierto. Muchas personas entran en fase de negación siendo ellas las que han decidido finalizar la relación. Eso suele pasar en el momento en el que ves que la cosa no funciona, pero te niegas a creer que la única salida sea la ruptura.

Te rebelas contra ti misma porque una parte de ti piensa que tal vez existe otra salida que no pase por romper esa relación.

La negación a veces nos lleva también hacia la obsesión. Así que es una fase que tenemos que intentar que sea lo más corta posible. Para ello, hay que salir de la zona puramente emocional para entrar en la zona mental, la que te da las razones por las cuales la relación se acaba.

Vamos ahora a dividir la negación entre dos vertientes: dejar o que te dejen.

Empecemos con el supuesto de que has sido tú quien ha dejado la relación.

A veces, como comentaba hace un momento, la negación se vive antes de la ruptura. Estás todavía en la relación y sabes que aquello ya no va a ningún sitio. La vida te ha presentado todas las pruebas posibles para que entiendas que ahí no es y des el paso, pero una parte de ti, se niega a creerlo.

Cuando elaboras tu lista de estándares, te resulta fácil ver si tu pareja los cumple o no. Pero eso no implica que aceptes el resultado a la primera, como Trump cuando perdió las elecciones, que se negó a aceptarlo y el hombre tuvo ciertos problemillas con eso.

Tienes una historia en común con esa persona, vivencias de todo tipo, quizá hasta tienes amigos en común y te llevas genial con su familia, hay niños de por medio, os veis a diario en el trabajo o en otro círculo y eso hace que se te complique todo al imaginarte cómo será no estar juntos.

Tenemos miles de circunstancias que nos llevan a pensar que romper es el peor camino posible porque requerirá de muchos cambios y al cerebro no suelen gustarle los cambios forzados, así que se resiste con

uñas y dientes para intentar encontrar otras alternativas o ignorar directamente el problema.

Pero, muy en el fondo (aunque espero que sea más en la superficie), sabes que no puedes quedarte enganchada a algo que no funciona por lástima, por miedo a lo que vendrá después o por cualquier otra razón que intentes venderte.

Tres días después de nacer yo, a mi madre le vendieron una enciclopedia con recursos para manejar los accidentes en niños. Cuando llegó mi padre a casa, le comentó que había firmado letras por un año para pagar la enciclopedia y para convencerle le argumentó lo que le habían vendido a ella: ¿qué harías si tu hija se traga una aguja y se le queda cruzada en el cuello? MariPapi la miró con cara cósmica y le respondió: “¿por qué tengo que pensar que mi hija se va a tragar una aguja?” Y no le compró el argumento.

Pues lo mismo te digo yo, Mari Carmen. No compres ningún argumento que vaya en contra de tu felicidad, aunque te dé mucho vértigo imaginarte sin tu ex al lado. Es mucho peor quedarte ahí cuando no se te está dando lo que necesitas.

La relación de Neus se había terminado hacía muchos meses, pero ella se había atado con una cadena a la fase de negación, como esos manifestantes que se atan a la puerta de un local. Se daba cuenta de que ya no había donde rascar. Ni siquiera tenían sexo desde hacía más de seis meses. Cuando vino a consulta, tuvimos que trabajar a tope su autoestima y la ayudé a trabajar sus miedos, que eran los que la ataban a la negación. Finalmente, tomó su decisión y a día de hoy, después de muchos meses, puede por fin decir que es feliz y ya no queda ni rastro del duelo, ni de todos los miedos que iban ligados a esa ruptura.

Muchas veces, sabes que hay un problema en la relación, pero eliges negarlo para no tener que afrontarlo. Lo barres debajo de la alfombra y, cuando ves el bulto, disimulas.

Isabel llevaba 3 años de convivencia con Manolo. Él la conquistó escribiéndole poemas y ella, que es muy romántica y nunca había estado con alguien que le diera esa parte que tanto le gustaba, lo recibió encantada. Cuando llevaban un mes viviendo juntos, se dio cuenta de

que él ya no tenía detalles hacia ella. Cada vez era más frío. No le daba la mano por la calle. Se sentaba a un metro de distancia cuando miraban la tele. Ni siquiera la acariciaba cuando estaban en medio del tema. El tema sexual, me refiero.

Cuando vino a consulta, me dijo que él cumplía todos sus estándares. Le mandé que los escribiera y, en la siguiente sesión, me los recitó. Los dos primeros me llamaron la atención:

“Que me haga sentir especial” y “que sea cariñoso”.

- ¿Cumple esos dos estándares?
- Bueno, no siempre.
- Si no los cumple siempre, significa que no los cumple. No puedes decir que alguien sí cumple con el estándar del cariño porque un día te dio una caricia, pero el resto del tiempo no te toca ni con un palo. Además, con lo romántica que tú eres, esos dos estándares son esenciales y no puedes quitarlos de la lista, más aún cuando son los dos primeros.

Ese día, Isabel tuvo que empezar a aceptar que sus estándares no se estaban cumpliendo, lo cual terminó llevándola hacia la ruptura.

A veces, rompemos la relación cuando estamos en medio de una discusión o de un momento emocionalmente cargado y eso puede hacer que entremos en la fase de negación de una forma un poco brusca.

Pero que hayas dejado a tu pareja en medio de una pelea o una situación que te ha dolido, no significa que no te lo hayas planteado mil veces antes o que lleves cierto daño acumulado. Normalmente, si rompes con alguien por un calentón es porque eso ya se estaba fraguando dentro de ti o porque ha hecho algo que ha traspasado todos tus límites.

Pero luego, cuando el voltaje emocional baja y te das cuenta de las consecuencias de tu acción, entonces es cuando no te lo quieres creer y entras en esa fase de negación.

La negación no tiene un tiempo determinado de duración, eso lo delimitas tú. Puede durar días, meses o años. Pero todo el tiempo que te mantengas ahí, será tiempo en el que no estés avanzando, así que lo

mejor es que dejes de mirar hacia atrás y empieces a enfocar tu vista hacia delante.

La otra parte de la jugada se da cuando te han dejado.

Estás en shock, no te lo crees, piensas que es una pesadilla de la que vas a despertar. Buscas todo tipo de explicaciones de lo que ha pasado y te obsesionas con encontrar respuesta a las miles de preguntas que pasan por tu mente.

Te culpabilizas. Piensas en lo que deberías haber hecho para evitar ese final.

Tus frases más repetidas a partir de ese momento son las que empiezan por “y si”.

Como te niegas a creer que eso sea real, es posible que le pidas explicaciones a tu ex y que lo persigas porque nada de lo que te dice tiene sentido para ti.

Carmen se negaba a creer que su ruptura fuera real y se tiró días escribiendo y llamando a su ex, que pasaba olímpicamente de ella.

Al principio, él le dijo que la dejaba porque no se sentía enamorado y no veía futuro. Después de decírselo varias veces, optó por no responder más a sus llamadas o mensajes, pensando que ya se le pasaría. Pero, como vio que no era así, terminó hablándole de malas maneras y diciéndole que jamás la había querido, lo cual no era verdad, pero sentía que era la única forma de que ella lo dejara en paz.

Eso no hizo que ella saliera de la negación, sino que aún se volvió más obsesiva y él tuvo que bloquearla de todos lados para que le dejara en paz.

Una de las primeras cosas que voy a recomendarte es que si el otro te ha dejado, aunque no entiendas nada, permite que pasen unos días para que tu cabeza pueda ir procesando las cosas, para que tus emociones se calmen y para ver si él contacta contigo o no. Ese tiempo es importante porque te ayudará a que todo se recoloque. Y, si no es así, entonces le podrás pedir las explicaciones que necesites cuando

sea el momento adecuado y tu cerebro pueda procesar esa conversación (o la falta de ella).

La pregunta del millón es: ¿cómo hago para superar el estado de negación y seguir con mi vida?

Evidentemente, no existe el *olvidoprofeno*. No existe una pastilla que te ayude a saltarte el duelo y hacer como si nada hubiera ocurrido. Es todo un proceso en el que debes ser consciente de cómo te vas sintiendo para poder así dirigir a tu cerebro hacia el lugar adecuado en cada momento.

Piensa que las personas aparecen en nuestra vida para darnos experiencias, no para que nos atemos a ellas. La relación puede durar muchos años o solo unas semanas, pero siempre nos dejará experiencias interesantes. Bien sea por lo positivo que hemos vivido con esa persona o porque nos ha enseñado lo que no queremos volver a vivir y las banderas rojas que ya no queremos saltarnos.

En las próximas lecciones de este módulo, te daré ejercicios para trabajar esto, pero por ahora, vamos a tratar el hecho de que la ruptura se produzca de forma inesperada.

Te recuerdo que voy a tocar muchos temas y aunque algunos no se apliquen a la ruptura que estás intentando superar, te aconsejo que los sigas igualmente porque seguramente sacarás ideas o ejercicios interesantes.

Ruptura inesperada

Las rupturas inesperadas son una putada porque no te dan tiempo a que te prepares.

Cuando una relación va fatal o es tóxica, una parte de ti sabe que se va a terminar, pero cuando estabas genial y, de repente, te dejan, es más fácil que entres en esa fase de negación y te quedes un rato ahí.

Lola me contaba que todo iba perfecto en su relación. No había ni una discusión, tenían planes de futuro, complicidad, amor... Y un día llegó a casa y su novio le dijo que quería romper y no supo darle un motivo lógico. Le dijo que no sabía lo que le estaba pasando, pero que tenía claro que no quería seguir.

Lola se quedó descolocada, descompuesta, con mil preguntas en la cabeza y sin lograr procesar esa información. ¿Cómo era posible que hubiera tomado esa decisión? ¿Por qué ella no se había oído nada? ¿Había dejado pasar banderas rojas o señales de que eso iba a ocurrir?

Desgraciadamente, esta es una situación más común de lo que pensamos. La gran mayoría de veces, sí había señales que la protagonista pasó por alto. Un cambio en el patrón de comunicación, en vuestras rutinas, en su estado de ánimo o en su forma de actuar contigo... Cuando hay una ruptura, suele haber indicaciones de que eso estaba por ocurrir, aunque muchas veces es imposible saber que lo que sigue a esas señales, es algo tan gordo como una ruptura.

Otras veces, la señal se da muy poco antes de romper y por eso ni siquiera puedes procesarlo o pensar que eso va a significar el fin de la relación.

Vamos a escuchar una canción que nos pone un poco en esa situación de desasosiego para poder sacar esas emociones fuera y trabajarlas a continuación. Se llama "[Justo ahora - Dvicio](#)".

Voy a ponerte un ejercicio. Hazlo solo si sientes que aplica a tu situación, claro.

Escribe todo aquello que hayas podido percibir los meses, semanas o días antes de la ruptura y que creas que, viendo lo que ha pasado, podían indicarlo.

Este ejercicio no lo hacemos para culpabilizarnos por no haberlo visto, sino para tomar consciencia de que estaban ocurriendo cosas en la relación o en esta persona y que no se te dio quizá la oportunidad de poder hacer algo al respecto, seguramente porque no era algo que tú pudieras arreglar.

Eso es importante y debes grabarlo a fuego en tu cabeza: si la otra persona no te ha hecho partícipe de lo que le pasaba, es porque no quería que eso interfiriera en su decisión o no quería ponerte en la posición de sentirte insuficiente o que tuvieras que cambiar algo de ti para que la relación funcionara.

A veces, las rupturas inesperadas vienen porque esa persona está pasando por algo internamente y no es siquiera consciente de ello, así que siente que la relación no le está aportando lo que quiere, pero tampoco sabe por qué o cómo hacer para sentirse de forma diferente.

En el caso de Lola, que estábamos comentando antes, ella me contó que desde hacía varias semanas, antes de la ruptura, él ya no la buscaba en la cama y era ella la que estaba tomando la iniciativa, lo cual era raro. También notó que cuando tenía planes con sus amigos y lo invitaba, él siempre encontraba alguna excusa, cuando normalmente siempre decía que sí. Y el día en que le dijo de ir organizando las vacaciones, él alegó que tenía mucho trabajo y ya lo harían un poco más adelante. Las señales iban apareciendo, pero ella no les hacía caso. Así que lo de que todo iba perfecto, no era verdad. Generalmente, nunca lo es.

Un dolor de estómago, no aparece de la nada. O bien hay un problema interno que lo está provocando o se trata de algo que hemos comido. Pero algo pasa.

Con las relaciones, sucede lo mismo. Las rupturas no aparecen nunca de la nada. Se van fraguando con el tiempo y al final estallan. Aunque a veces no veamos cómo y cuándo se fraguan porque suceden en el interior de la otra persona o incluso en nuestro propio fuero interno.

Cuando vivimos una ruptura inesperada, nuestro cerebro se queda un poco encallado en el hecho de que, al parecer, no pasaba nada grave y, de repente, tenemos que hacernos a la idea de que esa persona ya no va a estar en nuestra vida, al menos de la forma en la que había estado hasta ahora. Eso es algo difícil de digerir precisamente por la naturaleza chocante de esa ruptura. Pero cuanto antes transites esa fase de negación en la que intentas ignorar esa realidad, antes podrás seguir con tu vida y reconstruirte.

Tenemos una tendencia general a necesitar siempre más información y aclaraciones sobre lo que ha llevado a la otra persona a romper con nosotras. A veces, la otra persona no es sincera e incluso puede que nos mienta descaradamente para no hacernos daño o para no tener que hacerse cargo de una conversación complicada. Esa es una posibilidad real en cualquier tipo de ruptura, pero especialmente en las que parece que vienen de la nada.

Hay gente que no tiene una buena gestión emocional, no se conoce bien o no quiere compartir lo que realmente le ocurre para no sentirse vulnerable. Es una putada encontrarte con un novio (o alguien a quien estabas conociendo y con quien te habías ilusionado) que te deje así, pero al final, tienes que buscar la forma de procesar esa realidad, con su ayuda o sin ella.

Eso es lo que estamos intentando en este curso, no dejar ningún fleco suelto para poder hacer bien el cierre, así que si sientes que no se te dieron motivos convincentes para romper, tienes que hacerlo tú.

Escribe una carta como si fueras tu ex o esa persona a la que estabas conociendo y que te ha dejado sin mucha explicación. Esta carta irá dirigida a ti y se trata de que escribas los motivos de ruptura que mejor te vayan a sentar.

Una vez tengas la carta escrita, puedes incluso meterla en tu buzón y cuando la leas, integrarás esas razones dentro de ti y así tendrás la información necesaria para poder entender lo que pasó y seguir con tu duelo, sin quedarte enganchada en el porqué.

No hubo cierre

Cristina estaba cómoda en su relación. Se habían establecido unas rutinas que a ella le daban tranquilidad y le hacían sentir bien. Hasta que un fatídico día de febrero, todo se fue a la mierda.

Su novio, de repente, le dijo que creía que la relación no funcionaba y no veía futuro. Recogió las cosas que tenía en casa de Cristina y se fue. Así, sin dar más explicación.

Después, la bloqueó.

Cristina se quedó en shock y le costó años de terapia llegar a la conclusión de que ese final no fue culpa suya.

Ella nunca supo por qué su ex se marchó así, de pronto, sin que hubiera una explicación y, además, la bloqueó en todas partes. Estas situaciones generan desesperación porque al no haber una conversación de por medio, nos da la impresión de que hemos hecho algo mal, que la hemos cagado, pero sin saber en qué.

Y entramos en esos bucles de: “¿por qué me ha tratado así? ¿Me merecía yo esto? ¿Qué le he hecho para terminar de esta forma?”

Son preguntas que nos llevan hacia un lugar que no es para nada bonito y mucho menos sano, de cara a nuestra recuperación.

Obviamente, las situaciones más bestias en las que no hay cierre son las que tienen un ghosting de por medio. Ghosting es una palabra inglesa que significa literalmente “fantasmear” y se usa cuando alguien desaparece sin decir absolutamente nada. O sea, sabes que ya no estás con él porque ha desaparecido, pero jamás te lo ha dicho.

Generalmente, estas situaciones se dan porque la otra persona tiene la gestión emocional de un puerco espín y no tiene respuestas, no sabe cómo salirse de esa situación, piensa (absurdamente) que no decir nada es mejor que tener esa conversación incómoda y un sinfín de razones más que giran alrededor de comportarse como un crío que no sabe gestionarse. Al final, lo realmente importante es que tú no te quedes enganchada al ghosting haciéndote más preguntas que en Pasapalabra.

Para superar una ruptura cuando no te dan explicaciones, ni motivos, lo primero es ser consciente de que la historia se ha acabado, de que el otro ya no está por la labor y no puedes obligarle a seguir contigo (ni te interesa, visto lo visto). Tampoco puedes obligarle a que te dé una explicación convincente. Así que solo te queda continuar con tu vida, ponerte tu corona de reina y quedarte con lo bueno que te haya podido aportar esa historia y con los aprendizajes que te lleves de ella.

Para echar el cierre a una relación que se ha roto, lo primero es querer dejarla en el pasado y convencerte mentalmente de que se terminó. Algunas personas, necesitan ese cierre para poder pasar página, pero no siempre resulta posible porque el tema no depende solo de ti. Si el otro no te lo permite, vas a tener que buscar la forma de cerrar esa historia en tu cabeza.

Hagamos un ejercicio.

Escribe una lista con todos los motivos que se te ocurran para finalizar esa relación. Los tuyos.

Echa la vista atrás y mira si te has comido alguna bandera roja, es decir, alguna señal de que esa persona no cumplía con tus estándares o no te ofrecía el tipo de relación que tú querías.

Da lo mismo que te encantara y que estuvieras feliz con él, antes de la ruptura. Es muy probable que pasaras por alto ciertas señales, como hablamos en lecciones anteriores. Así que escribe todo eso y no te olvides de poner que rompes con él porque no tiene gestión emocional ninguna, ni la madurez suficiente como para tener una conversación adulta sobre lo que le ocurre.

Al final de esa lista, escribe, en mayúsculas: POR LAS RAZONES EXPUESTAS, DOY CONSCIENTEMENTE POR FINALIZADA LA RELACIÓN CON [nombre del tonto del higo].

Saber gestionar una ruptura, sobre todo cuando no la esperas y no te dan un motivo o explicación, es un reto. Pero es un reto que tú puedes asumir perfectamente porque eres una pedazo de reina.

Así que cabeza alta y a seguir porque si esta persona se ha retirado de tu vida es porque ya no tiene nada bueno que ofrecerte y deja espacio

para que, en el futuro, cuando hayas sanado, aparezca alguien mil veces mejor.

¿Recuerdas esa semillita que plantamos en el módulo 2? Por si se te ha olvidado, plantamos una semillita de esperanza en un futuro mejor en tu cabeza. Era de tu color favorito.

Quiero que pares unos segunditos, cierres los ojos y la riegues.

Estamos sembrando algo bonito para tu futuro. Tú confía en mí.

Cómo sobrevivir a los primeros días

En las series de crímenes, siempre dicen que los primeros días suelen ser cruciales para solucionar un caso. En las rupturas, pasa un poco lo mismo. La manera en que afrontes esos primeros días, podría marcar la diferencia entre un duelo bien elaborado y un duelo en el que se atasquen emociones.

Es muy normal durante los primeros días, que tu cabeza funcione como una centrifugadora que no para de dar vueltas. Por eso es importante que intentes concederte ratos de desconexión. Que salgas con tus amistades, con tu familia, que te apuntes a alguna actividad o realices algo que sepas que te ayudará a olvidarte de todo por un ratito.

Eso te irá bien para dejar reposar tu cabecita durante esa etapa en la que es más fácil que te estés machacando por lo ocurrido.

Pero eso no significa que estemos evadiendo nada. Aquí las emociones se viven y se digieren. Así que voy a darte un ejercicio para que no descuides esa parte tan importante.

Vas a escribir un **diario de emociones**.

Eso significa que, un ratito al día, te sentarás en un lugar tranquilo, cogerás una libreta, escribirás la fecha y luego dejarás que tus emociones broten.

Todo está permitido, así que escribe lo que te salga de dentro, sea un texto coherente, frases inconexas o palabras que afloren.

También puedes dibujar tus sensaciones, si es que se te da mejor expresarte con trazos.

Lo que queremos es que tus emociones salgan para fuera para que no se queden dentro, así que este ejercicio es muy importante y, además, nos servirá para ir midiendo ese duelo y viendo por dónde vamos, según lo que vaya saliendo de ti.

Este es un ejercicio que quiero que hagas todos los días hasta que termine tu duelo, pero muy especialmente durante los primeros 9 días o en esos momentos en los que sientes cosas profundas. Puede que algún día no sientas que tienes demasiado dentro y no escribas nada, pero date al menos ese espacio para hacerlo.

Quiero que tengas muy en cuenta que los duelos son jodidos y que no pasa nada si estás triste y necesitas llorar o si te estás cagando en todo lo que se menea. No te castigues por no poder dar lo mejor de ti en estos momentos. El duelo lleva su tiempo y afecta a todas las áreas de tu vida, así que no estar al 100% en el trabajo o con tu familia, es normal. Da lo mejor que puedas en cada momento y no te machaques por no estar a tope.

Puede que en alguna ocasión sientas emociones contradictorias, como, por un lado, libertad de poder hacer lo que quieras y no rendir cuentas a nadie y, por otro, una tristeza enorme porque echas mucho de menos a esa persona y a vuestras rutinas conjuntas.

Apóyate en las personas que te quieren y no te encierres en tu caparazón, porque eso te ayudará a pasar mejor por este trago y a sentir que tienes personas que se preocupan por ti. A veces, pasas por un mal momento y te das cuenta de que alguien que no era muy cercano a ti de repente te arropa de forma inesperada y eso os lleva a fortalecer la relación de amistad y a que se convierta en alguien importante para ti. También puede pasar todo lo contrario y sentirte lejos de alguien que, a priori, considerabas una buena amistad.

Pero no te preocupes ahora por eso, porque ya tendrás tiempo de evaluar si eso es lo que quieres en tu vida o no cuando ya tengas el duelo más resuelto.

Quiero que escuches una canción para recordarte que aunque eches de menos a tu ex o a veces te sientas sola e incomprendida, te tienes a ti. Siempre. Se llama: "[Te tienes a ti - Rafa Espino](#)".

Que sepas que no solo te tienes a ti, sino que también me tienes a mí y a la gente que te quiere y quiere verte feliz.

Venga, que seguimos.

Cuando pasas por un proceso de ruptura, también es importante no dejarte caer físicamente. Hacer ejercicio, salir a pasear, cuidarte, ponerte tus cremas, no comer ni beber en exceso, sobre todo los primeros días, que es cuando se genera más ansiedad.

Si la lías parda y te comes una tarrina entera de helado, al más puro estilo americano, pues, oye, no pasa nada, no vayas luego machacándote. Pero intenta cuidarte, en la medida de lo posible, porque eso te hará sentir mejor y no añadirás más culpabilidades a lo que ya estás sintiendo.

Una pregunta interesante en los primeros días de ruptura es: ¿cómo manejo el contacto con mi ex? Hablaré ahora en términos generales porque más adelante hay varias lecciones sobre esto, pero lo importante es que en estos primeros días en los que tu interior está hecho un caos, te escuches y te preguntes qué necesitas.

Puede que tengáis mil cosas por cerrar, que necesitéis tener conversaciones por lo que os une o sobre qué pasará a continuación, pero todo eso puede esperar.

Lo que importa es que tú puedas tener ese espacio para ti y que no te preocupes en exceso por el otro porque ya habrá tiempo para eso. Eso no significa que lo ignores, si no quieres hablar, sino que le digas asertivamente que necesitas unos días para procesar lo que ha pasado. Si eres tú quien necesita hablar con él porque tu enganche te lo suplica, intenta darte unos días de margen para poder colocar tus ideas en orden y, cuando hables, saber exactamente qué tipo de conversación quieres tener.

Soy muy consciente de que a veces esa necesidad imperiosa te lleva a escribirle, a preguntarle cómo está o a pedirle explicaciones. Si no puedes aguantarte, haz lo que te salga de dentro. Sin culpas.

Si sientes que sí eres capaz de esperar un poco para ordenarte internamente, entonces hazlo y lleva a cabo el siguiente ejercicio.

Anota en un papel (o en cualquiera de tus dispositivos) todo aquello que sientes que quieres hablar con esa persona.

Te doy ejemplos:

- Preguntar por qué se fue conmigo de viaje, si ya tenía claro que quería dejarme.
- Hablar de lo que hacemos con el piso.
- Hacer un plan para contárselo a los niños.
- Hablar del motivo de la ruptura, si no quedó claro.
- Preguntar qué quiere hacer con la comunicación, a partir de ahora.
- Decirle que me ha hecho mucho daño.

Apuntar todo lo que quieres tratar en unos días es una buena forma de sobrellevar esa situación porque le estás dando una orden clara a tu cerebro, que es: “no estoy ignorando lo que pasa y estoy apuntando todos los temas que me interesa tratar para poder valorarlos en unos días”.

Piensa que el cerebro muchas veces se queda con el runrún porque no quiere que te olvides de cosas a las que tú les estás dando importancia, así que cuando las escribes, se puede relajar un poco porque ve que no se te van a olvidar y, por lo menos, las vas a poder tratar en un futuro, si te conviene.

Seguramente, al cabo de unos días, haya ciertas ideas que ya no serán tan importantes y que quizá no hace falta abordarlas. Entonces, las puedes tachar. También puede que se te ocurran cosas nuevas que hablar. Tú apúntalo y, al cabo de unos días, cuando tus emociones (y las tuyas) estén un poco más calmadas, si necesitas una conversación o tenéis que tenerla por cojones, te plantas ahí con las ideas claras y sabiendo lo que quieres saber o dialogar.

Lo mejor sería que la ruptura fuera cordial, sin malos rollos, pero ya sabemos que no vivimos en un mundo ideal y a veces eso no ocurre. Sois dos personas en esta ecuación y puede que el otro no esté por la labor de tener una ruptura amistosa. O puede que incluso seas tú la que

esté tan rabiosa que se lo pongas todo más difícil a tu ex. Cada historia es un mundo y habrá que andar ese camino paso a paso, pero intenta preservar la paz y no enzarzarte en discusiones bizantinas que no tienen sentido porque la relación ya ha terminado.

Para empezar a elaborar bien tu duelo en esta primera fase, además de trabajar en tu diario de las emociones y en esa página que vas a dedicar a los temas que quieras tratar con tu ex cuando pase un poco el apogeo inicial, voy a plantearte varios ejercicios.

No tienes que hacerlos todos a la vez, ¿vale? No te voy a plantear una temporalidad porque dependerá de tu ánimo, del tiempo que tengas y de cómo estés cada día.

El primer ejercicio es muy, muy importante. Te lo quiero recalcar porque lo considero imprescindible en cualquier ruptura e incluso en situaciones en las que sientes que has perdido algo, como un trabajo, por ejemplo.

Escribe los aprendizajes que has sacado de esta relación.

Piensa en la relación, en su totalidad y escribe todo lo que sientas que has aprendido. Piensa que esos aprendizajes pueden ser cosas positivas que hayas vivido con esa persona o banderas rojas que no quieres volver a comerte y que, por lo tanto, estás convirtiendo en aprendizaje.

Te pongo ejemplos:

- He aprendido que me pueden querer bonito.
- Uno de mis estándares a partir de ahora, será que me escuchen y me sienta comprendida.
- No voy a quedarme más donde no me tratan bien.
- A partir de ahora, mis estándares van a misa.
- Cuando alguien tiene interés, lo demuestra.
- Necesito mucho cariño y no puedo tener una relación en la que no lo reciba.
- Cuando alguien me diga que no quiere algo serio, tengo que creerle y salir de ahí.

El hecho de poder recoger los aprendizajes de la relación, te ayudará a ver que ha servido para algo, que ha tenido su razón de ser, que te ha

aportado cosas valiosas para el futuro. Eso a mí, personalmente, siempre me ha dado paz y ha hecho que todas las relaciones por las que he pasado, valieran la pena. Aunque me podría haber ahorrado meses o incluso años en algunas de ellas, pero oye, lo importante es aplicar lo que vamos aprendiendo conforme vivimos nuevas experiencias (o repetimos algunas).

Este es un ejercicio que debes dejar abierto porque es muy probable que se te ocurran más aprendizajes conforme vayan pasando los días y quiero que los sigas apuntando.

Ahora, voy a darte otro ejercicio de escribir.

Ya ves que te estoy haciendo escribir un montón, pero es que en el momento del duelo que estamos trabajando, es muy importante dejar las cosas por escrito para que, por un lado, sueltes emociones y, por el otro, tomes consciencia de cosas importantes y puedas darle mensajes a tu cerebro que le ayuden a procesar la ruptura.

El ejercicio que voy a proponerte a continuación, es ideal para todo esto.

Se trata de escribir una carta.

El ángulo de esa carta cambiará dependiendo de la situación de la ruptura.

Si sientes que está todo claro y no necesitas hacer el ejercicio, te lo puedes saltar, pero yo te recomiendo que, aunque haya sido todo en plan amistoso, te tomes un ratito para hacer este ejercicio.

Escribe una carta dirigida a tu ex, diciendo todo lo que te hubiera gustado poderle decir y que quizá no tuviste oportunidad de decirle por cómo fue el momento de la ruptura. Ya te adelanto que no es para mandársela a él.

La razón de este ejercicio es que a veces, nuestro cerebro se queda encallado en el hecho de que no supimos contestar de la forma adecuada o no pudimos decir todo lo que nos hubiera gustado.

Mi clienta Sofía, me contó que seguía un poco enganchada a la rabia porque su ex le hizo varios feos a los que ella no respondió y que su

cabeza está reviviendo esas situaciones y peleándose con él, lo cual no la deja avanzar del todo.

Cuando hay cosas que tienes dentro y no puedes sacar de un modo más o menos satisfactorio, se quedan enganchadas como un cassette. No sé si te pilló a ti la época de los cassettes, pero cuando se enganchaban, hacían un ruidito bastante desagradable hasta que conseguías arreglarlos. O eso recuerdo yo, por lo menos.

Bueno, pues a veces necesitamos darle un empujoncito al carrito para que se deje de enganchar en el mismo sitio y eso es lo que pretendo que consigamos con esa carta, en la que le vas a decir todo lo que te salga de dentro para quedarte muy a gusto.

Después, puedes romperla a pedazos y tirarla en una basura fuera de tu casa para que esa energía no se quede ahí.

Y, por último, otro ejercicio para cerrar este módulo. Este ya no es de escribir, que no quiero que se te quede la mano tonta.

Vamos a hacer un ejercicio para tu cerebro. Para que entienda desde la literalidad lo que queremos hacer a nivel simbólico. Suena cósmico esto, ¿a que sí? Pues te vas a reír de lo fácil que es el ejercicio.

Vas a cerrar la puerta a tu ex. Literalmente. Y a diario.

Lo de hacer ejercicios con puertas, cuando estás en medio de un duelo, es más satisfactorio de lo que parece, así que te animo a que hagas este ejercicio, aunque te parezca una flipada máxima, porque te prometo que suele servir.

Vete a cualquier habitación de tu casa (con puerta) y plántate delante de esa puerta, estando tú dentro del cuarto. Imagina que esa persona con la que acabas de cortar cruza el umbral de la puerta y sale del cuarto. Entonces, cierra la puerta con ímpetu (pero sin cargártela). Cuando la vuelves a abrir, te imaginas que ya no está. Y así, todos los días hasta que ya no sientas su presencia de forma constante.

Con este ejercicio, puedes dar rienda suelta a tu creatividad y dibujar a esa persona para ponerla al otro lado de la puerta y luego romper el dibujo a pedacitos o incluso compincharte con un familiar o amigo que te

muestre una foto o un objeto que represente a tu ex y, después de cerrar la puerta, lo retire de ahí.

El objetivo es decirle a tu cerebro que la puerta con esta persona se ha cerrado y que ya no vais a estar juntos.

Hay algo muy satisfactorio en eso de cerrarle la puerta en las narices a alguien, así que siente ese poderío que se crea al hacerlo y disfrútalo. Quiero que te sientas muy reina en ese momento.

Prueba diferentes formas de cerrar la puerta todos los días, según te sientas en ese momento. Pásatelo bien. Incluso puedes dedicarle unas palabras finales a esa persona, en plan: “¡Chao, pescao!” O cualquier cosa que te haga gracia.

Prefiero que tires hacia el humor, que hacia la rabia, por cierto. Es más sano de cara a procesar el duelo, pero te dejo este ejercicio abierto para que lo manejes como más te apetezca cada día.

Ya me contarás qué tal te sientes.

Mi entorno y los amigos en común

Cuando rompemos con alguien, llega un momento en el que hay que comunicarlo a nuestro entorno. Este es un tema que puede ser complicado. Especialmente, cuando hay una relación sólida entre tus familiares o amigos y tu ex. También puede resultar extremadamente sencillo, cuando tus allegados ni siquiera conocían a esa persona porque no llevabais mucho tiempo juntos o porque no habíais llegado a nada.

¿Cómo dices Mari Carmen? ¿Que tú quieres irte a Cancún para no tener que hablar con el entorno? Negativo, esa no es una opción. Aunque si te vas a un destino tropical a pasar el duelo, llámame, que me apunto.

En esta lección, vamos a centrarnos en gestionar la parte de la ruptura que tiene que ver con comunicarla a nuestro entorno y poner límites, si es preciso.

A veces, sobre todo cuando venimos de relaciones largas, tras una ruptura, no sabemos qué decir a nuestros familiares y amigos. Nos cuesta dar esa noticia. Por un lado, por la pena que nos da haber llegado a ese punto. Por otro, porque tenemos miedo a que nos juzguen. Y por otro, porque no estamos seguras de que nos comprendan.

Y aún hay otro más, porque hablarlo duele y a veces nos mete en un bucle dañino que dificulta el trabajo de terminar de soltar, ya que a veces, son esas personas de nuestro entorno quienes nos hablan del ex y nos recuerdan cosas, lo cual no ayuda en nada.

Es por eso que antes de dar la noticia a tus seres queridos, deberías hacer una reunión contigo misma y preguntarte: ¿qué es lo que necesito yo en este preciso momento?

Puede que necesites un poco más de tiempo para asimilarlo, antes de contárselo a todo el mundo.

Puede que sientas que te va a venir bien el apoyo.

Puede que tengas miedo de que empiecen a preguntarte mil cosas que te remuevan o que hagan algo que no te siente bien.

Por eso es importante que tú sepas en qué punto estás para decidir cuándo es el mejor momento para dar la noticia. Ese momento debería ser cuando creas que contarlo te aportará algo positivo o cuando sientas que si no lo dices, se van a enterar por otro lado y prefieres comunicarlo tú.

Estamos hablando, por supuesto, de tu gente, porque a la suya se lo comunicará tu ex cuando quiera y de la manera que quiera.

Vamos ahora a por la pregunta del millón: ¿Cómo comunicar la ruptura a tu entorno?

Igual lo tuyo no es hacer un post en Instagram para que se entere todo el mundo a la vez y tengas 10 mensajes preguntando qué ha pasado y dándote el pésame. A ver, haz lo que quieras, pero yo te recomiendo un enfoque un pelín más discreto.

Haz una lista (sí, otra lista más para la saca). En esa lista, quiero que escribas el **nombre de las personas a las que quieres comunicarles tu nuevo y glorioso estatus emocional**.

Ya sé que me he pasado con lo de glorioso, pero yo voy dándole mensajes subliminales a tu cerebro, a ver si van calando.

Puedes poner a ciertas personas en un paquete porque sientes que quieres decírselo en grupo, en plan “mis compañeras de trabajo más cercanas” o “mis amigas del instituto”. De este modo, tendrás algún paquete de gente y nombres sueltos.

¿Tienes ya la lista? Si no es así, para el audio y escríbela, siempre y cuando estés en ese momento de tu duelo, claro. Si no, tú sigue escuchando, que hay ejercicios que resonarán más con tu momento.

Si estás con la lista de nombres, ordénala desde la persona a la que más te urge decírselo hasta la que menos. Y luego, escribe al lado de cada una de esas personas o grupos la forma en que se lo quieres decir. Me refiero al medio que vas a utilizar para dar la noticia.

Quizá hay gente a la que quieres contárselo en persona y a otros no te importa decirlo por WhatsApp o en una llamada.

Una vez tengas claro el plan, solo toca ir ejecutándolo, a tu ritmo.

El nivel de detalle que quieras dar es algo que tú decides.

Yo, cuando he tenido rupturas, hay personas a quienes se lo he explicado con pelos y señales y otras a quienes solo les he dicho: “lo hemos dejado porque ya no estábamos en el mismo punto o porque no me sentía enamorada”, sin ir más allá.

Lo que es importante es que actúes de la forma que mejor te haga sentir a ti. Si te apetece desahogarte y la otra persona te da pie, hazlo. Si no quieres entrar en detalles y se te preguntan, di que ahora mismo estás pasándolo mal y prefieres no entrar en detalles, pero más adelante, cuando estés mejor, ya le contarás más.

Esa es una forma muy asertiva de marcar límites con las personas que quizá te formulen demasiadas preguntas, te digan cosas que te duelan o te hagan sentir juzgada.

Quiero recordarte que una ruptura no es algo de lo cual debemos avergonzarnos, sino que es una situación que vivimos prácticamente todos los humanos, normalmente múltiples veces en nuestra vida. Así que no vale sentirte inferior porque tus amigas tengan pareja y tú no o porque la relación que pensabas que sería estupenda y duraría para siempre, se haya terminado (o ni siquiera haya empezado). Y si hay alguien de tu entorno que te haga sentir así, tal vez toca reevaluar esa relación de amistad, decir que lo que te ha dicho no te está haciendo sentir bien o tomar un poco de distancia hasta que estés mejor.

Recuerda que nadie tiene derecho a juzgarte. Y, cuando digo nadie, te incluyo en ese saco, que a veces las que más duramente nos juzgamos, somos nosotras mismas.

Si esta relación ha terminado, es porque la vida te tiene preparadas otras experiencias que vale la pena vivir, así que aunque no le encuentres el sentido a todo esto (aún), en un futuro mirarás hacia atrás y lo entenderás todo.

Vamos a aprovechar para regar esa semillita de esperanza, que tienes plantada en tu cabeza. ¡Mira! Ya está empezando a salir el primer brote. ¡Qué bonita va a crecer!

Después de este momento de orgullo jardinero, volvamos al tema del entorno.

Nuestros allegados pueden ser un punto de apoyo muy importante cuando estamos en plena ruptura y deberíamos hacer buen uso de ello, llamándolos cuando lo necesitemos y aceptando planes que nos ayuden a desconectar, aunque a veces puedas tener la sensación de que estás siendo una carga para ellos, porque eres un poquito monotema.

Es normal que estés hablando de tu ex, estás pasando por un duelo. Pero supongo que alguna vez tus amigas han pasado por algo parecido, ¿no? Entonces saben lo que es estar al otro lado de una ruptura. Y también supongo que si algún día ellas estuvieran en ese lugar emocional, tú estarías ahí y comprenderías su dolor, ¿a que sí? Pues recuérdalo cuando estés en esos momentos en los que te sientes una pesada.

Otra cosa es que ellas te verbalicen que les estás cargando con el tema. En ese caso, igual deberías plantearte si es mejor racionar un poco las descargas emocionales con determinada gente y buscar otras personas que lo reciban mejor o incluso decirles a esas amigas que sientes dar tantas vueltas a lo mismo, pero que en estos momentos te viene bien sacarlo con personas a las que quieres y con las que tienes tanta confianza.

De todos modos, este curso es una buena forma de gestionar tus emociones mediante los ejercicios, lo que te voy contando y las canciones, así que es posible que no necesites soltarlas tanto con terceras personas, pero también te digo que no eres un robot y que los amigos deberían estar presentes en momentos en los que estás hundida y necesitas hablar de ello.

A veces, las rupturas también nos llevan a hacer una limpieza en nuestras amistades porque hay personas que pensábamos que iban a estar, pero desaparecen y otras personas que quizá eran menos cercanas, pero que te están arrojando como nunca.

Cada experiencia por la que pasamos, nos ayuda a ir conociendo mejor a nuestro entorno, así que aprovecha este momento en el que estás para evaluar si estás recibiendo lo que necesitas de cada una de las

personas importantes en tu vida. Sobre todo, evalúa si te están dando lo que tienen, porque pedirle peras al olmo no tiene sentido.

Por ejemplo, si una de tus amigas es muy divertida, pero tiene poca profundidad emocional, no acudas a ella cuando quieras buenos consejos, sino cuando necesites echarte unas risas. Así no sentirás que te está fallando cuando no te dé lo que no tiene dentro.

Hablemos, ahora, de cuando esa persona a la que estás intentando olvidar forma parte de tu círculo de amistades o tenéis a gente muy cercana en común. En ese caso, es posible que necesites un poco de espacio durante el tiempo en que estés de duelo. Ese espacio puede significar no ir a eventos en los que él esté (a no ser que sea totalmente imprescindible). O también puede significar que le pidas a esos amigos en común que no lo mencionen en tu presencia.

A veces, puedes tener la sensación de que si dejas de acudir a las quedadas de ese grupo, perderás el contacto. Incluso puedes pensar que pedirles que no te hablen de tu ex, es una actitud infantil. Pero la realidad es que no tiene mucho sentido joderse por miedo a que una amistad se rompa solo por no acudir a determinados eventos o no parecer infantil, mientras sabes que eso te está haciendo un daño que podrías evitar perfectamente.

Si hay personas que te hablan de tu ex, de lo que hace o deja de hacer, de si lo han visto en el garito arrimando pepino o cualquier otra mierda por el estilo, pídeles que no te narren las noticias, que eso no te hace bien en este momento. Cualquier persona que te quiera y tenga más de media neurona, lo va a saber respetar.

Así que quiero que te plantees muy seriamente qué es lo que realmente te beneficiaría en este momento de duelo, con respecto a las amistades en común. Piensa que esto es solo temporal. Cuando superes el duelo, podrás volver a hacer tu vida normal o incluso tu vida normal ya será otra aún mejor que la que tenías. Nunca se sabe.

Una ruptura no tiene por qué significar que se rompan todos los vínculos que se han creado estando dentro de la relación. Puede que algunos amigos de tu ex se hayan convertido en gente importante para ti, que

adores a su madre o que su hermana sea un pilar en tu vida. Y lo mismo con tu ex.

Mis padres se divorciaron hace unos años, cuando yo tenía 27 años y mi madre sigue manteniendo relación con la familia de mi padre. De hecho, tanto mi padre, como su familia, asistieron a la boda de mi madre con su nuevo marido.

Es verdad que si no te llevas bien con tu ex, es más complicado conservar según qué relaciones, especialmente las familiares, pero cada situación es un mundo y la cuestión es que te plantees a qué personas te gustaría mantener en tu vida y tengas las conversaciones que necesites al respecto.

Obviamente, si alguien se niega, se automanda a la mierda como futura amistad. Pero vale la pena preguntar.

Escribe una lista con los nombres de esas personas que sientes que quieres mantener en tu vida y házselo saber porque a veces perdemos a gente que podría continuar en nuestro día a día solo porque pensamos que no van a querer conservar la relación, pero lo que ocurre es que no saben qué decir o si tú recibirás bien sus palabras y por ese miedo al rechazo o a que no te sientas bien, se termina una amistad que podría perdurar en el tiempo.

Hay otras personas que quizá sabes que no vas a mantener por las circunstancias, pero te gustaría tener una conversación para despedirte.

Eso le pasó a mi cliente Fina. Ella tenía una relación preciosa con la hija mayor de su novio y, al romper, sintió que esa ruptura también la obligaría a perder la relación con esa niña maravillosa, lo cual le dolía mucho.

Habló con su ex y él le dio permiso para recoger un día a su hija para tomar algo y hablar del tema. Al final, quedaron en que de vez en cuando, tendrían una tarde de chicas y harían planes juntas. Y eso es justo lo que hicieron.

Al principio, ella siempre la recogía en casa y la dejaba al cabo de un par de horas, sin cruzarse con su ex. Más adelante, ya no le dolía verlo y charlaban unos minutos o incluso ella se acabó apuntando a algún

plan que tenía él con su hija, puramente como amistad, sin que eso afectara emocionalmente a ninguno de los dos.

A Mercedes, otra de mis clientas, no le pasó lo mismo porque su ex decidió que no quería mantener nada de contacto con ella y como su hija era pequeña, no iban a poder verse sin tenerlo como intermediario, así que Mercedes tuvo una conversación por teléfono con la niña y se despidió de ella, lo cual la ayudó a cerrar el ciclo, aunque no fuera el final que a ella le hubiera gustado tener.

No hay una forma buena o mala de gestionar el tema del entorno. Se trata de ver cuáles son tus opciones y qué es lo que te sentaría mejor a ti y a los implicados. Cuando hay niños de por medio, es más complicado y a veces hay que despedirse con una llamada o un mensaje. Otras veces, ni siquiera tienes esa opción y tal vez una buena idea es que **escribas una carta** para esas personas de las que no puedes despedirte y luego la quemes o la tires. Eso sirve para dar salida a esas emociones que se te han quedado dentro, ya que despedirse del entorno o redireccionar esa relación, forma parte de las rupturas cuando se ha convivido con esas personas importantes en la vida de tu ex.

Total, que no des nada por sentado y hables con esas personas que te gustaría mantener en tu vida y te despidas, si quieres, de las que sabes que no van a seguir ahí o de las que quieres distanciarte por un tiempo por tu propia salud emocional.

Hagas lo que hagas, estará bien y tú estarás bien. Ya lo verás.

Hijos

Los hijos son un punto de unión entre tu ex y tú que va a hacer que tu ex esté en tu vida para siempre.

Es por eso que lo más sano es que intentéis tener la mejor relación posible para que la separación no afecte negativamente a vuestros hijos porque los niños beben de las emociones de los padres, así que dentro de lo posible, hay que intentar que esas emociones sean positivas.

Esta lección está dentro del módulo 3 y, si estás justo en el momento de shock, no vas a poder ser todo paz y amor. No pasa nada. No eres un robot y no tienes que estar bien cuando estás en medio del caos emocional más absoluto.

Pero el objetivo del curso es precisamente que puedas hacer tu duelo de forma sana para que tú estés bien y, por consiguiente, tus hijos también.

Vamos a situarnos ahora en la posición de estar en medio de una ruptura con el padre de tus hijos y trataremos los temas que más suelen preocupar en esa situación. Voy a hablar de hijos, así en plural, durante esta lección, pero tú adapta mi lenguaje a tu situación.

La primera cuestión importante es cómo explicarle la ruptura a tus hijos de la mejor forma posible.

Lo ideal sería tener una conversación con su padre para preparar un poco el terreno y tener claro lo que queréis transmitir. El mensaje, debería ser algo así como: “nos vamos a separar porque nos hemos dado cuenta de que tenemos objetivos distintos en la vida y eso hace a veces que no nos entendamos del todo bien y vamos a ser más felices por separado, pero os queremos mucho y siempre será así”.

Si tenéis ejemplos que ellos hayan vivido para explicar por qué os separáis, como por ejemplo discusiones que ellos hayan presenciado o el hecho de que ellos mismos en alguna ocasión os hayan mencionado que no os lleváis bien o que no sois felices, podéis usarlos.

Elisa y su ex les contaron a sus 2 hijos que se estaban separando explicándoles que ya no habría más gritos entre ellos, ni estarían

enfadados, lo cual hizo que los niños se tomaran la separación de una forma más tranquila porque veían el beneficio que iban a obtener.

Así que busca el beneficio que puedan tener los niños con vuestra separación, pero enfocando el tema en positivo. No vale lo de: no voy a tener que aguantar más el mal humor de tu padre, por ejemplo.

Quizá el beneficio es dejar de sufrir, tener más armonía, veros más felices.

Si aún no has tenido esa conversación con tus hijos, **escribe los beneficios que pueden obtener ellos con vuestra separación**. Y luego úsalos en esa conversación o en conversaciones futuras.

Mediante va pasando el tiempo y estás mejor, puedes hacer preguntas, como “¿tú ves más feliz a mamá ahora? Es porque ya no discuto con papá”. Obviamente, todo lo que digas tiene que ser verdad. No te vayas inventando cosas que no existen, que los niños son muy listos y se acaban coscando de todo, aunque no lo digan siempre.

También es importante que tu ex y tú os posicionéis como frente unido, aunque la ruptura no haya sido demasiado armoniosa. Obviamente, para hacer eso, él tiene que estar en el mismo barco y querer hacerlo lo mejor posible para sus hijos, así que intenta convencerlo de la importancia de hacer las cosas en orden y mostrar una cierta sintonía con todo lo referente a vuestros hijos. Si ves que eso no es posible, entonces tendrás que hacer todo esto por tu lado.

Es importante que no hables mal de su padre porque es una figura muy importante en su vida y los niños van a desarrollarse muchísimo mejor a nivel emocional si no hay esa guerra fría en la que cada uno habla mal del otro.

Tú no puedes controlar lo que tu ex va a decirles, pero sí eres dueña absoluta de lo que tú cuentas, así que intenta mantener un discurso en el que no salgan ellos perdiendo, porque cuando tienen un mal concepto de su propio padre, instigado por su madre, al final son ellos los que salen perdiendo.

Y, si no, pregúntaselo a Laura.

Sus padres se separaron cuando era muy pequeña y ha estado toda la vida escuchando el mismo discurso manido de su madre: “tu padre es un cabrón. Se fue y nos abandonó. Nunca cambiará”.

En realidad, su padre no las abandonó, sino que dejó la relación y más adelante, se casó con otra mujer.

La madre de Laura hizo siempre lo posible para que el padre no pudiera ver a sus hijas a menudo, aunque cuando fueron mayores, ya no tuvo ese poder y las hijas iban a ver a su padre cuando querían.

El resultado de todo eso es que Laura no ha tenido nunca pareja, a sus 29 años, a pesar de que lo desea con todo su corazón. Escarbando, vemos que hay un montón de frases de su madre que tiene clavadas en el cerebro: “no te cases nunca”. “Ojo porque los hombres se largan cuando menos te lo esperas”. Y una infinidad de descalificativos hacia su ex, es decir, su padre.

Tuvimos que hacer un trabajo enorme en consulta para reparar ese sentimiento de abandono que arrastraba y que no tenía tanto que ver con un abandono real, sino con lo que había construido en su cabeza con la ayuda de todo lo que su madre le había dicho. Se había acostumbrado a juzgar a su padre por la información recibida, sin ser consciente que su padre era el primer hombre de su vida y tenemos tendencia a reproducir esas relaciones en las parejas. Si la imagen del padre es mala, lo normal es que el inconsciente retenga que los hombres son malos y actuemos en consecuencia.

Aclaremos que esto no va de señalar culpables y en este caso de decir que la madre era mala, malísima y el padre un santo. No estamos aquí para eso. Su madre estaba profundamente dolida porque no procesó bien el duelo y nunca más tuvo pareja, mientras su padre sí que rehizo su vida y llevaba muchos años casado, lo cual acentuó el dolor de la madre.

Lo que quiero transmitirte con esta historia (que no es aislada, sino que es algo que trabajo constantemente en consulta), es que si necesitas soltar tu rabia hacia tu ex, hazlo con amigas, con familia o con tu terapeuta, pero no con tus hijos porque si escuchan lo mierda que es su

padre durante 30 años, al final, terminan desarrollando traumas que luego les van a dar problemas en sus relaciones.

No te estoy diciendo esto para alarmarte, ni hacerte sentir mal. Solo para que veas las consecuencias que puede tener no elaborar bien el duelo, quedándote con rabia dentro y poder cuidarte a ti y a tus hijos para daros la posibilidad de construir relaciones sanas y bonitas en el futuro.

Si, ahora mismo, te estás cagando en todo lo que se menea por cómo ha ido la ruptura o por lo que te ha hecho tu ex, no te preocupes que el siguiente módulo irá de eso.

Otro tema que suele preocupar es el de cómo se gestiona el tiempo que va desde que comunicas tu decisión hasta que los dos vivís por separado y se ha llegado a un acuerdo con el tema de los hijos.

La verdad es que no existe un libro de referencia sobre el que nos podamos apoyar porque cada caso es distinto y depende de un montón de factores, como la economía, la relación entre vosotros, la situación personal de cada uno... Pero, como explicamos en el primer módulo, lo interesante es que planifiquemos al máximo para que haya un guión ya trazado y se pueda ir comunicando lo que ocurrirá a los hijos para que también tengan tiempo a prepararse mentalmente, si es que eso es posible, y no les pille todo de sopetón, sin saber qué pasa o dónde van.

Aroa relata el divorcio de sus padres como una época muy caótica en la que ella sintió que no se la tuvo nunca en cuenta. Sus padres no compartían con ella lo que sucedía, ni lo que iba a pasar en el futuro, así que ella solo iba de un lado para otro, como un péndulo, sintiéndose muy desarraigada. Eso hizo que cogiera mucho miedo a las relaciones, porque no quería volver a pasar por ese desasosiego, por la falta de información, por el descoloque.

Por eso creo que es importante ir comunicando a los niños lo que va a ocurrir y por qué, en la medida de lo posible y adecuándose a sus edades, claro.

Durante la pandemia, muchas parejas que querían separarse tuvieron que convivir un largo periodo y muchas otras tienen que hacerlo todavía, porque no es fácil organizar el tema de la vivienda y a veces no se

tienen personas cerca que puedan echar una mano o la economía no ayuda. En esos casos, se trata de que se marquen unos límites para que no esté todo difuso.

Así que **plantéate qué es lo que necesitas y qué es lo que sería mejor para vuestros hijos** a la hora de llevar esta situación, en el caso de tener que compartir vivienda durante un tiempo. ¿Dónde vais a dormir? ¿Cómo os repartiréis las tareas y el tiempo con vuestros hijos? ¿Qué tenéis que hacer para que la situación sea lo más llevadera posible?

Todas esas preguntas son las que deberías formularte y, a poder ser, comentar con tu ex para ir los dos a la par y que vuestros hijos sientan que hay cierta seguridad y un plan establecido, en lugar de vivir un caos.

Cuando ya se da esa separación física y se aclara el tema de la custodia, una parte de tu duelo también tendrá que ver con el hecho de no tener a tus hijos siempre contigo, como hasta ahora. Esa parte puede ser realmente dolorosa y va unida a la pérdida de esa idea de familia unida que seguramente tenías en la cabeza y que se ha roto por completo.

Aceptar la nueva realidad es algo que ocurrirá con el tiempo. Con suerte, cuando llegues al módulo final, ya estarás en ese proceso, pero no te agobies porque todas las piezas se irán colocando en su sitio, como en un puzle.

Si estás en un momento en el que te duele en el alma no tener a tus hijos en custodia completa, quiero que hagas un ejercicio.

Confecciona una **lista de todas las cosas que puedes hacer gracias al tiempo que ahora tienes para ti misma**. Quizá solo estás en casa hecha un gurrño, pero si tienes una custodia compartida, de repente se te van a abrir espacios en tu vida de los que no podías disponer antes.

Por ejemplo, igual puedes ir al gimnasio, apuntarte a un curso, salir más con tus amigas e, incluso, en el futuro, tendrás tiempo para conocer a hombres.

Todo cambio tiene una parte positiva, aunque no la estés viendo, así que quiero que construyas en tu cerebro esa parte positiva de no estar siempre con tus hijos, porque estoy segura de que la negativa la tienes clarísima.

Marga me contaba que gracias a la custodia compartida, estaba redescubriendo su amor por la pintura. Era algo que había hecho de joven, pero que había abandonado hacía muchos años, cuando tuvo a su primera hija, y por fin lo estaba retomando.

Paula, que ya estaba en otra fase de su vida, me reconocía que no tener siempre a sus hijos con ella, le había permitido meterse en las apps y dedicar un poco de tiempo a conocer a hombres. Al final, había dado con una persona que cumplía con todos sus estándares y la hacía súper feliz. Para ella, poder tener días para construir esa relación sin tener que dedicar una gran parte de su atención a sus hijos, era realmente especial. Y, cuando tenía la custodia, después de unos cuantos meses de relación, empezó a juntar a su pareja y a sus hijos y sentía que estaban construyendo una unidad familiar muy bonita y que sus hijos podían contar con otro hombre que los quería y los ayudaba en lo que necesitaban.

Romper una relación cuando hay hijos de por medio, conlleva ciertos cambios, pero no significa que sean malos para ti, ni para ellos. Aunque al principio sea muy chocante y cueste un poco adaptarse. Por eso es importante que le encuentres el lado positivo a esos cambios y te permitas disfrutar de ello.

No eres mala madre por aprovechar el tiempo en que tus hijos no están contigo. Ni tampoco por desear sentir el amor de nuevo, algún día. Ni por querer tener una identidad propia, además de la de madre.

Y, también es importante que sepas que el hecho de ser madre no te convierte en una lacra de la sociedad. ¿Crees que me he pasado un poco? Pues hay un montón de madres que creen que no van a tener nunca más pareja por el hecho de tener hijos.

Eso es algo que podría estar refutándote durante varias horas, pero lo único que voy a decirte es que tengo un montón de clientas (y, cuando digo un montón, es un montón), que están encontrando parejas

estupendas que las quieren a ellas y a sus hijos. Y que están construyendo familias en base a juntar a sus hijos con los de la otra parte.

Yo misma acabo de ganar un “hermanastro”, que es el hijo del marido de mi madre y me parece que es genial tener a alguien de mi edad que se suma a las celebraciones familiares.

Total, que déjate de creencias limitantes y recuerda que eres una pedazo de mujer y que eso implica poder buscar y encontrar a un pedazo de hombre que esté a tu altura y a la de tus hijos. Y quien no te elija por tener hijos, se automanda a la mierda, así que tus retoños van a ser un filtro maravilloso anti tontos del higo. Todo son ganancias, oye.

Quiero hablar ahora de un último tema, antes de pasar al siguiente módulo.

Se trata de cuando tu pareja no es el padre de tus hijos, pero ellos le han cogido mucho cariño y ahora tienes que decirles que se va a ir de vuestras vidas.

Es importante que lo expliques con naturalidad, contando que tenáis una relación, pero habéis decidido que ya no queréis estar juntos y por eso se tiene que ir.

Si es posible, estaría bien que le dieras a tu ex la oportunidad de despedirse de los niños para que ellos puedan tener esa clausura. Si no es posible y sientes que ellos lo necesitan, quizá puedes escribir una carta o un mensaje de parte de él y leérselo.

Los niños tienen una gran capacidad para adaptarse a los cambios porque su cerebro está en continuo crecimiento, así que es posible que se pongan tristes con la noticia, pero el tiempo les llevará a ir centrándose en otras cosas y llegará un momento en el que pasarán página. Igual que tú.

Quiero dejarte ahora con una canción que espero que te ayude a ver que este dolor no durará para siempre. Se titula [“Y otras se pierden - Morat”](#).

Y, ahora, vamos a por el módulo 4.

Si estás sintiendo un cabreo monumental con tu ex, has vivido una infidelidad, sientes que todo se ha hecho fatal o incluso te han dejado por otra persona, este módulo te va a venir de lujo, Y si no te pasa nada de eso, también te vendrá bien, especialmente la lección final, en la que vamos a trabajar en que te liberes de un peso que te lastra.

Módulo 4: Me cago en todo

Fases del duelo: Ira

“¿Me lo dices en serio? Después de todos estos años y de aguantar lo que he aguantado, ¿me dejas así?”

Nieves acumuló tanta rabia contra su ex que puso una diana con su cara en la puerta de la habitación y durante semanas, estuvo practicando el tiro al tonto del higo.

La RAE define la ira como un sentimiento de indignación que causa enojo e incluso un apetito o deseo de venganza. Esa ira puede ejercerse contra uno mismo, como autocastigo o contra la otra persona.

En el contexto de una ruptura, la ira forma parte de las fases del duelo y es muy normal pasar por un estado en el que tengas impulsos destructivos. La cuestión es cuánto tiempo te vas a quedar ahí.

Hay gente que pasa esa fase casi de puntillas y otras personas que se tiran meses o incluso años atascados en la ira.

Obviamente, lo que vamos a intentar aquí es que te libres cuanto antes de esa emoción porque no vas a finiquitar tu duelo hasta que no dejes ir la rabia, que te ata irremediabilmente a esa persona con la que ya no estás. Y eso de estar atada a alguien que ya no forma parte de tu vida, no es una opción, Mari Carmen.

A continuación, voy a darte algunas herramientas para que puedas lidiar mejor con esta fase.

Vamos a hacer una división, para empezar, entre si has dejado tú la relación o te ha dejado el otro. Porque tu rabia podría vivirse de forma diferente en cada caso.

Si eres tú quien ha roto, es posible que pases por un proceso de enfado contigo misma y que te fustigues emocionalmente por ello.

Puedes pensar que te has precipitado, que no has tenido la suficiente paciencia, que tenías que haberlo intentado más, que siempre haces lo mismo, que eres una insatisfecha o una insaciable, que siempre buscas algo más, que nunca te conformas con lo que tienes...

¿Te suena todo esto?

Ahora la pregunta sería: ¿cómo saber si de verdad tenías que romper o te has precipitado?

Con este sencillo ejercicio, resolvemos la duda en un periquete.

Saca tu lista de estándares (esa que tendrías que tener ya hecha) y **subraya los ítems que tu ex no cumplía** y que te han llevado a romper. Si la razón por la cual has roto, no estaba en tu lista, quizá toca añadirla.

Recuerda que romper una relación no es agradable, pero sí necesario cuando el otro no cumple aquello que para ti es imprescindible para sentirte bien y viva en esa relación. Tenemos demasiados ejemplos a nuestro alrededor de gente que ha sido “más comprensiva”, “más paciente”, “más conformista”, que lo han intentado muchas veces y que han sido terriblemente infelices.

Es lógico que esa parte de ti que no quería romper, te empiece a bombardear con razones por las cuales deberías haberte quedado, pero tú sabes en tu fuero interno que, si has dado el paso, es por algo.

El problema es que nuestro cerebro, cuando ha pasado ya la fase más inicial del duelo, suele emborronar la parte mala y acentuar la buena. Entonces, de repente, te ves repasando tu historia y sintiendo que tiraste la toalla demasiado deprisa, pero recuerda que eso es tu vacío hablando. Esa parte de ti que se ha quedado “sola” y a la que le están entrando miedos. Esa es la parte que te dice que la has cagado y te hace sentir ira contra ti y contra la decisión que has tomado.

También es posible que hayas dejado tú la relación, y que el motivo sea que no te sientes querida por el otro, que te ha faltado al respeto, que no te ha tratado bien o que no te está ofreciendo el tipo de relación que tú querías.

Inma era feliz con su chico, pero había un problema. Vivían a 3h de distancia, no había posibilidad de que ninguno de los dos se mudara y él no estaba dispuesto a verla más de una vez al mes.

No tenía ninguna imposibilidad real para no hacerlo, pero al final, siempre encontraba excusas.

Él decía que la quería y que deseaba estar con ella, pero no había cambios en esa parcela e Inma cada vez sentía más el vacío de verse tan poco. La relación estaba estancada.

Lo dejaron un par de veces, pero él dijo que cambiaría. El problema es que lo hacía durante las primeras semanas y luego volvía a la frecuencia habitual, así que, cuando lo dejaron por 3ª vez, ella supo que era la definitiva porque no había nada que hacer.

Eso la llevó a sentir mucha rabia hacia su ex porque ella hubiera querido seguir esa relación, pero no se estaban cumpliendo sus estándares, a pesar de que ambos se querían mucho. Ella no entendía por qué él no podía hacer ese esfuerzo, lo cual la llevaba a estar enfadada con él y con la situación.

Después de la primera semana, empezaba a sentir que quizá se había precipitado y que si hubiera esperado un poco más, igual él hubiera cambiado de verdad. Ese es el vacío que a veces se siente.

Obviamente, una ruptura es un momento de dolor y frente a él, casi siempre se piensa que era mejor estar dentro de la relación que sintiendo la pérdida, pero no podemos permitir que ese vacío te lleve a volver a una relación que no te hace feliz porque eso impedirá que encuentres a alguien que pueda cumplir con tus estándares.

Al final, por mucho que no entendamos las razones del otro o que queramos pensar que las cosas pueden cambiar, la realidad es la que es y tenemos que comprender que si no ha funcionado, es porque no hay compatibilidad con esa persona, al menos en el momento presente, y la vida nos da la oportunidad de seguir hacia delante y encontrar, en el futuro, a alguien que sí pueda cumplir con nuestros mínimos dentro de una relación.

Vamos a aprovechar para regar esa semillita de esperanza para un futuro mejor. Ya se ven los brotecitos creciendo y se intuye que va a salir una plantita preciosa. Este es un ejercicio que, si te apetece, también puedes pasar al plano material y dibujar la semillita y su crecimiento.

Ahora vayamos al otro extremo.

Cuando alguien rompe contigo, es normal que en algún momento del duelo, conectes con el enfado. Puede ser justo después de la fase de negación, que es la fase en la que estás en shock y no te lo crees o puede que venga más adelante. Cada duelo es un mundo y no todos los procesos siguen el mismo orden.

Cuando se activa esa fase de la ira, sientes que te han traicionado, que no te merecías esto. Incluso empiezas a pensar en todo lo que has dado por la relación y por la persona y te jode muchísimo que te haya dejado y no haya querido luchar porque lo vuestro funcionara.

Pero, al final, las relaciones no deberían ser una lucha. Si necesitas luchar es porque esa relación no está funcionando de forma natural. Esa lucha llevará a un desgaste emocional tremendo, que terminará igualmente en ruptura. Créeme cuando te digo estas cosas porque he trabajado ya con demasiadas personas como para tener una opinión distinta al respecto. Cuando una relación requiere de una lucha constante para que se aguante, es que no funciona de forma natural y termina explotando por algún lado.

Para rebajar la rabia, el odio o las ansias de venganza que te ha generado una ruptura, tienes que ser capaz de elevarte por encima de tus emociones y llevar el tema al terreno de la mente. Eso es lo que vamos a hacer con el ejercicio que te propondré a continuación.

Apunta en una hoja todo lo que no funcionaba en la relación o todo aquello que te ha hecho sentir mal, incluida la ruptura. Ya sé que unas lecciones antes, te he mandado un ejercicio similar, pero este termina diferente. Y puedes hacerlo también si has sido tú quien ha roto la relación. La gran mayoría de ejercicios sirven para cualquier caso.

Escribe los desaires, la falta de atención, esas pocas ganas haciendo el amor, las excusas, las malas caras, el hacerte sentir culpable, la poca sangre en las venas, las discusiones, la falta de empatía...

Luego, coge unas tijeras o usa tus propias manos para ir cortando ese papel a cachitos pequeños. Lo más pequeños que puedas.

A cada cachito que rompas, repite en voz alta: “a la mierda” porque, básicamente, lo que estamos haciendo es mandar a la mierda todas esas cosas que te hicieron sentir mal, durante la relación o a la hora de gestionar la ruptura.

Ese “a la mierda” es importante porque le da la orden a tu cerebro de que todo eso se va a tomar por culo, lo cual es positivo porque, aunque tengas que prescindir de todo lo positivo que te aportaba la relación, también te libras de aquello que no lo era tanto.

Cuando termines, guarda esos trocitos. En un momento, hacemos algo con ellos, pero antes, vamos a por otro ejercicio.

Coge una hoja de papel y un bolígrafo y **escribe todos los insultos, improperios, acusaciones que se te ocurran**. No me vale que lo hagas con un dispositivo porque el papel físico, en este caso, es importante. Cuando ya no se te ocurra nada más, dobla la hoja, rómpela a trocitos y coge también los retales del papel que sacaste del ejercicio anterior porque vas a ir a la calle a tirarlo todo en la primera papelera que encuentres.

Puedes repetir el ejercicio todos los días hasta que te quedes sin argumentos, hasta que sientas que tus emociones se han calmado y que ya no estás en esta fase.

A veces, los malos sentimientos nos llevan a entrar en un bucle de pensamientos tóxicos, como por ejemplo: “necesito que se arrepienta y me pida perdón” o “necesito que se dé cuenta de que estaba equivocado” o “necesito que se dé cuenta de que la culpa fue suya”.

Aunque tú pienses que si te suplicara de rodillas, todo cambiaría y te sentirías mejor, no es verdad. Nada de esto te va a devolver la relación, ni la calma, ni la confianza en estar bien de verdad, así que debes salir de allí lo antes posible, pero no puedes depender de lo que te diga o haga para calmar tu ansiedad o tu ira, sino que debes hacerlo por tus propios medios.

Procura dejar atrás la necesidad de validación y no te compadezcas de ti, porque no has hecho nada malo. Simplemente has vivido una experiencia más.

Y esa experiencia te llevará a sitios mucho más hermosos de lo que jamás pudiste imaginar. Aunque ahora todo te parezca un campo de coles.

Tiempo al tiempo, Mari Carmen.

Me ha sido infiel

Este tema tiene muchos matices y, además, se mezcla con nuestro sistema de valores y todo eso genera un cóctel explosivo.

En una infidelidad, hay siempre tres perspectivas: la de la persona infiel, la de la persona que recibe la infidelidad y la de la “amante”.

En el segundo módulo, hemos hablado desde la perspectiva de alguien que está teniendo una historia con una persona con pareja, así que en esta lección, trataremos de la infidelidad cometida por el otro y en la siguiente lección, hablaremos de si fuiste tú quien engañaste a tu pareja.

Empecemos por hablar de quien sufre esa infidelidad, es decir, hablando pronto y mal, la persona cornuda.

Las rupturas siempre duelen, pero si, además están provocadas por unos cuernos, se añade otro elemento al duelo y es la traición. Esa persona en la que habíamos depositado nuestra confianza, ha decidido romperla para satisfacer sus impulsos egoístas o porque no ha sido capaz de romper la relación antes de empezar algo con otra persona.

Puede haber muchos motivos para una infidelidad, pero ninguno de ellos la justifica. Porque si alguien no está bien en su relación, puede irse. Si quiere convertirla en una relación abierta, puede hablarlo (a riesgo de que su pareja le diga que no, claro). Pero liarse con otra persona significa romper las reglas de la relación, lo cual implica una traición.

Eso no significa que la infidelidad sea provocada para causar daño a la pareja. De hecho, eso sucede muy rara vez. Lo habitual es que sea el resultado de una mala gestión emocional interna. Pero, claro, esa mala gestión repercute directamente en la pareja y en la relación, cambiándolo todo en cuestión de segundos.

Vamos a hacer una de nuestras pausas musicales para escuchar una canción que tiene todo que ver con el tema que estamos tratando. Se llama [“Gato malo - Karol G y Nathy Peluso”](#).

No podemos evitar que el otro nos engañe, pero lo que sí podemos hacer es abrir bien los ojos, escuchar a nuestra intuición y no barrer las

cosas debajo de la alfombra. Y, cuando digo “cosas”, me refiero a problemas de pareja, estándares que no se cumplen, malas sensaciones propias o ajenas...

Soy de la opinión de que las cosas nunca suceden de un día para otro, del mismo modo que no plantas una semilla y al día siguiente ya tienes un fruto. Cuando la gente me dice que no lo vio venir, generalmente suele querer decir que no quiso verlo venir, que hizo oídos sordos a lo que sucedía a su alrededor. Porque, normalmente, cuando alguien está invirtiendo en otro lugar, aunque solo sea sexo, si hay una conexión real entre los dos miembros de la pareja, se siente ese cambio de energía. Y, claro, luego están las mentiras. Porque una infidelidad siempre va acompañada de mentiras o, al menos, de una ocultación de cierta parte de la verdad. Eso es algo que, si pasa de forma repetida, es fácil que se termine cazando.

Quiero aclarar algo muy importante. Que no hayas visto las señales de esa infidelidad o que hayas dudado de tu intuición y te hayas creído lo que te decía tu ex, no te sitúa en ningún momento en la posición de culpable. Tú no tienes la culpa de cómo otra persona decidió enfocar sus vacíos emocionales, sus impulsos sexuales o sus problemas personales.

Ese peso recae en la persona que toma la decisión consciente de faltar al pacto establecido entre la pareja.

Pero es importante evaluar bien aquello que sucedió en la relación, una vez tienes ya esa pieza de información que te faltaba, para poder extraer esos aprendizajes que te ayuden a pasar página y, en ocasiones, también a darte cuenta de que quizá había cosas que no se hicieron bien en la relación. Quizás no tuvisteis ciertas conversaciones incómodas sobre en qué punto estaba cada uno o, incluso, puede que te des cuenta de lo valiosa que es tu intuición, que ya hacía tiempo que te avisaba de que algo no iba bien.

Estos son algunos de los aprendizajes que se pueden sacar de una infidelidad y que son muy valiosos porque, si los aplicas, te ayudarán a afrontar los problemas de tal forma que no se llegue a este tipo de situación.

Otra idea importante que quiero que entiendas es que si ha llegado el punto en que tu pareja ha decidido ser infiel y eso ha terminado en ruptura, significa que la relación ya no tenía más recorrido porque ya no te iba a aportar lo que tú necesitabas, aunque ahora mismo, puede que te sea imposible pensar de este modo.

Lo bueno del tiempo es que te ayuda a poner las cosas en perspectiva y, si sabemos colocar nuestras experiencias en un sitio en el que nos sirvan para aprender, un evento tan jodido como una infidelidad, puede marcar un antes y un después muy positivo en nuestra vida.

Te doy ejemplos de cosas positivas que puedes sacar de una infidelidad:

- Darte cuenta de que no te has estado escuchando.
- Tu autoestima no estaba en su sitio.
- Permitías comportamientos que te dañaban.
- Pensabas que no podrías salir de la relación y esa bomba que estalló te hizo replanteártelo todo.
- Estabas atascada en tu vida y te estabas conformando con poco.
- Eres más fuerte de lo que creías.
- Tu pareja no era la persona con la que tenías que compartir el resto de tu vida y el universo te lo quitó del medio.

Si se te están ocurriendo cosas que no pusiste en el ejercicio de los aprendizajes que ya hiciste anteriormente, vuelve a ese papel y escribe esos nuevos aprendizajes. Ese es un ejercicio en el que siempre pueden irse sumando ítems.

Maika estaba en una relación que ella definía como buena. Un día, su marido le dijo que se iba de casa y que quería el divorcio. Poco después, Maika se enteró de que él se había ido a vivir con otra y que le había puesto los cuernos durante meses. Su primera reacción fue de shock total. No entendía nada. Sentía como si hubiera vivido una mentira, de principio a fin. Pero, una vez se le pasó la impresión inicial, durante los siguientes días empezó a recordar. Su ex llevaba unos meses yendo a su bola, apuntándose a nuevas actividades sin contar para nada con ella. El gimnasio se había convertido en su segunda residencia porque pasaba mucho tiempo ahí. O quizá, no era en las máquinas donde hacía ejercicio. Todo esto fue muy duro para ella

porque de verdad pensaba que su relación iba bien, que simplemente ambos tenían espacios que no compartían, sin más. Pero descubrir la mentira le hizo darse cuenta de que no estaba todo tan bien. Además, él llevaba tiempo reprochándole que ya no salían, que ella no se arreglaba nada, ni hacían planes especiales.

La primera reacción de una persona que pasa por una situación parecida a la de Maika es sentir que vivió una mentira.

Si tú estás en esa situación, que sepas que no viviste una mentira. Vuestra relación era real. Siempre lo fue. Pero llegó un momento en el que empezó a darse una realidad paralela de la que tú no eras partícipe y, por tanto, desconocías.

Dos realidades distintas pueden coexistir, del mismo modo que tú puedes irte a comer con una amiga y tomarte el café de después con otra. Eso no le quita veracidad al rato que has compartido con tu amiga en la comida.

Sé que esto no es comparable con unos cuernos, pero lo que te quiero mostrar es que alguien puede querer estar en una relación en la que se siente bien, pero tener otra historia paralela que le aporta algo diferente.

¿Es una mierda como un campano? Por supuesto. Pero esas dos realidades se pueden dar a la vez. Así que la relación no era una mentira. Pero esa persona te ha mentado a ti por preservar el status quo y no tener que romper la relación.

¿Es egoísta a más no poder? Sí. Mucho. Pero yo creo que todo en esta vida sucede por algo y que siempre podemos encontrar una razón positiva a lo que nos ha pasado.

Así que te voy a pedir que busques **razones positivas por las cuales todo ha saltado por los aires** y has descubierto esa infidelidad.

Te doy ejemplos, que sé que a veces es complicado encontrar la parte positiva de ciertas experiencias:

- Porque si no hubiera salido lo de la infidelidad, le habrías estado mendigando amor y querrías volver con él.

- Porque no érais felices, pero tú estabas con el piloto automático y no lo habrías dejado nunca.
- Porque te habías saltado muchas banderas rojas, pero no te dabas por aludida.
- Porque no querías dejarlo por miedo, lo cual es una muy mala razón para seguir en una relación que no funciona o que no te llena.

Este ejercicio puede solaparse perfectamente con el de los aprendizajes, así que si repites la misma frase dos veces, da igual porque lo que nos interesa es que tu cerebro empiece a pensar en todo lo bueno que tiene esta situación de mierda.

Eso hará que tu enfado se vaya diluyendo poco a poco porque no estarás todo el rato en bucle con aquello que te ha hecho daño, sino que también estarás pensando en lo que tú has sacado de positivo.

Le he sido infiel

Hemos hablado de la infidelidad provocada por tu pareja, pero ¿qué pasa cuando eres tú quien la ha liado parda? Pues que tú y yo tenemos que hablar para ver qué ha pasado y poder vivir esa ruptura de la forma más sana posible.

Lo primero de todo es que el hecho de que hayas cometido una infidelidad (o las que sean), no te convierte automáticamente en un monstruo sin corazón. Cada persona tiene su mundo interno, sus fantasmas, sus traumas, sus patrones familiares. Eso a veces nos lleva a actuar de una forma que no es la adecuada.

No vamos a justificar tus acciones porque tenemos que ser capaces de asumir lo que hacemos, pero tampoco estás aquí para que te machaque, que ya bastante tendrás con tu propia cabeza. De hecho, lo que voy a intentar es que dejes la culpabilidad a un lado y te centres en entender todo esto, en que te revises y le encuentres un sentido a lo que ha ocurrido para poder trabajarlo y que no te vuelva a pasar en el futuro.

¿Sabías que un porcentaje muy alto de la población asegura haber sido infiel alguna vez? Incluso esa gente que tiene cara de no haber roto un plato en su vida.

¡Qué fuerte, Mari Carmen!

Y, te voy a contar otra curiosidad. Todos los estudios con los que me he cruzado sobre el tema de la infidelidad, indican que las mujeres somos más infieles que los hombres. O sea, que hay más mujeres infieles que hombres infieles.

No sé si te lo esperabas, pero yo desde luego, sí.

¿Sabes por qué? Porque muchas mujeres han venido a mi consulta contándome que estaban siendo infieles a sus maridos o parejas y tenían un cacao mental importante.

Pero creo que los casos masculinos suenan más, a nivel popular, porque ellos son más torpes a la hora de ocultarlo. Eso no lo dice ningún estudio, ¿eh? Es mi teoría personal.

Bueno, dejémonos de cotilleos, que quiero contarte algo personal.

Yo he sido infiel. Varias veces, de hecho. Así que, como comprenderás, no estoy para lapidar a nadie porque yo misma he llegado a liarme con otra persona teniendo pareja y también he cometido alguna infidelidad emocional (de las que hablas a diario con alguien y le cuentas lo que compartirías con una pareja, pero sin llegar a tener nada físico).

Te cuento.

Cuando era más jovencita, pensaba que cuando elegía a alguien como pareja (o más bien me elegían ellos a mí), eso era algo que iba a misa. O sea, que ya le ponía al chaval la etiqueta de “el amor de mi vida”, sin prácticamente conocerlo de nada. Y esa etiqueta se quedaba tallada en piedra.

¿Qué problema me generaba eso? Pues que pasara lo que pasara, yo me quedaba ahí. Da igual si no me sentía plena en la relación o no cumplía mis estándares.

No hablamos de personas que me trataran mal, ni mucho menos. Simplemente, de chicos estupendos que no cumplían con lo que yo necesitaba. Pero como yo me había empeñado en que estaba frente al amor de mi vida, ahí seguía. Y esos estándares no cumplidos empezaban a hacerse oír en forma de vacío interno que iba creciendo día a día.

¿Qué pasaba luego? Pues que llegaba un momento en que el vacío era tan grande y yo lo ignoraba tanto, que la vida me mandaba a una liebre para que pudiera salir de ahí.

Esto de las liebres es una metáfora de mi padre que resulta francamente útil para entender un concepto importante.

En las carreras de galgos, ponen a una liebre mecánica para que los galgos la persigan porque si no, no tendrían ningún incentivo para salir corriendo.

En el terreno del amor, las liebres son esas personas que llegan a tu vida con la función de sacarte del hoyo en el que estás metida y ponerte a correr hacia delante.

Te encuentras en una situación que no te hace feliz, pero te quedas y piensas que ese es tu destino. Entonces, llega una liebre que te incita a perseguirla y salir así de ese lugar. En mi caso, aparecía alguien que justamente me daba lo que me faltaba con mi pareja. Entonces, yo negaba lo que mi corazón me estaba diciendo hasta que algún día coincidíamos, quizá había bebido un par de copas de más y me liaba con el susodicho. O empezaba a tener conversaciones emocionales bastante profundas y generaba un enganche con esa persona.

Inmediatamente después, dejaba a mi pareja porque ya me daba cuenta de que si había sido capaz de liarme con otro (o de crear ese clima de confianza que se crea cuando estás construyendo una relación con alguien), ahí no podía seguir, ni tampoco era justo para mi pareja, claro.

No me siento nada bien por ello y me parece una falta de respeto brutal que se podría haber evitado si yo hubiera manejado mis relaciones y emociones de una forma distinta, pero en ese momento, no tenía ninguna de las herramientas que tengo ahora y, en parte, todo lo que hago existe justo por haber pasado por ese tipo de situaciones.

Así que una de las cosas más importantes que quiero transmitirte es que todas nuestras acciones, si conseguimos aprender de ellas, nos sirven para mejorar como seres humanos y acercarnos cada vez más a lo que queremos.

Por lo tanto, puedes usar tus cagadas para machacarte de por vida o hacer el ejercicio que voy a plantearte ahora mismo.

Escribe las razones por las cuales has cometido esa infidelidad, como si fueras alguien ajeno a ello. Sin juicio. Sin apaleamiento. Revisa esa relación, revisa tu vida entera si es preciso y encuentra los motivos que te han llevado donde estás ahora.

Te pongo ejemplos reales, como siempre, para que puedas sacar ideas:

- Estabas en una relación prácticamente muerta. Érais más compañeros de piso que pareja.
- Tu pareja es estupenda, pero hay algún estándar que no cumple y aunque al principio no le prestaste mucha atención a eso, cada vez se ha ido haciendo más evidente.

- Estabas viviendo una vida que no era la que te gustaría vivir y la infidelidad te ha dado vida, alegría y emoción.
- Te cuesta comprometerte de verdad por tu historia de vida y la infidelidad es la prueba de que necesitas hacer terapia para poder sanar eso.
- Vienes de una familia en la que el abandono ha estado muy presente y antes de que el otro te abandone, te has metido en una tesitura en la que has forzado esa ruptura con la infidelidad.
- La infidelidad es la perpetuación de un patrón familiar que llevas arrastrando durante toda la vida, como, por ejemplo, el hecho de que tu madre le fuera infiel a tu padre o de que te enseñaran a ser alguien que para tener la validación paterna, tiene que conseguir nuevos logros todo el rato.

Este último es el caso de Vero.

Su padre solo le daba atención y la valoraba cuando conseguía cosas, como sacar buenas notas en el colegio o la medalla de oro en alguna competición. Ella buscaba desesperadamente la validación de su padre y esa dinámica se instauró dentro de ella hasta el punto de llegar a ser su modus operandi, no solo a nivel de logros profesionales, sino también personales. Cuando llevaba un tiempo en pareja, sentía ese vacío de la falta de validación y necesitaba conquistar a alguien nuevo para poder calmar su desazón.

Te cuento esta historia para que entiendas que muchas veces, no nos portamos mal por amor al arte, sino que estamos siguiendo patrones que nos empujan a ello. Y, cuando nos damos cuenta de que hacemos cosas que no están bien y que no nos hacen sentir bien, a toro pasado, es cuando tenemos que buscar ayuda para poder solucionarlo.

Como ves, hay ejemplos sobre el porqué de una infidelidad que tienen que ver con la relación en sí y otros tienen que ver contigo y lo que llevas dentro. Por supuesto, puede darse también una mezcla de ambas cosas.

Este es un ejercicio enorme de honestidad, que no es fácil, pero te aseguro que te ayudará con tu duelo porque, aunque todo esto haya saltado por los aires y sea muy doloroso, si eres capaz de encontrar las razones que te han llevado a ello, podrás poner cartas en el asunto para

en el futuro hacer las cosas de un modo distinto y eso ya es toda una victoria.

Así que cuando te vayas a machacar por haber actuado de ese modo, recuerda que la vida está para vivirla y para ir aprendiendo de los errores y de los aciertos, así que considéralo como una lección de vida y realiza el siguiente ejercicio.

Escribe qué te llevas contigo de toda esta situación para no cometer los mismos errores en la próxima relación. Es decir, qué vas a hacer a partir de ahora para no volver a caer en lo mismo.

Por ejemplo:

- Voy a ir a terapia para intentar entenderme y trabajar mis carencias para que no me hagan actuar de un modo que no es el que quiero.
- Me comprometo a revisar bien mi siguiente relación y si en algún momento siento que algo no funciona, lo pondré encima de la mesa para ver si hay solución o romperé, en lugar de dejar que todo vaya avanzando y termine cometiendo una infidelidad por no estar bien.

Deja la culpabilidad en la puerta de casa porque no te ayudará en nada. Lo que sí te ayudará es hacer el trabajo necesario para que eso no te vuelva a ocurrir nunca más gracias a la experiencia por la que has pasado.

Consigue que dentro de un tiempo, esto que ahora te parece horroroso, sea un aprendizaje que atesores de por vida y que te permita ser quien tú quieras ser.

Por último, quiero recordarte algo muy importante: si esta relación se ha roto, significa que no tenía que seguir. Aunque ahora mismo te cueste ver más allá de tu propia culpa, la vida nos quita de enmedio a las personas con las que no vamos a poder avanzar, lo cual es muy positivo.

Se ha hecho todo fatal

Estamos en las lecciones del apartado de la ira y tenemos que hablar de cuando se hacen las cosas fatal.

¿Qué significa eso exactamente?

Pues que o tú o tu ex o ambos habéis gestionado como el culo el tema de la ruptura y se ha metido más mierda de la que sería necesaria.

Por ejemplo, cuando hay luchas por vuestras posesiones, mascotas, por los hijos... Cuando se meten de por medio los amigos o familiares. Cuando ha habido mentiras, infidelidades, palabras muy feas, actos reprobables. Cuando te estás enterando de cosas que el otro ha hecho y que te joden.

Bueno, cuando todo es un poco desastre.

Ahí también aparece ese sentimiento de rabia hacia el otro, como si todo lo que habéis vivido juntos se quedara en un segundo plano y solo pudieras sentir esa ira.

Lo que debes tener en cuenta es que si alimentas mucho ese sentimiento, hablando mal del otro a todo cristo, mandándole mensajes diciéndole lo mal que se ha portado y dándole vueltas sin parar a todo lo que ha ocurrido, estarás fomentando el rencor y manteniéndolo calentito. Y ese es un mal asunto porque el rencor hace que no puedas soltar a esa persona, lo cual a la vez dificultará tus relaciones futuras.

Es como un veneno que se va acumulando dentro de ti y no te deja avanzar. Así que tienes que librarte de él lo antes posible y recuperar tu mando a distancia, soltando los malos sentimientos y dejando atrás a esa persona, que ya no va a tener cabida en tu vida. Por lo menos, no del mismo modo que antes.

Antes de seguir, quiero que escuches esta canción. Se llama "[Celebraré - Conchita](#)"

Una de las acciones que más rabia genera cuando hay una ruptura más o menos pacífica, es que a los pocos días te enteres de que tu ex ya está en Tinder o en cualquier otra app. Eso es algo que no vas a poder controlar, pero no cometes el error de creer que ya ha superado lo

vuestro. No tiene porqué ser así. De hecho, lo más probable es que no sea así.

Lo que pasa es que está intentando tapar el dolor que le produce el duelo con encuentros con otras personas. ¿Te suena eso de que la mancha de la mora, con otra mancha se quita?

No te puedo decir si le va a funcionar o no, pero lo que sí puedo asegurarte es que cuando no haces el duelo bien, permitiéndote un tiempo para ello, esa parte del duelo que dejaste encerrada en algún lugar de tu interior, vuelve a la luz cuando menos te lo esperas y con la fuerza de un tifón. Y, luego, me vienen un montón de mujeres contándome que el chico que había empezado fuertísimo, prometiendo el oro y el moro, de repente les ha dicho que no se olvida de su ex y que mejor dejarlo o que no está preparado para iniciar nada nuevo. Y eso no es cuestión de género, por cierto. Nada de lo que estamos hablando aquí lo es, así que no vayas a pensarte que las mujeres no hacemos eso de encadenar relaciones porque también sucede y mucho.

Así que aunque parezca que es más agradable estar ya en el mercado activamente de nuevo, la realidad es que aquello que no trabajas, no se evapora, como si nada, sino que se va embarrando cada vez más hasta que llega un momento en que lo pisas y te llenas de mierda.

Ahora, una cosa te digo, Mari Carmen, no hace falta que estés controlando lo que tu ex hace o deja de hacer. Y si son tus amigas o alguien de tu familia quien te cuenta este tipo de cosas, pídeles que no lo hagan para que puedas hacer tu duelo en paz.

Por otro lado, a veces sientes que eres tú quien ha hecho las cosas fatal, quizá porque has reaccionado de una forma muy pasional o porque has actuado desde la rabia o cualquier otra emoción que te ha llevado a liarla un poco.

¿Sabes ese mensaje cargado de reproches que mandaste y del que ahora te arrepientes muchísimo? Pues de estas cositas te estoy hablando.

No se trata de que te claves tú misma en la cruz y hagas penitencia, sino que lo suyo es entender que has tenido una reacción descontrolada debido a la naturaleza de la situación que estabas viviendo y que ese es

un camino que ya no quieres seguir, pero toca aceptarlo y tirar para delante.

Cada vez que se nos va un poco la pinza y actuamos desde la pura emoción, tenemos la oportunidad de aprender de la situación, de escucharnos, de validarnos y de decidir cómo queremos actuar en el futuro, si sentimos algo parecido.

Marta me contaba, avergonzada, que le había mandado una carta llena de veneno a su ex, en un momento de rabia. No me refiero a veneno real, ¿eh? No vayas a llamar a la policía. Me refiero a palabras malsonantes de todas las longitudes. Se despachó a gusto, la mujer. Pero, después de hacerlo, se arrepintió. Y ya no había vuelta atrás.

Para añadirle más drama a la historia, te diré que nunca recibió respuesta y eso le hizo sentir aún peor. Como si hubiera sido rechazada de nuevo.

Terminamos sacando algo en claro de la situación y es que ella necesitaba expresarse, pero no lo hizo de la mejor forma posible porque lo que ocurrió le hizo sentir mal, así que en un futuro, lo que haría es escribir esa carta para luego romperla y tirarla a la basura, en lugar de mandarla.

El hecho de aprender de esa situación la ayudó a soltar esa rabia, así que te propongo lo mismo. Si en algún momento actúas de algún modo que sientes que no es correcto o no te hace sentir bien, **escribe qué puedes aprender de la situación y cómo te gustaría actuar en un futuro**, si tuvieras que pasar de nuevo por lo mismo.

Eso te ayudará a sacar algo positivo, un aprendizaje al que atenerte. Y, ya sabes que aquí somos mucho de sacar la parte positiva a cualquier suceso.

¡Venga, que lo estás haciendo bien!

Me dejó por otra

Tu ex te ha dejado, pero además te ha hecho el regalito de que te enteres de que hay otra persona en la ecuación y ese es el motivo (o más bien uno de los motivos) de vuestra ruptura.

Genial, más trabajo para ti, pero nada que no podamos superar.

Lo primero de todo es entender que pueden despertarse varias emociones y que es posible que vayan acompañadas de una pérdida de autoestima.

La ira podría ser una de ellas porque, probablemente, te formularás la típica y capciosa pregunta: “¿qué tiene ella que no tenga yo?”

La respuesta es: “nada y todo”. Me explico. No tiene nada de mega especial que no puedas tener tú. Y tiene todo de diferente, simplemente por ser una persona distinta. Cualquiera mujer que te cruces hoy por la calle va a ser diferente a ti. Y eso es bueno porque te convierte en única.

La pregunta que subyace en estas situaciones es: “¿por qué me ha cambiado por esa persona?” No hay una respuesta certera a eso. Puede ser que no cumplieras alguno de sus estándares, o que vuestra relación ya no le estuviera llenando, porque discutiérais demasiado y se haya quemado, porque vuestros objetivos de futuro no eran compatibles, porque se le acabó el atracón de química, porque tiene problemas para comprometerse de verdad, porque tiene miedo, porque se le han activado los traumas infantiles o porque no le gustan tus macarrones...

Podría seguir así un buen rato, pero eso no te solucionaría nada.

Así que tienes que abandonar esas preguntas dañinas porque lo único que conseguirás formulándolas es joderte la autoestima cada vez más.

La respuesta más simple es que te ha dejado porque ya no tenía nada más que aportar a la relación.

Porque tenía que dejarte libre para que puedas, en un futuro, encontrar a alguien que te enseñe cosas nuevas y te despierte emociones distintas.

Lo importante en estas situaciones (y me atrevería decir que eso vale para todo en la vida) es que pongas el foco en ti. Si ponemos el foco en el otro, salen este tipo de preguntas en las que el otro es el protagonista y tú eres el animalillo al que han dejado tirado en la cuneta.

Pero si cambias ese foco hacia ti, en lugar de preguntarte: “¿por qué decidió irse con otra y no apostar por nuestra relación?”, te puedes preguntar: “¿qué me puede aportar a mí su marcha?”

Esa es una perspectiva muy diferente y bastante más productiva porque si consigues salirte del sentimiento de rechazo que genera una ruptura y de la traición que supone que te hayan dejado por otra persona, vas a poder centrarte en el impacto positivo que puede tener eso en tu vida y ser más consciente de las banderas rojas o, si no las viste, de que quizá te centraste tanto en lo que tú sentías, que te olvidaste de ir evaluando la relación y lo que iba ocurriendo en ella.

Esa tercera persona que ha entrado en la ecuación, lo único que ha hecho es ejercer de liebre de tu ex para que dé el paso de dejarte. Cuando eso pasa, significa que la relación no iba a funcionar de ninguna manera. Al menos, no tal y como estaba planteada hasta ahora, así que lo mejor que puede pasar es que se rompa para que no se alargue más tiempo. Cuando una relación funciona de verdad y tiene futuro, no se pueden meter terceras personas en medio. Esa puerta está cerrada y no entra ni una mosca.

Así que si su puerta estaba abierta, por algo sería. Pero tu trabajo no es averiguar el porqué, ya que muchas veces, ni siquiera quien lo vive sabe la razón por la cual ha pasado todo eso.

Así que deja tus aspiraciones detectivescas a un lado y céntrate en la persona más importante, que eres tú.

La vida te ha dado un revés, pero ese revés puede convertirse en lo mejor que te haya pasado. Lo que ocurre es que eso no lo vas a descubrir ahora, sino en un tiempo.

Pero es importante tener fe en que el universo nos tiene preparadas experiencias maravillosas que no podemos vivir si primero no nos quitamos de encima aquello que nos lastra. Y tu ex puede perfectamente ser un lastre que tú no estés considerando ahora mismo

como tal, pero que sea precisamente quien te impida avanzar en tu camino. Y por eso la vida te lo ha quitado del medio.

Esa es una mentalidad que entiendo que no tengas ahora. Es normal, no te preocupes, ya puedes bajar la ceja. Pero yo te lo voy repitiendo una y otra vez para que esa semillita que hemos plantado vaya creciendo y eso te ayude con tu proceso de duelo.

Una de las cosas que más nos engancha a los duelos es el miedo a no ser felices, a no encontrar a nadie más. Esa semilla de esperanza que estamos cuidando, sirve precisamente para contrarrestar ese miedo y ayudarte a soltar, así que aprovecharemos para regarla de nuevo.

Cierra los ojos e imagina como coges la regadera y le echas unas gotitas de agua a nuestra semilla, que ya es un pequeño brote. ¡Ay, qué bonito está creciendo!

Si tu ex ha decidido que va a estar mejor con otra persona, ¡que le vaya bonito! En serio. Que lo goce mucho. Porque solo el hecho de que haya decidido que hay una mejor opción para él que no seas tú, significa que para ti también hay infinitas mejores opciones. Porque lo que te mereces es a alguien que elija estar contigo cada día.

Si llega un momento en el que ya no elige invertir en vuestra relación, lo mejor que puede hacer es largarse y dejarte el camino despejado para que tú puedas avanzar.

Ahora, no permitas que esa persona se quede plantada en el umbral de la puerta y te vaya comiendo un poco la oreja mientras está con esa otra persona. Si ese es tu caso, dile que ya tomó su decisión y ahora tiene que apechugar con ella, así que no venga ahora a darte migajas para que te quedes enganchada ahí mientras él vive su nueva historia de amor, teniéndote en el banquillo por si luego sale mal. ¡Tú no eres la segunda de nadie!

Eso no es una prueba de amor, Mari Carmen, es una indicación de que tu ex es más egoísta y tonto del higo de lo que pensabas y, además de dejarte y hacerte daño, quiere seguir perpetuando tu dolor teniéndote en el banquillo para su propio beneficio.

Que sí, que sabes que te quiere mucho porque has vivido mil cosas con él, y que está muy confundido y ha tenido una infancia muy dura y todo lo que tú quieras, pero en el momento en que decidió dejarte, perdió todos los privilegios que van de la mano de una relación de pareja. Y, cuando, además, empezó su historia con otra, perdió el derecho a tenerte en el banquillo, por si se lesiona la titular o para apañarlo en noches frías de invierno. ¡Anda y que se la pique un pez!

No te hagas eso a ti misma, corazón, que vales muchísimo.

Bueno, ahora vamos a llegar a la última lección del bloque de la ira y creo que ya estás preparada para hacer un ejercicio muy importante, que te ayudará a liberarte de una vez por todas de ese sentimiento que te mantiene enganchada a tu ex.

¡Vamos allá!

Soltar la ira

Estamos en una fase del duelo en la que el sentimiento predominante es la ira, el enfado, el rencor. Vamos, que estás bien cabreada, ya sea con tu ex, contigo misma o un poco con ambos y seguramente tienes motivos sólidos para sentirte así.

Soy muy consciente de que puede que no te estés sintiendo justamente así en el momento en el que estás escuchando esto, pero este es un material que tienes para siempre, lo cual significa que si en algún momento estás en pleno apogeo de ira, puedes volver aquí y escuchar o leer todo esto de nuevo, haciendo los ejercicios pertinentes para ir rebajando esa emoción.

Las fases del duelo que te voy a ir exponiendo durante todo el curso son las más universales, pero no tienes porqué sentir las todas, ni mucho menos en el orden que te marco. A ver, no vas a sentir aceptación nada más te dejen. Eso sería un poco extraño. Así que el orden tiene cierta lógica, pero no te preocupes si no lo estás siguiendo a rajatabla o si las emociones que trabajamos en el curso no encajan perfectamente con tu momento. Es normal.

Lo que te recomiendo es que hagas todos los ejercicios de todas formas (siempre y cuando te encajen mínimamente con el momento en el que estás) y los repitas cuando lo necesites.

Bueno, todo ese prelude es para presentarte un ejercicio que creo que es de los más potentes de este curso. Si tienes cualquiera de mis otros cursos, te va a sonar muchísimo, pero quiero que lo repitas porque te va a ayudar a soltar cualquier resquicio de ira o rencor que tengas dentro y te allanará el camino hacia la aceptación, que es la última fase del duelo.

Se trata del ejercicio del perdón.

Primero de todo, quiero contarte que el perdón no es para la otra persona, es 100% para ti, es para que tú te sientas mejor y superes la situación.

A veces, cuando propongo el ejercicio del perdón, recibo quejas de forma instantánea. Es algo súper normal y lo entiendo perfectamente

porque no es fácil tomar la decisión de pedir perdón y de perdonar a alguien que te ha hecho daño (mentalmente, que no voy a hacer que te plantes delante de tu ex y le recites un poema, ni nada).

La queja principal es esta: “es que no se merece que lo perdone porque se portó fatal”. Puedes subirle unos cuantos decibelios a esta frase y que se convierta en “no se merece que lo perdone porque es un hijo de fruta”.

A ver, Mari Carmen, ya sé que digo muchas palabrotas, pero hay algunas que hasta a mí me da apuro decir. Aunque haya especímenes que las merezcan.

Te dejo con una de nuestras canciones, que nos pone un poco en sintonía con lo que estamos hablando. Se titula “[La mejor versión de mí - Natti Natasha](#)”.

Volvamos con el perdón. El perdón no es para tu ex, es para ti. Porque el rencor es como un veneno que va ennegreciéndote por dentro y es importante sacarlo de tu cuerpo.

Cuando perdonas a alguien, estás dejando ir una carga que llevas dentro.

¿Por qué crees que se usa la expresión: “guardar rencor”? Pues porque el rencor se guarda en algún sitio, en una especie de bolsa emocional. Se almacena ahí dentro y aunque tú pienses que solo lo sientes cuando piensas en esa persona, realmente el rencor está ahí siempre, esperando a que lo remuevas para irte envenenando poco a poco. Eso te genera un peso muerto y acaba afectando a otros ámbitos de tu vida.

Me he dado cuenta, a lo largo de los años en los que me estoy dedicando a esto, que incluso si tienes el rencor súper sepultado, encerrado en la última mazmorra de tu psique, está ocupando un espacio que debería estar libre, si es que en algún momento de tu vida quieres volver a abrir tu corazón.

Recuerdo una clienta que vino a consulta porque me contó que solo se enganchaba a hombres con pareja o que no estaban disponibles emocionalmente. Indagando en su historia, descubrí que sentía un

rencor enorme hacia su ex, que la había dejado prácticamente en el altar, hacía ya 6 años.

Pues ese rencor que ella sentía se había convertido en una coraza que hacía que ella misma no estuviera del todo disponible y por eso solo topaba con tipos que tampoco lo estaban.

Llevó a cabo el trabajo de perdón que te voy a proponer en un momento y estuvo trabajando en ella misma durante unos meses. Estaba realmente comprometida con el proceso.

Bueno, pues un tiempo después, me dijo que había dado con un par de tontos del higo más que había liquidado muy rápido y, luego, conoció a alguien especial. Llevan ya 3 años juntos y se acaban de comprar un piso.

Yo sé que ahora mismo, lo más probable es que no tengas el *chichi pa farolillos*, pero te cuento esto para que entiendas la importancia que tiene hacer este trabajo de perdón, aunque lo que más te apetezca ahora sea colgar una diana con su cara en tu cuarto y jugar cada día a los dardos.

No vale la pena. De verdad que no. No tenemos que dar tanto protagonismo a personas que, aunque ahora estén muy presentes, pronto formarán parte del pasado. Lo mejor es que lo dejes ir cuanto antes, que lo mandes a la mierda bien mandado, también emocionalmente, para que puedas seguir con tu vida y disfrutar de ella.

Todo eso pasa por hacer, en algún momento, un trabajo de perdón. Yo te recomiendo que lo hagas ahora, antes de pasar al siguiente módulo, pero tú eres libre de elegir lo que sientes que es mejor para ti.

Para ir preparándote mental y emocionalmente, te pongo una canción que creo que vendrá bien para este momento. Se llama "[Reina - Miss Caffaina y Rozalén](#)". Qué buen título, ¿verdad?

Bueno, pues vamos a por el ejercicio, que quiero que repitas durante 9 días seguidos. Y cuando digo seguidos, significa seguidos. Si un día te olvidas, vuelves a empezar al día siguiente con el día 1.

Se trata de que, en la intimidad de tu habitación, por ejemplo, imagines que tienes a tu ex delante y recites estas palabras, si puede ser en voz alta:

[Nombre]: te pido perdón por todo el daño que te haya podido hacer consciente o inconscientemente, en el presente o en el pasado.

Te perdono por todo el daño que me has hecho consciente o inconscientemente, en el presente o en el pasado.

Y me perdono a mí por el daño que me haya podido hacer consciente o inconscientemente, en el presente o en el pasado.

Este ejercicio tienes que hacerlo durante un mínimo de 9 días seguidos, aunque luego puedes continuar, si lo ves necesario. Los 9 días son importantes porque es una unidad de tiempo que el cerebro procesa muy bien a la hora de realizar cambios.

Si algún día te olvidas de hacerlo, como te he comentado antes, tendrás que empezar de nuevo hasta completar 9 días seguidos.

Como el ejercicio no es siempre fácil, a nivel emocional, a veces la mente nos boicotea haciendo que lo olvidemos o creando excusas. A algunas personas les supone un gran esfuerzo. A otras les resulta más sencillo. Otras me dicen que han recitado las palabras, pero no las han sentido. Y hay gente que se pone a llorar nada más abrir la boca. Pase lo que pase, es normal. Tú sigue adelante con el ejercicio porque le estás dando una orden muy potente a tu cerebro que va a repercutir positivamente en tu vida.

También entra dentro de la normalidad tener sueños o pesadillas con tu ex. Eso puede pasar durante todo el proceso de duelo, pero especialmente cuando hagas el ejercicio del perdón. Incluso puede suceder que intente contactar contigo.

De verdad que todo lo que se mueva a tu alrededor mientras estás haciendo este trabajo, es normal. Piensa que estás removiendo muchas cosas de dentro de ti y que, aunque tú pareas un poco o te vayas a dormir, tu inconsciente sigue ahí, dale que te pego, para ayudarte a hacer aquello que tú le estás indicando.

Por eso es tan importante que en un duelo, los mensajes que te des a ti misma estén enfocados a superarlo. Eso es lo que vamos a lograr con este curso, así que tú quédate aquí, conmigo, que vamos a poder con esto. Ya lo verás.

Si sientes que este ejercicio (o cualquier otro) te causa un estrés emocional demasiado grande, entonces quizá aún no estás preparada y puedes dejarlo en standby y probarlo de nuevo más adelante.

El ejercicio cubre perdonar, pero también pedir perdón porque el perdón es algo bidireccional.

La mayoría de ejercicios del perdón son solo unidireccionales y tratan de perdonar a la otra persona y punto.

Pero en una relación de cualquier tipo, ambos os habéis hecho daño, normalmente de forma inconsciente.

Es imposible que no haya sido así. De hecho, el simple hecho de hablar mal de esa persona con tus amigas o con tu terapeuta, ya es mandar una energía negativa y por eso es tan importante la primera fase del ejercicio, que es la de pedir perdón. Eso te ayudará a liberarte también de la energía negativa que tú hayas emitido hacia esa persona.

Te recuerdo que es un ejercicio que haces por y para ti. La otra persona no tiene absolutamente nada que ver.

Es importante no tener enemigos internos, aunque no los sientas como enemigos reales, porque eso pesa mucho y a veces, como le pasó a mi cliente, te lleva a quedarte en sitios en los que no te quieren bien por los miedos que otra persona te ha creado.

Así que este ejercicio es verdaderamente importante y quiero que te lo tomes en serio. Créeme que llevo muchos años usándolo y es realmente potente, además de supersencillo.

Ya me contarás cómo te has ido sintiendo durante esos 9 días y también después. Porque muchas veces, se me ha dicho que durante los 9 días no pasó nada relevante, pero después empezaron a moverse cosas.

Tú hazlo y me cuentas.

Y, ahora, vamos a por el módulo 5. En él, trabajaremos la fase del duelo llamada “negociación”. Si estás planteándote si deberías volver con tu ex, te has obsesionado o tienes mil dudas, en este módulo te ayudaré con todo ese runrún.

Ah, y trataremos también el tema de las recaídas, que es más común de lo que normalmente suele pensarse y es importante tenerlo en cuenta y afrontarlo de la mejor forma posible.

Módulo 5: ¿Habrá solución?

Fases del duelo: negociación

Ya estamos en el módulo 5 y vamos avanzando en este duelo.

Vamos a adentrarnos en la fase de negociación, que tiene un nombre un poco cósmico. A mí me recuerda a las pelis estas en las que el malo coge rehenes y viene el más listo del FBI, el negociador, a intentar negociar con el terrorista de turno, a ver si consigue que suelte a los rehenes de una pieza.

Bueno, en este caso, la rehén eres tú. Siento decírtelo así, tan de golpe, pero la fase de negociación es ese momento en el que tu cerebro empieza a entrar en bucle y busca todas las formas posibles de que esa relación se retome y vaya de maravilla.

Como te digo en todos los módulos, o en casi todos, no tienes porqué vivir todas las fases, pero yo las tengo que repasar igual, para las compañeras que las estén viviendo. Aunque no sientas que estás en ese punto, tú quédate a escuchar e intentar sacar algo de provecho, que esto es como en el puchero: se aprovecha todo.

En las rupturas suele haber una fase de negociación, aunque no siempre es consciente y no siempre se verbaliza. A veces, puedes pasar por esa fase comiéndote el coco y haciéndote las preguntas del rey.

¿No sabes de qué rey te estoy hablando? Se trata de un cuento que mi padre siempre explica para ilustrar eso de las preguntas que no van hacia ningún sitio.

Resulta que un rey sale de cacería y, mientras está el hombre ahí, cazando, tan ricamente, le disparan una flecha en el pecho. Entonces, llega veloz el médico de la corte y se dispone a quitarle la flecha, pero el rey lo para en seco y le dice:

- Antes de que me quites la flecha quiero saber quién me la disparó. Si actuaba solo o tuvo ayuda. También me gustaría saber el motivo de ese disparo: ¿fue porque no le gusta cómo estoy llevando el reinado? ¿Porque está en contra de la caza? ¿Porque

ejercí el derecho de pernada con alguna de sus hijas o simplemente porque no está bien de la cabeza? También me gustaría saber el tipo de arco utilizado y si tuvo mucho tiempo para ensayar...

Y se murió.

La moraleja nos dice que antes de hacer mil preguntas, primero tienes que quitarte la flecha. Es decir, primero soluciona tu problema y luego, ya si eso, tendrás tiempo para formularte ciertas preguntas.

Ah, ¿que tú lo haces al revés? Ya me lo temía... Bueno, en ese caso, vamos a meternos de lleno en este módulo para ir quitándote las flechas antes de que sigas haciéndote todas esas preguntas tan “interesantes” que dispara tu cerebro cada 5 segundos. Y, cuando digo interesantes, estoy siendo sarcástica. Me refiero a preguntas hirientes y punzantes.

Cuando eres tú quien ha dejado la relación, la fase de negociación puede vivirse durante dos momentos: el primero es dentro de la relación, cuando intentas justificar lo que ocurre o encontrar soluciones para no tener que romper. Puede que incluso hayas hablado largo y tendido sobre el tema que te preocupaba en múltiples ocasiones para ver si tu pareja se espabilaba de una vez y cambiaba lo que sea que querías que cambiase. Pero hay relaciones o personas que no pueden dar más de sí y que, por mucho que lo pidas cien millones de veces, no se va a poder dar ese cambio que deseas para poder continuar.

Otra forma de vivir esa negociación dentro de la relación es cuando intentas cambiarte a ti para encajar en ese espacio imposible. Renuncias a tus estándares, los moldeas, aceptas lo inaceptable, te doblegas ante los deseos de tu pareja, pero llega un momento en el que tu corazón ya no te permite quedarte ahí y hace que la vida te eche una mano o, a veces, incluso que tu propio cuerpo te lo haga ver.

Recuerdo el caso de Mercedes. Ella llevaba años en una relación muy tóxica y dañina. Su cuerpo empezó a mandarle señales en forma de infecciones de orina, candidiasis y todo tipo de bichos que la iban invadiendo. Luego, se quedó embarazada de ese hombre y tuvo un aborto espontáneo y llegó a tener una enfermedad mucho más grave, que fue la que le hizo salir de esa relación y empezar a cuidarse.

Ahora la está superando y cuando me estuvo contando su historia, me dijo que después de esa relación, echó la vista atrás y se dio cuenta de que su cuerpo le había generado malestares y enfermedades cada vez que intentaba cambiar ella para poder quedarse en una relación que no le hacía feliz.

Eso no es algo que le pase a todo el mundo, pero no es nada raro que me lo cuenten en terapia. Al final, nuestro cuerpo y nuestra mente son una unidad y, cuando la mente no reacciona, a veces el cuerpo toma el control de la situación. Es lo que suele llamarse “somatizar”.

Te hablaba antes de que la fase de negociación puede darse en dos momentos diferentes cuando tú has dejado la relación. Una era dentro de la propia relación y la otra es cuando empiezas a sentir el vacío que te provoca esa ruptura y entonces tu cerebro empieza a buscar excusas para volver con tu ex porque te inclina a creer que eso es mejor que el vacío que estás sintiendo por dentro. Sería como una especie de síndrome de abstinencia, que te lleva a querer volver a nutrirte de aquello que te está lastimando.

Eso lo hablaremos en más profundidad dentro de un par de lecciones.

Tratemos ahora el tema de cómo se vive la negociación si te han dejado. A ver, el mecanismo es un poco el mismo. Fantaseas con que todo se pueda arreglar e incluso le suplicas un poquito a tu ex que reconsidere su decisión.

O no le dices nada, pero estás esperando pacientemente a que se dé cuenta de su gran error y vuelva con el rabo entre las piernas, pidiéndote perdón y, a poder ser, con un buen ramo de flores. Que contrate a unos mariachis para que te canten algo o a un cuarteto de cuerda para que te dé una serenata debajo de tu ventana, ya es un poco demasiado, pero oye, las películas que nos montamos en nuestra cabeza son de alto presupuesto.

A ver, Mari Carmen. Estamos hablando de alguien que ya te ha dejado. En el momento en el que alguien decide que estará mejor sin ti que contigo, ya te ha mostrado que no es caballo ganador porque no está apostando por ti, por la relación o por hablar las cosas. Así que no pierdas tu tiempo, ni tu autoestima esperando a que esta persona

cambie de opinión porque, si eso sucediera, ¿qué? ¿Estarías tranquila pensando que en cualquier momento se le puede volver a girar la pinza y dejarte de nuevo? ¿Con qué seguridad podrías enfrentarte tú al futuro? ¿Estarías analizando hasta el más mínimo detalle de su comunicación o sus actos?

Al final de este módulo, hablaremos de la posibilidad de volver, pero, por ahora, quédate con que no suele ser buena idea porque la gran mayoría de veces, no lo es.

La negociación también implica intentar arreglarlo todo mentalmente. Eso se te daría bien quizá si fueras mentalista porque podrías acceder a la mente de tu ex. Pero, asumiendo que no lo eres, lo que sucederá realmente es que vas a comerte el coco sin conseguir absolutamente nada porque tú sola no puedes arreglar algo que otra persona rompió. Tampoco puedes arreglar algo que tú no querías dejar, pero que por los acontecimientos y los estándares sin cumplir, no tenía ningún sentido porque no te permitía avanzar.

Así que no malgastes tu energía tratando de arreglar el mundo en tu cabeza cuando podrías emplear tu fuerza mental para superar esta ruptura.

O para sacarte una oposición.

O para crear tu negocio.

O para contarles cuentos a tus hijos todas las noches.

O para iniciar un nuevo hobby.

Voy a darte otro ejercicio, que hace un ratito que no te doy curro.

Escribe objetivos en los que puedas invertir esa energía que estás empleando ahora mismo para dar cincuenta vueltas al tema de la ruptura. Puedes escribir todo lo que se te ocurra, sin filtro.

Luego, elige uno de esos ítems y rodéalo con un círculo de color azul.

Después, escribe varias acciones que puedas llevar a cabo con respecto a ese tema.

A partir de ahora, cada semana, tienes que dedicarle un poco de tiempo y energía a ir cumpliendo ese objetivo.

Cuando termines uno, te pones con el siguiente y así hasta que completes toda la lista.

Por ejemplo, un objetivo podría ser “dedicar más tiempo al terreno de la amistad”. Lo rodeas con un circulito azul y escribes las acciones asociadas a ese objetivo.

Las acciones pueden ser:

- Llamar a Cristina y hablar con ella.
- Quedar con mis amigas de la universidad.
- Preguntar a Arturo, Fiona y Laura cómo están.
- Pedirle fotos de su bebé a Mari.
- Organizar una quedada con la gente del barrio.
- Apuntarme a una actividad para conocer a más gente.

Cuando un pilar de tu vida se cae, fortalecer todos los demás ámbitos te ayudará a que no se desmorone la casa entera, lo cual siempre va a ser muy positivo.

Una parte importante de tu duelo radica en poner tu energía en otras áreas de tu vida y realizar cambios que te lleven a reconstruirte por dentro a todos los niveles.

Lo que queremos es que salgas de esa ruptura renovada por dentro y que seas una versión mejorada de ti misma, ya que eso es precisamente lo que te empujará a seguir avanzando en tu vida y quererte como te mereces.

Tengo mil dudas

Las dudas forman parte de nuestra vida y de algún modo, son como nuestra sombra. Si no hace sol, parece que nos hayamos deshecho de esa sombra, pero siempre vuelve. ¿Te ha gustado este momento poetisa? Mira que si me dices que no, dejo aquí el curso.

Es broma, pero le quiero quitar hierro a esto porque está siendo un poco *intensito*, ¿a que sí?

Bueno, volvamos a las dudas.

Las dudas siempre están presentes, pero hay que saber manejarlas de manera que no nos colapsen, que no nos dejen en el limbo, como si tuviéramos algo pendiente y no lo pudiéramos llevar a cabo y eso nos hiciera quedarnos en un bucle sin salida. En realidad, una duda es una búsqueda de equilibrio y, en ese sentido, las dudas son buenas, pero no hay que confundirlas con anclarse a una comida de coco continua que cuestione nuestras decisiones anteriores.

Me explico. El hecho de que seas tú quien decidió la ruptura, por ejemplo, o que incluso lo hayas hecho porque te diste cuenta de que esa relación resultaba dañina para ti, no forzosamente te llevará a pensar que has hecho bien al dar ese paso. Parece una contradicción, ¿verdad?

En realidad es una contradicción en toda regla, pero en la vida se dan infinidad de contradicciones, como cuando te convences de que vas a empezar a comer más sano y a los dos días, ya te estás comiendo un trozo de tarta de zanahoria espectacular que has visto en una pastelería y que claramente llevaba tu nombre. Si te parece demasiado detallada esta explicación, es porque soy muy artista, no porque me pasara hace dos fines de semana. ¡Por eso, no es!

Pues ese tipo de contradicciones nos suceden de forma constante en nuestra vida y ocurren cuando una parte de nosotras quiere una cosa y la otra, prefiere la contraria, lo cual es mucho más común de lo que crees.

En el caso de la ruptura, esta contradicción te lleva a pensar que quizá no hiciste lo correcto rompiendo con esa persona porque sientes que

estarías mucho mejor en el sofá viendo Netflix con tu ex que haciendo este curso, que está muy bien, pero es una mierda tenerlo que necesitar.

De hecho, yo preferiría que no estuvieras aquí, pero oye, ya que estás en ello, vamos a sacarle el máximo provecho, ¿no?

Toca, entonces, salir de la zona emocional para darte un baño de realidad y puedes hacerlo releendo esa lista que ya escribiste sobre todas las razones que te llevaron a romper o sobre todas las banderas rojas que había en la relación, si fue el otro quien dio por finiquitado el tema. Eso te hará volver a centrarte, por lo menos mentalmente.

Para volver a colocarlo todo en orden, te propongo esta canción: [“Perdona - Carmesí”](#).

Una de las zonas de duda al pasar por una ruptura es la del miedo a arrepentirte de la decisión que has tomado. Aquí hablamos de cuando tú has roto la relación, pero se puede aplicar perfectamente a cualquier decisión férrea que hayas tomado, como el contacto cero, por ejemplo, del que hablaremos luego.

Siempre tenemos derecho a arrepentirnos de algo porque vamos avanzando por la vida, siguiendo un poco nuestra intuición, o aconsejados por otras personas, pero también te digo algo: lo que sucede, conviene. Es una frase que me encanta, igual que me gustan sus diferentes versiones, como:

- Todo pasa por alguna razón.
- Si has vivido eso es porque era lo mejor que podía pasar en ese momento.
- No hay mal que por bien no venga.

Y mil variables más. Y no, no las he sacado de las galletas de la fortuna.

Yo sé que a veces este tipo de frases pueden darte ganas de romper cosas, pero normalmente suelen ser acertadas, especialmente en situaciones en las que otra persona ha tomado una decisión por ti, como el caso que nos compete ahora.

¿Sabes qué? Vamos a tomarnos un pequeño respiro con un ejercicio curioso. Este ejercicio es para que lo hagas en el caso de que la relación haya finalizado porque el otro te ha dejado y ahora tu mente esté enfocándose en querer volver a toda costa (cuando el otro, no te ha dado esa opción).

Vas a coger **9 trozos pequeños de papel higiénico** y en cada uno de ellos vas a escribir un motivo por el cual no deberías volver con él. Tira de las banderas rojas que te has comido, del hecho que te ha dejado y de cómo te ha hecho sentir con esa ruptura.

Una vez escritas, las arrugas de una en una y las vas tirando al WC. Cuando tengas ganas de ir al baño, haces tus cosas encima de los papelitos y, cuando tires de la cadena, te imaginas como esas ganas de volver se van por el retrete, junto con los papelitos. Y contestando a tu pregunta, no, no se me ha ido la pinza. Tú prueba y me cuentas si te has quedado a gusto al tirar de la cadena.

Bueno, ahora volvamos al lío. A veces hemos roto de una forma impulsiva, en medio de una discusión, por ejemplo, y cuando baja un poco la emoción del momento, empiezas a arrepentirte.

Tengo que decirte que romper con alguien nunca es una decisión impulsiva. Puede darse en un momento de impulsividad, pero para que las palabras: “quiero dejarlo” salgan de tu boca, tienes que haber llegado al límite o tienes que haberlo estado cociendo en tu interior durante un tiempo, aunque no hayas sido consciente de ello.

Y lo mismo vale para el ex que te ha dejado a ti. No fue algo impulsivo, aunque pueda parecerlo. Así que aunque se arrepintiera, en la mayoría de los casos volvería al momento emocional en el que decidió dejarlo contigo y estaríais metidos en un bucle infinito de idas y venidas que no te recomiendo nada.

Así que, aunque en ciertos momentos sientas que te arrepientes de haber hecho ciertas cosas, si la historia se ha desarrollado así es por algún motivo y el motivo principal, en el caso de las rupturas, es que ya no había mucha tela que cortar, o ganas de cortarla, o herramientas para cortarla. En definitiva: que se había acabado, Mari Carmen.

Por la zona de dudas también se pasea una especie de virus cuya infección te lleva a no recordar todos los sinsabores que has pasado en la relación y a olvidar incluso por qué lo dejaste. Pero no te preocupes, porque tienes un antivirus que es la lista que confeccionaste hace unas cuantas lecciones y que ya te he mandado repasar unas cuantas veces. A esa lista, puedes ir añadiendo más cositas que vayas recordando conforme vayan avanzando los días. La memoria siempre vuelve, amiga.

Otra de las dudas más típicas y tópicas es esa de: “¿y si hubiera hecho más por la relación?” Pues tu cabeza te lanza el mensaje envenenado de que habrías podido evitar el desastre, pero la cruda realidad es que no. Porque lo que no funciona, se termina, a no ser que ambos estéis intentando aguantar, agarrándoos a cualquier resquicio con uñas y dientes y de cualquier manera. Pero eso lo único que hace es mantener una relación con el respirador artificial. Como cuando en los hospitales alguien está en muerte cerebral y podría vivir para siempre conectado al respirador, pero en algún momento, tiene que desconectarse.

Pues lo mismo pasa en las relaciones. Puedes aguantarlas en el respirador, pero no van a estar donde tú querrías, solo porque así lo deseas. Así que olvídate de eso de haber hecho más porque es una trampa mental que te lleva a engancharte a algo que no es real.

Enfócate en el presente y verás como es más sencillo salir de esos pensamientos tan dañinos.

Lo mismo pasa con la pregunta siguiente: “¿qué habría pasado si hubiera hecho las cosas de forma distinta?” Si conoces a algún vidente de confianza, a lo mejor se la podrías formular, a ver qué te cuenta. No. Es broma. No podemos saber qué hubiera pasado si hubieras hecho las cosas de forma diferente (o si tu ex las hubiera hecho de forma distinta).

Del mismo modo que no sabríamos qué habría pasado en la película “El Diario de Noah” si la protagonista no hubiera visto la foto de su ex en el periódico y no se le hubieran removido hasta los cimientos. Aprovecho para comentarte que, aunque me siga pareciendo una de las películas más bonitas de la historia, no estoy muy de acuerdo en eso de engañar al prometido y terminar dejándolo para volver con su ex. Pero bueno, ese es otro tema.

No podemos saber qué habría ocurrido si las cosas hubieran sido distintas porque eso no ha pasado, porque los acontecimientos se desarrollaron de otro modo. En el caso de la película, porque el guión no iba en esa dirección. En el caso de tu ruptura, por lo mismo.

Teorizar sobre “lo que yo creo que el otro piensa que yo pensaba cuando él me decía eso y yo le contestaba lo otro” es muy poco fructífero. Asume que las cosas han ido del modo en que han ido y céntrate en lo que vas a vivir a partir de ahora y no en lo que hubiera podido ser.

No dediques más tiempo del estrictamente necesario a repasar mentalmente tu relación y ver lo que pudo haberse hecho distinto, ni mucho menos a coger los mensajes y releer cien veces las mismas conversaciones. No te servirá porque son entelequias sin solución que te hacen daño y bajan tu autoestima sin parar.

Así que voy a darte un ejercicio para que puedas quitarte todas esas dudas de dentro de una vez por todas. Repítelo todas las veces que te haga falta, ¿vale?

Escribe todas las dudas que tengas sobre tu relación, lo que podría haber pasado, los “y si” y cualquier mierda que se te ocurra.

A continuación, vas a escribir respuestas al lado de cada duda. Eso ayudará a que tu cerebro haga ese cierre tan necesario.

Por ejemplo:

- **¿Y si hubiera esperado un poco más, en lugar de dejarlo tan pronto?** Pues habría seguido un tiempo más en la relación, me hubiera costado más dejarla y ahora mismo seguiría amargada y con la autoestima cada día más baja.
- **¿Si no le hubiera comunicado mi malestar, me habría dejado igualmente?** Pues quizás no en el momento que me dejó, pero como no me estaba dando lo que yo necesitaba, eso habría salido más adelante, así que al final, me he ahorrado tiempo.
- **¿Me engañó porque yo no era suficiente para él?** Pues no lo sé, pero es posible que él tenga vacíos internos que ni yo, ni nadie, puede llenarle. Entonces, eso hubiera pasado en algún momento u otro.

Intenta darte las mejores respuestas para ti. Obviamente, me refiero a explicaciones que te puedan ayudar a avanzar y que no te machaquen. O sea, ni se te ocurra responder algo como “soy una mierda y por eso me ha dejado” porque te voy a buscar hasta los confines de la tierra para darte un buen tirón de orejas.

Así que recuerda, las respuestas tienen que aportarte cierta paz, dentro de la situación, no generarte más malestar.

Si ves que estás muy bloqueada y no se te ocurren respuestas adecuadas al ejercicio, entonces pídele ayuda a alguna amiga de confianza (o a las Mari Cármenes del grupo de Telegram, si es que estás en [PsicoAmor](#)). Desde fuera suele ser mucho más fácil encontrar ese tipo de respuesta que desde dentro.

Y, cuando tengas todas esas respuestas, aprovecharemos para regar nuestra semilla, que ya se convirtió en un brotecito que va creciendo día a día. Mira qué hojas más verdes tiene y cómo le están saliendo más. ¡Da gusto verlo!

Este vacío emocional me está matando

Esta lección es absolutamente necesaria, especialmente en el módulo en el que tratamos sobre la fase del duelo llamada “negociación”, porque el vacío emocional es uno de los motivos principales y más típicos por los cuales empiezas a plantearte si deberías volver o no con tu ex.

Eso se puede dar en dos momentos, uno es antes de que rompas la relación porque tienes miedo a sentirte sola o a no encontrar nunca más a nadie que te quiera. El otro es cuando ya se ha roto y sientes ese vacío, que arrasa con todo y no te deja hacer otra cosa que no sea llorar y sentirte desgraciada. Ah, y querer arrastrarte por el suelo hasta llegar a la falda de tu ex.

Vale, igual no de una forma tan dramática, pero ya me entiendes.

¿Cómo funciona esto del vacío emocional cuando estamos en plena ruptura? Pues mira, te lo cuento.

Imagina que en nuestro cerebro tenemos un montón de cajitas y las vamos llenando con aquello que hay en nuestra vida: pareja, trabajo, familia, amigos, aficiones.

Vale, pues cuando tienes una ruptura, la cajita de la pareja se queda vacía de golpe. Y eso siempre genera una sensación de vacío. Obviamente, cuantas menos cajas tengas y más grande sea la caja del amor, más vacío sentirás.

Entonces, tu cerebro quiere llenar esa caja porque piensa que no puede estar vacía, que eso genera dolor y lo que intenta hacer siempre el cerebro es buscar la forma de sobrevivir con el mínimo dolor posible. Así que empieza a mandarte una selección de los mejores recuerdos que tienes con esa persona.

El día que fuisteis a la playa con amigos. El viaje a Tailandia. La cena de vuestro primer aniversario. Bueno, ya sabes, un montón de recuerdos, siempre positivos, porque claro, los negativos no interesan en este momento.

¿Qué pasa cuando solo se te muestran los buenos recuerdos? Que empiezas a echar de menos a lo bestia. Porque, claro, si eliminamos

todo lo malo, entonces la relación era una maravilla (aunque realmente no lo fuera). Y te pones a pensar que no tendríais que haber roto y que las cosas pueden arreglarse. La idea de volver a lo que tenías comienza a ser mucho más apetecible que estar sintiendo ese feo vacío en tu interior y eso hace que fantasees con esa idea y que tu cabeza busque la forma de volver. O de justificar que volver es buena idea.

En esa fase es donde se sitúan la mayor parte de las recaídas.

Ese vacío emocional se intensifica cuando tú amabas a tu ex y no habéis roto porque se acabara el amor, sino por otras circunstancias, como la distancia, no estar de acuerdo en tener hijos o no cumplir otros estándares.

En la fase de negociación es cuando este tipo de problemas parecen perder relevancia y crees que podéis hacer funcionar la relación, aunque no tengáis el mismo proyecto de vida o se incumplan otro tipo de estándares.

Piénsalo de nuevo, Mari Carmen. Si no sintieras ese vacío que te recorre el cuerpo, ¿te estarías planteando todo esto? Probablemente no, porque las razones por las que habéis roto, aunque sean una soberana mierda, son reales. Si no hay compatibilidad en temas demasiado importantes no lo puedes pasar por alto.

Este vacío emocional también puede jugar una muy mala pasada en circunstancias más jodidas, como que hayas dejado a tu pareja porque te ha mentado, te ha faltado al respeto, te haya tratado mal o te haya puesto los cuernos y luego, cuando el vacío se dispara, empieces a pensar que has tirado la toalla demasiado pronto, que deberías haber luchado más por la relación.

Este es el caso de Elisa, que dejó a su ex porque le pilló una infidelidad y, al principio se la veía muy empoderada. Dijo que jamás volvería con él porque la había traicionado y realmente se lo creía.

Pero, a medida que pasaron las semanas, empezó a flojear. Su vacío interno le empezó a susurrar en el oído, frasecitas como estas:

“No vas a encontrar a nadie para formar una familia”.

“Te estás haciendo mayor”.

“Es muy difícil que encuentres a alguien a quien quieras como a él”.

“Él está muy arrepentido y se merece una segunda oportunidad”.

Si sumas esto a la insistencia de su ex para volver y las promesas de cambiar y no hacerlo nunca más, pues ya tenemos el tinglado montado. Elisa sucumbió y volvió con su ex.

Mira, te digo una cosa. Si alguien te falta al respeto, de la forma que sea, eso es algo grave y, aunque siempre cabe la posibilidad de volver, eso no debería ocurrir porque estés conectando con ese vacío emocional, sino porque has evaluado muy bien la situación y tienes motivos de peso para pensar que ha habido un cambio real.

Aquí viene una canción que te ayudará a poner los pies en la tierra y no dejar que te olvides de las mierdas que has vivido: [Detox - Natalie Pérez](#)”.

Te voy a poner un ejercicio para poner a raya ese vacío emocional.

Si estás sintiendo ahora mismo el vacío, hazte un **diario del vacío**. Es decir, escucha lo que tu vacío te está contando y escríbelo en un papel titulado “EL VACÍO”.

Por ejemplo:

- Mi vacío me está mostrando imágenes en bucle de cosas que hacía con mi ex y que ya no puedo hacer.
- Mi vacío me está diciendo que me voy a quedar sola.
- Mi vacío me cuenta que soy demasiado mayor para encontrar pareja.
- Mi vacío me quiere empujar a meterme en Tinder, cuando yo sé que ahora no es el momento de hacerlo.
- Mi vacío me dice que le escriba a mi ex.
- Mi vacío me dice que espíe sus redes sociales.

¿Por qué es bueno para ti hacer ese ejercicio?

Para generar una distinción importante en tu cerebro entre lo que proviene de tu vacío y lo que no.

Ya sé que tú no lo sabes del todo, pero si estás sintiendo ese vacío interno, lo más probable es que todo lo relacionado con el amor y con volver con tu ex, provenga de ahí.

Así que escribirlo te ayudará a atender a tu vacío y no pasar olímpicamente, pero siendo consciente de que tus rayadas son producto de estar sintiendo eso.

Si te apetece, mándame una foto de lo que te dice tu vacío y dime si quieres que la comparta para ayudar a otra gente que pueda sentirse igual que tú.

Lo que intentamos es que seas muy consciente de lo que pasa por tu interior y eso te lleve a no tomar decisiones importantes y drásticas, guiada por tus miedos o tus vacíos.

Me estoy obsesionando

La RAE define la obsesión como una idea fija o recurrente que condiciona una determinada actitud y también como una perturbación anímica producida por una idea fija. Esas dos definiciones nos valen para explicar lo que viene continuación.

Obsesionarte con alguien es algo que puede ser muy dañino porque te coloca en un lugar de atasco emocional. Le estás dando vueltas a algo sin parar y eso se convierte en un disco rayado.

Hace un par de días, estuve viendo un documental de Netflix sobre personas que se obsesionan con alguien hasta el punto de llegar al acoso y que las han metido en la cárcel por ese motivo.

Lo que todas esas personas suelen tener en común, es que arrastran traumas de la infancia. Abandonos. Relaciones horribles con los padres e incluso abusos y maltrato. Eso influyó en su forma de vincularse con los demás y en el miedo atroz que les genera que la persona con quien se han obsesionado, les quiera echar de su vida. Es algo que viven de una forma patológicamente dolorosa, casi superior a ellos.

Obviamente, te estoy hablando de un extremo, pero quiero que te quedes con el hecho de que las obsesiones suelen tener un núcleo más profundo del que pensamos. No se dan porque la otra persona sea el hombre de tu vida y no haya nadie como él, sino que atienden a una herida que tú ya llevabas dentro y ahí es donde deberías incidir para poder liberarte.

Si tienes una obsesión que ves que no es nada sana y que hace que actúes de un modo que no es el adecuado y no sabes cómo tratarla, te recomiendo que vayas a terapia porque eso te ayudará a poder indagar en ti y trabajar en lo que haya detrás de la obsesión.

Por lo pronto, lo que yo quiero transmitirte en esta lección es que hay una parte de obsesión que es fácil que se dé cuando estás pasando por el período de vacío emocional que te genera la ruptura.

Es bastante normal, por ejemplo, que no puedas parar de pensar en tu ex, de recordar, de añorar lo que nunca vais a volver a vivir juntos. Es normal que tengas su cara grabada en tu mente e incluso que te dé por

revisar sus redes sociales o la conexión de WhatsApp. Es normal que quieras escuchar su voz y no te calmes si no recibes algo de él.

De verdad que es bastante habitual.

Aunque te parezca que te estás chiflando por completo, todo eso forma parte del duelo y tienes que vivirlo como algo natural y pasajero, con fecha de caducidad.

Pero eso no significa que tengas que quedarte de brazos cruzados, claro. Así que voy a darte un ejercicio para que ayudes a tu cerebro con este tránsito para que el período de obsesión dure lo mínimo posible.

Lo que queremos es que tu cabeza realice una **ceremonia de clausura para esta historia** y no se enganche a ella, como si fuera una tarea pendiente, porque esa es una de las cosas que genera obsesión.

Este ejercicio vale también para esas historias que ni siquiera han arrancado, para esas obsesiones que vienen de una relación que solo ha existido en tu cabeza, de alguien que te gusta mucho, pero que no te corresponde.

En definitiva, el ejercicio sirve para que tu cerebro comprenda que esa historia tiene que cerrarse ya.

Colócate dentro de una de las habitaciones de tu casa (que tenga puerta). Te digo que te metas en una habitación porque si haces el ejercicio en la puerta de entrada de tu casa, igual tus vecinos creen que se te ha ido la pinza.

Métete dentro de la habitación que elijas con la puerta abierta. Luego, imaginarás como al otro lado de la puerta, está tu ex o quien sea que quieres dejar fuera. Imagina a esa persona con todo lujo de detalles. Su cara, su pelo (o calva), sus ojos, su cuerpo... Una vez lo tengas ahí, al otro lado de la puerta, vas a cerrar esa puerta imaginando que le estás dando el portazo definitivo.

Obviamente, para hacer este ejercicio, tienes que querer tirar hacia delante y no quedarte ahí esperando a que esa persona vuelva. De todos modos, que sepas que si alguien vuelve cuando le has cerrado ya

la puerta, tienes el poder de decidir si quieres volver a abrirla o no, así que yo de ti hacía el ejercicio, sea cual sea tu situación.

Cuando vuelvas a abrir esa puerta, te imaginas que esa persona ha desaparecido por completo y se ha ido a otro sitio, a otra dimensión. Y ya no la tendrás ahí metida, en tu casa, en tu cerebro.

Este es uno de esos ejercicios que te recomiendo que repitas todos los días hasta que sientas que esa persona ya se fue de tu interior, al menos desde la vertiente de pareja.

Cuando el cerebro se encalla en algún lugar, tenemos que hacer algo para desencallarlo y este ejercicio es una buena manera de enfocarlo hacia la dirección adecuada y poder echar a esa persona del lugar donde ya no debería estar.

Recaídas

¿Cómo dices Mari Carmen? ¿Que has recaído? Bienvenida al club.
¿Ah, que creías que eras la única que tropezaba varias veces con la misma piedra? Pues va a ser que no.

Todavía recuerdo cuando vivía en Suiza y llamaba a mi padre para que me diera sus consejos cósmicos. Unas horas después, volvía a llamar con la frase: “papá, te vas a enfadar conmigo, pero he hecho exactamente lo contrario de lo que me dijiste”.

- ¿Y qué ha pasado? -me preguntaba él-.
- Pues que no ha salido bien.

Él nunca se enfadaba conmigo o me decía “te lo dije”, sino que analizábamos por qué había hecho lo contrario de lo que sabía que tenía que hacer y me comprometía a hacerlo mejor la próxima vez.

En este mundo en el que nos movemos, las recaídas están a la orden del día. Y lo importante es comprender que todos somos humanos. Así que si recaes y te ves echando un casquete con tu ex o contestándole después de acordar que íbais a hacer contacto cero, no te mortifiques por ello porque todos tenemos momentos de debilidad.

La cuestión es qué hacemos después. Eso es lo verdaderamente importante. ¿Vas a machacarte durante 2 semanas, llorar mucho y comerte toda la despensa entera, empezando por los helados? ¿O vas a sentarte contigo, comprenderte y llegar a nuevos acuerdos contigo misma que puedas cumplir, teniendo en cuenta el momento en el que te encuentras?

Ese es el primer ejercicio que te voy a poner. Así, nada más empezar la lección.

Si recaes alguna vez y haces algo que no querías, a priori, con tu ex (o con cualquier otra persona, en realidad), escribe qué ha pasado.

Luego, apunta por qué te sientes mal por ello. Después, anota los motivos por los cuales piensas que has recaído y por último, haz una lista de nuevos acuerdos contigo misma que sean adecuados al momento en el que te encuentras.

Por ejemplo, imagina que has acordado con tu ex que vais a tener contacto cero, pero le escribes por cualquier chorrada y lo rompes. El ejercicio sería así:

¿Qué ha pasado? Que he roto el contacto cero, escribiéndole un mensaje a mi ex.

¿Por qué me siento mal por ello? Porque no me ha venido bien, ya que me ha removido mucho y, además, hemos terminado discutiendo.

¿Por qué lo he hecho? Porque estaba sintiéndome muy vacía, ya que mi amiga me contó que estaba embarazada y me dolió en el alma haber roto con mi ex y pensar que no iba a encontrar a nadie para formar una familia.

¿Cuáles son los nuevos acuerdos?

- Preguntarle si está bien para él que de vez en cuando nos preguntemos cómo estamos.
- Cuando siento esos vacíos, escribir, hacer planes o llamar a alguna amiga.

Esta es una buena forma de dejar el machaque a un lado y sentir que estamos avanzando, a pesar de haber retrocedido un poco.

Los procesos de ruptura son así. Damos un par de pasitos palante y otro patrás, como María en la canción de Chayanne. ¿Era Chayanne? Ah no, era Ricky Martin. Bueno, no me aclaro con esto. Ya me lo dirás tú, si quieres.

Total, que a veces la liamos parda, especialmente cuando no estamos en el lugar emocional que nos gustaría. Eso no significa que seas una floja o una inútil. Significa que estás en un proceso de reconstrucción y eso requiere de tiempo y paciencia, además de trabajo consciente para terminar lo más pronto posible, claro.

A veces, puede ocurrir que tú sí estés cumpliendo, pero tu ex está patinando un poco e insiste muchísimo en hablar, volver, quedar, liaros... Y, al final, terminas cayendo.

Puede que sea porque realmente quiere estar contigo, pero tú sabes que la relación no funciona y no tiene sentido seguir intentándolo porque

ya le has dado varias oportunidades y la cosa no cambia, pero también puede pasar algo mucho peor y es que tú quieras estar con él, pero él ya no quiera una relación contigo y, sin embargo, te siga mareando y buscando para cubrirle sus vacíos emocionales o para subirle un poco la autoestima con esa atención que le das.

Para esas situaciones, tengo la canción perfecta. Se trata de "[Mientes - Camila](#)".

¿Qué pasa cuando recaes porque el otro te ha logrado convencer? Pues que, lógicamente, luego te sientes fatal por haber cedido ante algo que tú no querías hacer (o que querías hacer, pero sabías que no debías porque eso te dolía más y perpetuaba tu duelo).

Bueno, pues el mismo ejercicio se aplica a esos casos en los que casi que te has visto "obligada" a la recaída. Se tratará de añadir a tus acuerdos algún punto como: no subir a su casa bajo ningún concepto (si tenéis que quedar para solucionar temas legales, por ejemplo), rechazar sus propuestas para veros o no ir al bar donde sabes que te lo puedes encontrar para no ponerte en zona de riesgo.

Quiero que comprendas que darnos contra el mismo muro varias veces, en ocasiones es muy necesario para enterarnos de que ahí no es.

De hecho, hay hostias que son totalmente imprescindibles para poder avanzar porque tu cerebro no es capaz de cerrar esa historia si no ha ido mal 5 veces o si no te han dado calabazas de 3 formas distintas. Somos así.

Si no te lo crees, te cuento que en una de mis relaciones pasadas, le di hasta 3 oportunidades a mi ex. Yo intentaba dejarlo, pero él me convencía de que había X cosas que aún no habíamos probado y que valía la pena darnos esa oportunidad.

Una parte de mí creía que había la posibilidad de que las cosas cambiaran. La otra parte sabía perfectamente que no, pero ambas se pusieron de acuerdo en gastar un poco de tiempo y energía en cerciorarnos de que ahí no era, antes de dar carpetazo final a esa historia. Y te prometo que ya no necesito dar más oportunidades de ese estilo porque he aprendido la lección.

Una vez pasas por eso, normalmente no necesitas que te ocurra lo mismo en otras relaciones, a no ser que arrastres un patrón. Lo habitual es que con una vez que recaigas en varias ocasiones, tengas más que suficiente como para no hacerlo nunca más.

Eso te lo cuento porque las recaídas pueden tener una función muy importante y es la de enseñarte una valiosa lección: por más que yo me empeñe en que esto salga bien, se necesitan más elementos para que algo funcione. La cabezonería en algunos casos está genial, pero para las relaciones humanas, no suele dar buenos resultados.

Si has recaído o recaes en un futuro, quiero que **apuntes qué puedes aprender de cada recaída**. De este modo, usaremos esas situaciones para sacar algo positivo y así rebajaremos un poco la culpabilidad que genera eso de no cumplir con lo que sientes que es correcto.

¿Debería volver con mi ex?

¿Te acuerdas de esa canción de Vicente Fernández llamada “Volver, volver”? Ya, yo tampoco. No la he escuchado en mi vida, pero me ha dicho mi padre que el estribillo nos viene al pelo para esta lección, así que voy a recitarlo:

*“Y volver, volver, volver
A tus brazos, otra vez.
Llegaré hasta donde estés.
Yo sé perder, yo sé perder.
Quiero volver, volver, volver.”*

Curiosa la penúltima sentencia, ¿verdad? “Yo sé perder, yo sé perder”.

O sea que este buen hombre prefiere volver con su ex, a pesar de saber que eso significa perder. ¿El qué? Pues ni idea. La dignidad, la posibilidad de tener un amor sano en el futuro, la autoestima...

Eso no es lo que yo quiero para ti, Mari Carmen. Aunque en este momento quizá te estés planteando perder, con todas las de la ley.

La primera pregunta lógica sobre este tema sería: ¿Cuándo es adecuado dar una segunda oportunidad? Para poder responder a eso, lo primero que debes plantearte es cuál ha sido el motivo real de la ruptura. O sea, no el acontecimiento final que hizo que uno de los dos no aguantara más, sino el motivo verdadero.

¿Se acabó el amor de tanto usarlo mal? ¿Hay algún estándar que no se está cumpliendo? ¿Os habéis cansado de discutir siempre por lo mismo? ¿No tenéis el mismo plan de vida? ¿No quiere una relación contigo o no quiere el tipo de relación que tú deseas? ¿Ni siquiera le gustas? ¿Te fue infiel? ¿Le fuiste tú infiel?

Hay infinidad de motivos por los cuales una relación se rompe, pero es importante tenerlo claro para poder analizar si tiene sentido plantearse una segunda parte.

También te digo una cosa, si la segunda parte ya la tuvisteis y no funcionó, igual deberías preguntarte cuántas partes fallidas necesitas para entender que ahí no es.

El único escenario en el que tiene sentido plantearse volver es cuando el motivo de ruptura ya no existe. O sea, cuando ha habido un cambio, una evolución en esa relación.

No cuando uno de los dos dice que ha cambiado, pero es imposible que haya cambiado porque ha pasado un mes y ni siquiera ha pisado la consulta de un terapeuta. Me refiero a cuando ha habido un cambio real.

Andrea y Javier rompieron su relación porque no se estaban encontrando. Había peleas, inseguridades e incluso celos. Parecía como si cada uno viviera en un planeta distinto, así que Andrea le dijo que ya no podía más y que hasta aquí llegaba. Cada uno hizo su vida y, al cabo de 7 meses, Javier quiso hablar con Andrea y ella accedió. Tuvieron una conversación larga y honesta sobre todo lo que habían aprendido durante esos meses en los que cada uno había ido por su lado y decidieron que estaban por fin en el mismo punto. A partir de ahí, construyeron una relación sana y bonita, en la que llevan ya más de 5 años.

Pero este caso es más la excepción que la regla.

Estas dos personas vivieron en países diferentes y tuvieron experiencias muy nuevas durante el tiempo en que estuvieron separados, lo cual les hizo crecer como seres humanos.

Lo normal es que la gente no quiera cambiar. Sino que espere que el tiempo agite su varita y haga que la relación funcione, así porque sí.

Ahora vamos con otro ejemplo real.

Aurora dejó a Pedro porque él no gestionaba bien sus emociones y eso le hacía mucho daño. Cuando él se enfadaba, se iba de casa durante días y no le respondía a mensajes, ni a llamadas, lo cual tenía a Aurora muy angustiada. Un día, se hartó de sufrir y lo dejó. Él le suplicó otra oportunidad: “voy a cambiar. Te lo prometo”. Como ella lo quería, se la dio. Los primeros días fueron una balsa de aceite. Pero no tardó mucho en llegar el primer enfado y adivina quién no cumplió con su palabra. Claro, Pedro. No porque no quisiera, sino porque básicamente no podía. Tenía la gestión emocional de un puercoespín y eso es algo que no se cambia en 2 días y mucho menos sin ir a terapia. Ah, por si no lo sabes,

el puercoespín tiene un mecanismo de defensa y cuando se cabrea, te suelta 200 púas a la vez. ¡Cuánta dulzura!

Ojo también con comprar la promesa de que va a ir a terapia. Eso no suele pasar y si pasa, es porque esa persona cree que es la única opción para recuperar a su pareja pero, demasiadas veces, al cabo de dos sesiones, ya deja de ir y obviamente, no ha cambiado nada.

El cambio debería estar ya al menos semi implementado antes de plantearse volver.

Si es algo del estilo “ahora sí voy a ofrecerte una relación”, entonces es importante tener una conversación seria, si es que te interesa darle la oportunidad, y plantarle todos tus estándares encima de la mesa, especialmente los que no estaba cumpliendo. Si los acepta, solo te queda confiar, pero poniendo a esa persona un poco en cuarentena para darle tiempo a que demuestre si el cambio es real o no, porque confiar en algo que no ha funcionado antes de una forma ciega y sin cuestionarse nada, no tiene sentido.

Si el motivo de la ruptura tiene que ver con la personalidad de alguno de los dos, eso no va a cambiar.

Si tiene que ver con los objetivos de futuro, solo cambiará si uno de los dos modifica sus objetivos, pero eso es bastante delicado.

Si tiene que ver con lo que se ofrece en la relación, es más factible que haya un cambio en ese sentido, pero tiene que evaluarse bien.

La cuestión es que seas muy consciente de que si no hay un cambio real en el motivo que generó la ruptura, no vale la pena volver.

Es normal que, en cierto punto del duelo, lo malo parezca desaparecer temporalmente y tu cerebro te muestre solo lo bueno. También es normal, si vuelves con tu ex, que las primeras semanas sea todo como una segunda luna de miel porque ambos estáis en vuestro mejor comportamiento y con buenos deseos, pero luego, cuando se baja del subidón inicial, todo vuelve a su cauce.

Creer que una relación puede funcionar, después de haber roto al menos una vez, no significa que sea verdad. Significa que tu cerebro

está cogiendo la información que le interesa y se está construyendo esa realidad. Pero lo interesante no es que selecciones solo la información que indica que puede funcionar, sino que tengas en cuenta todo lo que ha pasado.

Y, bueno, hay algo que pasa por encima de todo esto y es que la otra persona quiera volver. Si tú eres la única que apuesta por esa opción, ya no hace falta que te cuestiones nada. No puedes estar en una relación con alguien que no quiere formar parte de ello. Es así de simple y así de demoledor.

Otra pregunta que se plantea es: ¿si no ha cambiado nada, cómo terminar del todo? Ya te he comentado antes que si no ha cambiado nada no te interesa volver a intentarlo. Ahora bien, ¿cómo terminar? Pues precisamente siendo consciente de que no ha cambiado nada y que, por lo tanto, no vale la pena intentar algo sin haber modificado ningún parámetro. Más que nada porque es tiempo tirado a la basura.

Paty quería mucho a su marido, con quien llevaba quince años casada. Habían pasado muchas cosas juntos. Uno de los problemas que llevaron a Paty a separarse fue que no podía discutir de forma racional con su marido. Él siempre trataba de imponer su razón a gritos, con violencia verbal, lo cual a ella le bajaba mucho la autoestima e incluso la asustaba. Al cabo de un mes de haberse separado, él le pidió que se vieran y solicitó una segunda oportunidad. Estaban en un bar y ella le planteó algunos de los temas que no le habían gustado de la relación y que deberían cambiar. Él, al verse contrariado, empezó a chillarle. Ella se levantó y se fue. Obviamente, no volvió con él porque ya vio claro que el motivo por el cual habían roto, seguía muy presente.

La mejor forma de terminar de forma definitiva es recordar todo lo que te ha llevado a romper tu relación. A veces, necesitamos esa comprobación que nos lleva a ver que, efectivamente, hemos hecho bien en salir de ahí. Otras veces, con haber tomado la decisión, basta.

Es fácil que si tu ex está pidiéndote otra oportunidad, tengas un lío mental de dos pares de narices. Por eso es importante primero saber el motivo real de la ruptura y, luego, preguntarte si eso ha cambiado e incluso preguntárselo a él.

Lucía lo pasó muy mal cuando su pareja le dijo que la dejaba por otra. Al cabo de tres meses, él le pidió volver.

- ¿Qué ha cambiado para que quieras volver? -le preguntó ella-
- Que me he dado cuenta de que realmente te quiero.

O sea, que él necesitó romper con ella, empezar una relación con otra persona y que esa nueva historia no funcionara para darse cuenta del amor que le tenía a Lucía. Claro que sí, guapi.

Ella, que ya hacía un tiempo que trabajaba conmigo, le dijo que ese no era el tipo de amor que le interesaba y que se merecía tener una pareja que no necesitara dejarla por otra persona para darse cuenta de que quería estar con ella. Él no pudo refutarlo y se fue con el rabo entre las piernas y, con suerte, con un valioso aprendizaje.

Realmente, nada había cambiado en la personalidad de Lucía, ni en la relación que podía ofrecerle. Pero cuando la otra historia no le funcionó, se sintió solo y se le abrió ese vacío del que hablábamos hace un par de lecciones, que le hizo ignorar todo lo que no le llenaba de la relación y centrarse en lo que sí.

¿Qué habría pasado si Lucía hubiera vuelto con él? Te lo cuento.

Lo que habría ocurrido es que hubieran estado bien durante unas semanas o incluso unos meses y que, una vez pasada esa fase inicial, esa insatisfacción que él tenía con la relación, se habría vuelto a hacer notar, lo cual lo llevaría o bien a volver a sentir algo por otra persona o a dejar la relación con Lucía.

A eso me refiero cuando te digo que tiene que haber cambiado algo en el motivo de ruptura. En este caso, el motivo de ruptura no fue que se le cruzara otra. Eso fue lo que le dio el empuje para romper. Pero el motivo de ruptura real era otro y puede que ni siquiera él supiera cuál.

Quizás ella no cumplía con alguno de sus estándares.

Puede que ya no se sintiera enamorado, pero no quisiera admitirlo.

O incluso que no estuviera satisfecho con alguno de los elementos de su relación, pero no hubieran tenido nunca esa conversación (o la hubieran tenido ya demasiadas veces, sin resultados visibles).

A veces, no vamos a saber el porqué real de una ruptura, pero no encontrar ese motivo, no es una buena razón para volver porque lo más normal es que se repita la misma situación en un tiempo, dado que la base no ha cambiado.

Si tu ex te deja por otra, se supone que ha encontrado algo en la otra que no veía en ti y si nada ha cambiado en ti, no interesa volver con él porque esa situación se puede repetir.

Otra cosa es que vayáis a terapia de pareja y os ayuden a encontrar esos motivos y a valorar si tiene sentido volver o mejor dejarlo correr. Pero para hacer eso, tenéis que estar dispuestos a currar los dos. No vale con que uno ponga toda la carne en el asador y el otro esté de espectador. No va a funcionar.

Esto que te estoy contando aplica también a las infidelidades. La pregunta que más se me formula al respecto es: ¿debería volver, si me ha sido infiel, pero dice que quiere estar conmigo? Este es un tema muy personal y no se pueden dar consejos generales sobre cómo actuar, pero te diré las dos preguntas que yo me formularía en este tipo de situación.

¿Cuál ha sido el motivo real de esa infidelidad?

Si no se puede establecer el motivo, es complicado discernir si es buena idea perdonar esa infidelidad o no.

No es lo mismo que alguien sea infiel porque tiene miedo al compromiso que porque siente que hay algo que le falta en la relación o porque está siguiendo el patrón de su padre.

Así que lo primero es tener una conversación muy honesta con tu ex e incluso acudir a terapia de pareja para que os ayuden.

A veces, una situación tan dolorosa como una infidelidad puede dar pie a una conversación muy necesaria sobre la relación, que termina en una mejora, pero el camino no es fácil porque hay que restablecer la confianza y eso tiene su complicación. Pero tiene que darse ese cambio del que llevo un rato hablándote. Las promesas se las lleva el viento.

La segunda pregunta es: **¿vas a poder confiar en esta persona de nuevo?**

Si la respuesta es “no”, da igual que se produzca un cambio. No puedes vivir constantemente con el miedo a que te vuelva a engañar, ni puedes convertirte en detective y rastrear cada uno de sus pasos, mensajes, quedadas. Eso destrozará lo que quede de la relación y os dejará sin autoestima a ambos.

Si has llegado al punto en que te das cuenta de que no hay cambios, tienes que perder la esperanza. Dicen que es lo último que se pierde, pero es lo primero que debería perderse cuando una relación no funciona, porque la esperanza es precisamente lo que nos lleva a mantenernos en espera y perder el tiempo y la autoestima.

Pongamos que tienes una tostadora estropeada y te preguntas: ¿funcionará en el futuro? Pues si no la arreglas, no.

Con las relaciones pasa lo mismo. No hay un hada madrina que agite su varita y solucione todos los problemas que tenéis. Si no se dan unos cambios determinados por vuestra parte, no se solucionará y si el otro se ha ido o si le has echado, es que ya no estáis por la labor de arreglarlo.

Por último, quiero quitarte de la cabeza la idea de suplicarle volver. Si alguien no está por la labor de volver a intentarlo, no le supliques nunca. Eso te dejará sin pizca de autoestima y hará que te flageles y te culpabilices.

Da igual si sientes que la relación se ha roto por tu culpa. La realidad es que no puedes hacer las cosas bien con la persona incorrecta, ni las cosas mal con la persona correcta.

Eso no significa que a la persona correcta puedas rayarle el coche y esté todo bien, es decir, se te puede ir la pinza con la persona correcta, pero no es lo común, Mari Carmen, somos humanos y a veces la cagamos, pero si estamos con la persona adecuada para ese momento de nuestra vida, encontraremos la forma de arreglarlo y aprender de ello. En cambio, con la persona que ya no es adecuada, la relación será mucho más frágil.

Si el otro ha decidido no estar contigo, tienes que aceptarlo, aunque ahora mismo no te entre en la cabeza o en el corazón.

Aquí tienes una canción que te ayudará a acabar de mandar a la mierda a un ex que no quieres que vuelva: "[Vete de una vez - Daniela Spalla](#)".

El universo tiene cosas bonitas preparadas para ti, pero tienes que estar dispuesta a soltar lo que ya no funciona y tener fe en que te espera un futuro mejor. Por eso quiero que reguemos, una vez más, nuestro brote, que nació de una semilla que plantamos hace unos cuantos módulos. El brote está multiplicándose y luce precioso. No queda mucho para que descubramos qué nos trae esa semillita.

Y ahora, vamos a por el módulo número 6.

Ahí abordaremos la fase de depresión. Esa fase suele darse en todos los duelos y desarrollaremos temas tan importantes como la culpabilidad, el contacto cero, la imposibilidad de que haya contacto cero, el tener que ver a tu ex con otra persona, la sensación de vacío que te queda tras la ruptura y un montón de cosas más.

Ah, y si hace tiempo que estás con este duelo y no hay forma de que te lo quites de encima, también te interesa mucho este módulo.

Módulo 6: Estoy en la mierda

Fases del duelo: depresión

“He roto con mi novio y nunca pensé que una ruptura pudiera afectarme tanto. No tengo ganas de levantarme por las mañanas. Me cuesta un mundo ir a trabajar y como porque me obligo a comer. ¿Se va a acabar esa presión que siento en el estómago? ¿Voy a volver a ser feliz algún día?”

Así se sentía Patricia, dos semanas después de romper con su ex. Estaba pasando por la fase que podríamos llamar de depresión.

Hay que puntualizar que la fase del duelo llamada “depresión”, no suele ser una depresión clínica, aunque puede llegar a serlo si se cronifica. Es una fase en la que te sientes triste, desesperanzada, apática y parece que al andar arrastres bolas de hierro con tus pies.

En este módulo, lidiaremos con las emociones más típicas de esta fase y con las situaciones que nos pueden llevar a sentirnos así.

Empecemos por abordar cómo te sientes cuando eres tú quien tomó la decisión de dejar la relación.

Las rupturas generan siempre un montón de sentimientos y muchos de ellos opuestos entre sí. Tu parte más racional, ha decidido ponerle fin a esa relación y sabe que has tomado la decisión correcta, pero tus sentimientos no siempre avalan al 100 por 100 tus argumentos lógicos.

De pronto, aparece la tristeza. Ves todo lo bueno que hubo en la relación y te da pena que haya circunstancias que te hayan empujado a no continuarla. Se inicia aquí una lucha interna en la que más de una vez, flaquea tu voluntad. Has tomado una decisión y ahora te toca mantenerla contra viento y marea.

Para que no te olvides de por qué estás aquí, vuelve a releer la hoja donde has apuntado las razones por las que has roto. De hecho, cada vez que sientas que te entran las dudas o empiezas a preguntarte si tomaste la mejor decisión para ti, vuelve a leer esa lista.

Uno de los problemas con los que te vas a encontrar en el momento de tristeza es que cuando rompiste, esos argumentos que acabas de releer iban avalados por unas emociones muy cansadas de batallar.

Seguramente, no rompiste la primera vez que te pasó la idea por la cabeza. Es algo que estuviste madurando durante un tiempo. A no ser que pasara algo gordo, como una falta de respeto muy bestia, por ejemplo y que se sobrepasaran tus límites. Pero lo normal es que esa decisión no haya sido tomada de forma impulsiva.

El problema es que, cuando pasa un poco de tiempo, esa parte de ti que estaba cansada de aguantar ciertas cosas, ya ha tenido tiempo de descansar y entonces empiezas a cuestionártelo todo.

Lo que tienes que recordar es que estar triste en medio de un duelo es lo más normal del mundo, pero va a pasar. Todo eso va a pasar, del mismo modo que después de una semana de lluvia intensa, termina saliendo el sol.

Tus argumentos siguen valiendo lo mismo y si buscas en el fondo de ti, sabes que esa relación no tenía posibilidades reales de funcionar. Así que intenta llevar a cabo actividades que te ayuden a salir de ese estado de tristeza durante un rato, pero no lo evadas completamente porque es algo por lo que tienes que pasar.

Para ayudarte con esto, te propongo una canción: "[Sonríe princesa - Martina la peligrosa](#)".

Pongámonos ahora en el caso de que tú no querías dejar la relación, pero el otro ha decidido que no quería continuar.

Espero que estando en este punto del curso, hayas hecho todos los ejercicios y ya no estés metida en el bucle de preguntarte lo que no debes y alimentar los pensamientos obsesivos que te llevan a no poder pasar página. Lo espero de corazón.

Pero te vuelvo a recordar que el duelo no es algo lineal. Que puede que mejores unos días y luego caigas otra vez en el pozo de la tristeza.

Por si eso ocurre, te voy a dar dos ejercicios un tanto atípicos, pero que funcionan francamente bien.

Si te ves enredada en pensamientos en bucle que no te llevan hacia ningún lugar bonito, empieza a **cantar el estribillo de la Macarena** en voz alta. Este es un ejercicio que da mi padre en consulta y que funciona sorprendentemente bien. Vas a ganar puntos extras si, además, haces la coreografía. Aunque la letra sea un poco cachumba, esta canción tiene algo que hace que sea imposible estar triste mientras la cantas y la bailas. Pero de verdad, ¿eh? Como si estuvieras en un concurso de talentos y quisieras llevarte el primer premio.

Te explico el funcionamiento de esto.

Tu cerebro está en bucle y te acuerdas de todo, te entra el miedo, la inseguridad, la sensación de que la vida nunca será igual y de que no vas a ser feliz sin esa persona.

En medio de todo esto, cantas la Macarena:

“Dale a tu cuerpo alegría, Macarena, que tu cuerpo es pa darle alegría y cosa buena”.

¿Qué pasa entonces? Que tu cerebro no puede pensar y cantar esto a la vez. Es imposible. Y, si encima la bailas, estás sacándote físicamente del estado de tristeza en el que te encuentras porque no se puede estar realmente triste mientras se baila. No necesitas bailar esa coreo todo el rato, puedes ser creativa y hacer tu propio baile, si te aburren los pasos.

Seguramente no te apetece una mierda, pero pruébalo porque te vas a sorprender. Y luego nos cuentas.

Otro ejercicio que voy a darte es que por la noche te pongas una **serie que te guste, en un idioma que no domines y subtitulada**. Por la noche es el momento en que nos visitan más los fantasmas y cuando estamos en duelo, solemos pasarlo peor por la noche que por el día. Al ver una serie que te guste en otro idioma y subtitulada, estás obligando a tu cerebro a que se centre en eso porque si no, no te enteras de la mitad. Eso te va a ayudar a desconectar un poco de toda esa amalgama de pensamientos.

Es importante que te des espacios para desconectar. De hecho, eso es tan importante como darte espacios para conectar con tu dolor y sentir tus emociones.

Encuentra un equilibrio entre ambas cosas y llevarás tu duelo de la forma más saludable posible.

A veces, me encuentro con gente que, después de una ruptura, trata de esconder sus emociones y enterrarlas lo más hondo posible. No funciona, Mari Carmen. Se trata de lo contrario, de validar tus sentimientos, de permitirles salir, porque si los guardas en el armario, acabarán por volver a salir cuando menos te lo esperes.

¿Que le echas de menos? ¿Que sientes un vacío? ¿Que te cuesta aceptar la situación? ¿Que te cagas en todo lo que se menea? Pues bienvenida al club de los humanos.

Permítete sentir todo eso y mézclalo con ratos en los que hagas otro tipo de actividades y estés con la gente que te quiere para poder desconectar un rato.

Un duelo no se pasa ni ignorando todo lo que sientes, enterrándote en el trabajo, saliendo de fiesta todos los días o bebiendo de más, ni tampoco estando todo el día encerrada llorando. No, Mari Carmen, con helado tampoco, que no estamos en una peli americana.

Prueba a alternar y verás como poco a poco vas avanzando.

Culpabilidad

El otro día, en sesión, una Mari Carmen se lamentaba de la situación que estaba viviendo después de su ruptura:

- Mis amigas me dicen que desde que cortamos, él parece un alma en pena, no quiere salir con los amigos. Lo está pasando muy mal y me siento culpable porque fui yo quien cortó.

¡Ojo, *peligro!* Esta es una emoción que te puede joder, pero bien. Por eso la hemos incorporado a nuestro elenco de emociones en la fase de depresión.

Se trata de la culpabilidad.

La culpabilidad es probablemente el sentimiento más inútil que existe porque solo sirve para machacarse, pero no conlleva ningún tipo de aprendizaje, ni de avance.

Vamos a repasar, a continuación, algunos de los casos más comunes de culpabilidad, asociados a las rupturas. Pero antes, déjame que te recuerde: dile a esas amigas que gracias, pero que ya no te hablen más de él, que eso te duele y no te permite avanzar.

Empecemos por comentar esa desagradable situación en la que sientes culpa por creer que hiciste algo mal y que esa fue la razón por la que la relación no salió bien. O sea, el otro corta contigo y tú decides machacarte a tope por ello.

Rocío lleva más de 1 año sintiendo una tremenda culpa.

Cuando sepas por qué, te vas a caer de culo.

Resulta que el hombre del que estaba profundamente enamorada y que le había dicho mil veces que iba a dejar a su mujer porque ella era el amor de su vida, se alejó, alegando que ella lo estaba presionando demasiado.

¿En qué lo presionaba?

Pues básicamente compartía sus necesidades, le contaba lo mucho que le incomodaba esa situación y le preguntaba cuánto tiempo más tendría que sostenerla.

Eso hacía que él se enfadara y le hiciera la ley del hielo, bloqueándola de todos los sitios, para más adelante desbloquearla y volverle a decir que es la mujer de su vida, pero que tiene que ser más empática con él.

Si te dijera yo dónde le quiero meter la empatía a este señor...

Al final, la historia terminó implosionando del todo y ella lleva un año sintiéndose culpable por ello.

“Si hubiera tenido más paciencia, igual estaríamos juntos”.

¿En serio? ¿Después de 2 años de ser “la otra”, de idas y venidas, de love bombing y ambivalencia?

Bueno, continuemos con la culpa.

La primera pregunta que yo te formularía con respecto a eso de sentirte culpable por la decisión que tomó otra persona es: ¿quién decide lo que está bien y lo que está mal en una relación?

Y la segunda sería: ¿tienes línea directa con Dios? Porque si no la tienes, formas parte del resto de los mortales que estamos obligados a jugar esta partida que se llama vida, sin tener en las manos el libro de instrucciones.

Seguro que hiciste cosas mal en la relación. Y tu ex, también, por cierto, pero esa no es la cuestión. Cuando pruebas un nuevo plato de comida, no sabes si te va a gustar hasta que lo has probado. Incluso puede que aquello te sienta mal, pero no lo sabías a priori, así que debes apechugar con el resultado. Lo mismo sucede en las relaciones. Probamos, si sale bien, seguimos, si no sale bien, lo dejamos.

Si te preguntas aquello que puede que no hayas hecho bien, que sea para recoger un aprendizaje y mejorar en un futuro, no para fustigarte y quedarte anclada a la culpa porque eso hará que no termines ese duelo y se te quede enquistado.

De ahí la importancia de plantear el ejercicio del perdón contigo misma al principio del curso, además de con tu ex. Porque es importante que no te quedes en la zona de culpa y sigas avanzando.

Las cosas pasan cuando tienen que pasar. Si tu ex fuera la persona con la que debes seguir, aún estaríais juntos. Y si estáis destinados a ser pareja en un futuro, no te preocupes que la vida os unirá de nuevo.

Hay partes que no podemos controlar y que hay que dejarlas un poco en manos del destino, el Universo, Dios o en lo que sea que tú creas. Y confiar en que todo lo que ocurre, es para bien, aunque no lo podamos ver en este momento concreto. Sí, ya sé que eso suena a mensaje de galleta de la fortuna, pero es real.

Y, si no, solo tienes que echar la vista atrás y preguntarte si alguna vez te pasó algo que vivieras mal en ese momento, pero que ahora consideres como una bendición o algo que te impulsó hacia la dirección adecuada o hizo que fueras a terapia y te trabajaras, por ejemplo.

Yo, en su momento, pensé que el hecho de que nadie me diera trabajo en Suiza era catastrófico y me sentía mal por ello, pero es justo lo que me llevó a poder estar hoy aquí contigo, dándote la mano en esta ruptura. Así que lo que yo pensé que era horrible y que me iba a hacer volver a casa de mis padres con el rabo entre las piernas, al final fue lo mejor que me ha podido pasar a nivel profesional, porque me llevó a montar mi propio negocio. Y, además, no tuve que volver a casa de mis padres, pero me quedé rozando el larguero porque cuando me faltaban solo 2 meses para quedarme sin dinero, encontré un trabajo de niñera que me permitió mantenerme mientras creaba mi negocio.

Quiero que hagas tú ahora el ejercicio que acabo de hacer yo y pienses en **situaciones que en su momento viviste mal y en qué cosas buenas te trajeron** y que ahora, tras dejar pasar el tiempo, ya puedes apreciar.

Escribe esas situaciones en un papel para darle a tu cerebro la información de que con esta ruptura, pasará exactamente lo mismo. Aún no sabes lo bueno que saldrá de aquí, pero en unos meses, lo empezarás a ver, si es que no te estás dando cuenta ahora mismo.

Hablemos ahora de ese machaque tan absurdo que llevamos a cabo cuando empezamos a releer los mensajes que intercambiamos con el ex de turno. ¿No te parece una salvajada? Es puro masoquismo que nos arrastra hacia el mar de la culpabilidad.

Cuando cortas con alguien, lo primero que deberías hacer es limpiar todo lo que tengas que pueda anclarte a él, al más puro estilo Hernán Cortés, que fue un conquistador que recién llegado a América, quemó sus naves para que su tripulación no tuviera la tentación de volver. Un poco cabroncete ese Hernán, pero la idea es perfecta para una ruptura. Si te cargas esos mensajes, fotos y recuerdos que te hagan daño, no tendrás la tentación de acudir a ellos y alimentar tu culpabilidad.

Una excepción a la técnica Hernán Cortés es que necesites esos mensajes porque estás en un proceso legal. En ese caso, consévalos solo el tiempo que sea estrictamente necesario.

Hay una frase que acuñó algún iluminado y que detesto. Es aquella que dice: “cualquier tiempo pasado fue mejor”. Supongo que la persona que la creó fue alguien que se había quedado atascado en un duelo o en un momento determinado de su vida y no supo aceptar que cada cosa tiene su tiempo y que hay que seguir avanzando.

En realidad, cualquier tiempo pasado, ya ha pasado. Y lo mejor está siempre por venir. A ver, tú puedes pensar que lo peor está por venir, pero honestamente, eso te coloca en un estado de desesperanza que no tiene mucho sentido. Y te quedan tantas cosas por vivir que lo más lógico es pensar que con el grado de madurez que tienes y los aprendizajes que vas recogiendo, tu vida será cada vez mejor.

Así que lo que toca ahora es perdonarte, aprender de tu historia y hacer el **pacto contigo de que en el futuro lo harás mejor**.

Y, como la parte del perdón ya la hemos trabajado, vamos a por ese pacto.

Lo que necesitarás para este ejercicio es un sobre, un folio y un sello.

Coge un folio y escribe el título: PACTO, arriba en el centro. En mayúsculas. Debajo, a la izquierda, pones tu nombre y a la derecha la fecha de hoy. Y, luego, escribes lo siguiente:

“Declaro que voy a dejar el pasado en el pasado y que, a partir de hoy, haré todo lo posible para que mi próxima relación sea mejor que todas las anteriores”.

Firma el papel y dóblalo para meterlo dentro del sobre.

Después, ve a una estafeta de correos o a un estanco y compra un sello. Pega el sello en el sobre y ya solo te queda escribir los datos del remitente y del receptor, que son los mismos porque tú eres quien escribe esa carta y quien la recibe.

Ahora, ve a un buzón y echa la carta.

Cuando te llegue, la lees con detenimiento y la guardas en un cajón para tener presente ese pacto contigo misma y releer la carta siempre que lo necesites.

Este ejercicio tiene una serie de pasos que quizá pienses que son prescindibles, pero cada uno de ellos tiene su importancia. Al final, lo que estamos haciendo es una cadena de acciones que te ayudarán a mover tu voluntad y dirigir a tu cerebro hacia la dirección adecuada.

Todo esto es para decirte que no me seas vaga y te mandes esa carta de la forma tradicional, que eso tiene un impacto psicológico que nos va a venir muy bien.

Otra de las situaciones que suelen generar culpa es cuando pones fin a una relación, sin que se hayan producido problemas aparentes. Si, además, tu ex es majísimo y buenísima persona, peor me lo pones.

Yo tengo muy buena relación con uno de mis ex novios. Es un chico majísimo, pero como pareja no cumplía con todos mis estándares y eso me llevó a romper con él. Me supo mal y me costó unos meses tomar la decisión. Sentí culpabilidad cuando le comuniqué mi deseo de romper porque él realmente quería estar conmigo, pero me la quité de encima pronto porque sabía que si hubiéramos seguido juntos, cada día habría estado un poco peor y eso le habría acabado bajando la autoestima a él también.

Cuando rompemos una relación porque nos falta algo, no solo actuamos por nosotros, sino que también estamos favoreciendo a la otra persona. Aunque quizá en un primer momento ella no lo vea así.

A ver, grábatelo en la frente, Mari Carmen: las relaciones no tienen por qué ser para toda la vida. Y cuando sientes que no van, es que no van y no necesitas darle explicaciones a nadie más que a tu pareja.

Que tu entorno no entienda qué ha pasado porque tu ex es un tío estupendo y no te ha tratado mal, ni ha hecho nada fuera de lo común, no significa que no puedas desenamorarte o sentir que necesitas algo más en tu vida.

Recuerdo a una mujer que me explicó que había conocido al que fue su marido cuando tenía una gran necesidad de salir de casa de sus padres. Se casaron, tuvieron un hijo y, tras 20 años de matrimonio, ella se dio cuenta de que él había sido como un padre para ella, que le había dado mucha seguridad, pero que ahora sentía que necesitaba otra cosa. La relación acabó bien y ahora tienen una buena relación, lo cual beneficia a su hijo.

La culpa es un sentimiento bastante porculero y puede aparecer incluso cuando piensas que has hecho las cosas bien, pero una parte de ti siente pena por la otra persona o por haber roto esa relación, hubiera sido sana o tóxica.

Otras veces, aguantamos situaciones difíciles, incluso a sabiendas de que deberíamos salir de allí por piernas y luego nos sentimos culpables por haber estado tanto tiempo ahí.

Nos lamentamos de haber soportado un trato que no merecíamos, de haber perdonado infidelidades, de haber permitido que se nos pisoteara.

Pero el pasado, pasado está. Y para que puedas superar tu ruptura, debes comprender que hiciste lo que pudiste con las herramientas que tenías en ese momento y la situación que estabas viviendo. ¿Que ahora te parece que podrías haberlo hecho mejor? Genial, pero eso es lo mismo que cuando vemos a los forofos del fútbol dándole instrucciones al entrenador, creyendo que ellos tienen mejores ideas. O cuando desde el sofá de nuestra casa resolvemos las pruebas de Pasapalabra sin problema y pensamos que lo petaríamos, pero seguramente si nos plantáramos en el plató con cámaras, luces, gente famosa y un montón de personas mirándonos, nuestro cerebro no funcionaría igual que en la tranquilidad de nuestro salón.

Desde fuera y con un poco de distancia, todo se ve más fácil, pero eso no significa que desde dentro lo sea.

Vamos a hacer una pausa musical porque quiero darte una canción que te va a ayudar con esa culpa de haberte dejado tratar de un modo que no merecías. Se llama "[No soy yo, eres tú - Conchita](#)".

Otra de las situaciones que generan muchísima culpa son los hijos.

Celia me contaba que no podía separarse porque no quería que sus hijos sufrieran. La relación con su marido no estaba bien y discutían bastante, pero pensaba que si se separaban, los hijos lo pasarían mal y quería ahorrarles ese sufrimiento.

Olga es hija de padres que no se han separado, pero que se llevan mal y tiene un montón de patrones asociados a esa relación que ha tenido que tragarse y que le han hecho pensar que amor equivale a relación tóxica.

Tengo en consulta a muchísimas hijas de madres y padres que debieron haberse separado hace décadas, pero se quedaron juntos. También tengo a hijas de padres separados.

La no separación de los padres, cuando la relación es mala, causa muchas más secuelas que el hecho de pasar por un divorcio, con sus respectivos cambios de hogar, custodias y todo lo demás.

Aunque los niños no acaben de entender la separación en el momento, van a crecer y van a experimentar sus propias historias amorosas. Y, cuando lo hagan, entenderán el porqué de esa separación y, además, habrán crecido con la enseñanza de que cada uno es libre de tomar sus propias decisiones y si no eres feliz en una relación, tienes derecho a salir de ahí.

Ese es un aprendizaje súper importante de cara a la propia vida amorosa de tus hijos. Así que deja de culpabilizarte por haber hecho lo que debías y siéntete orgullosa de poder mostrar la capacidad que tiene el ser humano para superar momentos difíciles y para decidir hacia dónde quiere ir y con quién quiere compartir su vida, porque eso les quedará para siempre.

Otra de las situaciones que generan culpa es el chantaje emocional que pueda hacernos la otra persona, como cuando decide hacerse el mártir o decirte que le has destrozado la vida o que nunca más creerá en el amor o cualquier otra sentencia de una mala galleta de la fortuna. No debes caer en esas trampas. No eres su madre, ni tampoco eres responsable de su vida.

De hecho, quedarte con alguien por pena es de las peores cosas que se pueden hacer porque acabará machacándole la autoestima al otro y amargándote la vida a ti. Aunque esa persona te haya dado mucho o haya estado ahí cuando más lo necesitabas, eso no te hace contraer una deuda que tienes que pagar sí o sí. Las relaciones no funcionan así. Damos lo que queremos porque queremos, no para enganchar de por vida a esa persona y que no se pueda ir jamás. Eso sería extremadamente egoísta.

Así que no dejes que te manipule y te haga sentir culpable por salir de donde no eras feliz. Por mucho que te haya tratado como una reina o que haya estado ahí en tus peores momentos, eso no te obliga a quedarte para siempre y vivir amargada. Ambos tenéis el derecho absoluto de salir de la relación cuando os dé la gana, aunque el otro no esté de acuerdo.

Además, aunque tu ex te esté haciendo ver que se le acaba la existencia sin ti, eso no es verdad y, al dejarlo libre, podrá encontrar en un futuro a una persona que se lo quiera dar absolutamente todo y que esté profundamente enamorada de él. Así que le estás haciendo un favor enorme dejándolo, si es que tú no quieres continuar con esa relación, porque así puede volver a enamorarse y construir algo con alguien que le dé lo que necesita.

Y, obviamente, eso vale también para ti. Romper con la persona que ya no es para ti, deja un espacio libre para que en un futuro llegue alguien que cumpla con todos tus estándares y te ofrezca la relación que mereces. Aunque ahora pienses que es imposible. Créeme que pasará. No sé cuándo, pero si tú quieres, pasará.

Y, ya que estamos hablando de esto, vamos a aprovechar para ir a visitar a nuestra semilla, que recordemos que se hizo brote. ¡Anda! ¿Pero qué tenemos aquí? ¡Si está empezando a salir un fruto! ¿Lo ves?

Fíjate bien, a ver qué nos va a traer esa semilla. Imagina qué es lo que empieza a salir del brote. Aún no se ve del todo claro, pero ya empieza a vislumbrarse. Vamos a regar, que queremos que siga creciendo.

En mis cursos y mis charlas, no paro de repetir la importancia de poner límites, de marcar los estándares, de no comerte banderas rojas. Pero al mismo tiempo, aviso de que cuando marcas tus límites, puede que el otro no los acepte y se automande a la mierda. Si tu relación o esa historia que estabas empezando se ha roto porque te has marcado un “mira, Manolo”, o sea, porque has puesto un límite, entonces es posible que te sientas culpable por ello y tu cerebro te bombardee con ideas absurdas, como: “si hubiera tenido más paciencia, seguiríamos juntos”, “si no fuera tan ansiosa, no habría pasado esto”.

Que no, Mari Carmen, que has hecho lo que tenías que hacer para preservar tu autoestima y para llegar donde tú quieres, que es una relación sana y bonita. Lo que te mereces, vamos.

Así que deberías sentirte orgullosa de defender tus deseos y de quitarte de encima a alguien que no te valoraba lo suficiente o que no te iba a ofrecer lo que necesitabas para sentirte bien en esa historia.

Por último, quiero que hagas el siguiente ejercicio:

Escribe en un papel todo aquello por lo que te sientes culpable, ya sea contigo misma o con tu ex. Luego, dobla el papel por la mitad y escribe, en mayúscula: “¡A LA MIERDA LA CULPABILIDAD!” Rompe ese papel en pedacitos, vete a la calle y tíralo a la basura inmediatamente.

Contacto cero

Hablemos del famoso contacto cero.

Tener contacto cero significa cortar todas las posibles entradas o salidas a esa persona, tanto en el teléfono, como en las redes sociales. Eso significa no hablar con esa persona, no releer mensajes, no ver lo que va colgando, no enterarte de su vida... En definitiva, dejar a tu ex atrás, prácticamente como si no existiera. Al menos, durante el tiempo que necesites para realizar bien el duelo.

¿Para qué? Para cuidarte y favorecer ese proceso de pasar página.

El contacto cero es una medida profiláctica que te ayudará a protegerte de tus propias movidas emocionales y, ya que estamos, de los chantajes ajenos.

Imagina que has iniciado un régimen y cada vez que abres la nevera, te encuentras con tu tarta preferida. Una putada, ¿verdad Mari Carmen? Pues para eso mismo sirve el contacto cero, para evitar esa tentación y para ayudar a tu cerebro a que vaya haciendo el tránsito de eliminar a esa persona de tus archivos como pareja.

Recuerdo que Javier vino a mi consulta intentando olvidar a una mujer que no quería nada con él. Tenía un calendario en el que iba marcando cada día que conseguía no escribirle. Lo primero que le dije fue que lo tirara a la basura.

¿Sabes qué pasa? Que el cerebro no es muy listo. Es como un ordenador que de entrada no tiene ningún programa. Entonces, tú eres quien va poniéndole programas dentro, que lo llevan a pensar como piensa.

Si tú estás tachando todos los días un calendario, lo que ocurre es que el cerebro toma ese evento como algo importante y, mientras tú intentas olvidar a tu ex, tu mente se empeña en recordarlo porque cada día dedicas unos segundos a subrayar el hecho de que no le has escrito, lo cual, inevitablemente, te hace pensar en él.

Así que es importante no tener ningún tipo de ritual que te vincule con tu ex porque eso te ayudará a ir dejando atrás la relación o las fantasías que te creaste en torno a lo que podríais tener.

Eso formaría parte de un contacto cero bien ejecutado.

La idea es no dar un espacio para esa persona en tu vida. Obviamente, cuando tienes hijos con él, hay temas legales por solucionar o tienes que verlo, por el motivo que sea, eso no puedes hacerlo, pero esto lo hablaremos en la siguiente lección.

Pongámonos en el caso de que ya no tienes nada que te ligue a él y puedes hacer tu vida, sin tenerlo por medio. Entonces, un buen contacto cero implica borrarlo de todos sitios, quitar las fotos del teléfono y todo lo que te recuerde a él y borrarlo por completo o guardarlo en alguna carpeta o archivo que no sea de fácil acceso porque ahora mismo no te interesa abrir cada dos por tres el baúl de los recuerdos.

Lo mismo aplica a su ropa, objetos o lo que sea que tengas suyo en casa. O quedáis para devolverlo o, mejor aún, se lo mandas por correo o le pides ayuda a alguna alma amiga caritativa que te haga el intercambio. Esta es una decisión que deberéis tomar entre los dos o cada uno por su lado, si la relación ha acabado regular, tirando a mal.

Lo que no puede ser es que te vayas a dormir con su sudadera o que mantengas su cepillo de dientes junto al tuyo, a ver si así ejerce de imán mágico y lo atrae de vuelta. Nada de eso.

Las cosas que puedas tirar a la basura, ahí que van. Las que no, buscas la forma de devolverlas. Y si se hace el longuis, le dices que el día X, tirarás o donarás sus cosas. Y, si cuando llegue ese día, no se ha pasado a recogerlas o ha planificado la recogida, las puedes donar, que hay personas que lo necesitan.

¿Sabes qué pasa? Que hay gente que quiere mantener ese enganche material, por si en algún momento tienen ganas de retomar algo y así ya tienen una excusa para quedar. Pero eso a ti no te va a venir nada bien.

Recuerda que haces contacto cero para poder superar la ruptura lo antes posible, lo cual es una razón maravillosa. Si el otro no te respeta, después de que se lo hayas dicho un par de veces, hay un botón de bloqueo en todas las apps que te va a venir de lujo.

Tampoco deberías conservar las cuentas que tenéis en común, en plan Netflix, Spotify, Amazon... Ni mucho menos ir controlando las canciones

que escucha o sus compras, a ver si está muy triste o ya se ha enamorado de nuevo. No hagas eso, que te vas a hacer daño de forma muy gratuita.

Aquí viene la pregunta del millón: ¿cuánto debería durar el contacto cero? No hay una respuesta universal a eso.

Me explico, no se trata de que te marques un tiempo determinado porque depende de tus emociones y también de las de tu ex. El momento ideal para terminar el contacto cero, si es que tienes interés en que termine, es cuando esa persona ya no te mueve nada, emocionalmente hablando. Ese es el momento en el que ya no hay ningún peligro y puedes tener una cordialidad o incluso una amistad. Hasta que esto no suceda, no puedes volver al contacto porque corres el riesgo de recaer o de engancharte más.

No es necesario que te marques el contacto cero como un objetivo de por vida, a no ser que esa persona te haya tratado mal, claro está. A veces, nos cuesta plantearnos el contacto cero porque lo equiparamos con perder a esa persona para siempre, pero no debería representar eso, sino simplemente un período de desintoxicación emocional que puede llevar a construir una bonita amistad en un futuro o a decidir no tener contacto nunca más. Pero, a priori, el contacto cero es solo un espacio de tiempo concreto para sanar.

Un detalle que parece nimio, visto desde fuera, pero que genera toda una marea de emociones, son esos mensajes que parecen inocentes, solo para preguntar qué tal o mandar un meme y que te llevan a echar de menos a esa persona todos los días. De ahí que sea necesario, en numerosas ocasiones, el contacto cero.

El movimiento de tus emociones no puedes controlarlo, pero silenciar a la persona que te los genera, eso sí es cosa tuya. Y cuidado, que eso no quiere decir que no la sigas queriendo porque ha formado parte de tu vida, pero ahora necesitas una desconexión para poder desprogramar a la parte de tu cerebro que tiene todos los datos de esa relación almacenados. Todas vuestras rutinas, fechas especiales, etc.

A veces, pensamos que el contacto cero solo hace referencia al hecho de no hablar con esa persona, pero hay otro elemento importante y es el

de no estarse informando de su vida constantemente. Por eso es importante eliminar a esa persona de tus redes, silenciarla o incluso bloquearla, según veas más conveniente. Cuando sigues observando todo lo que comparte, alimentas ese vínculo y te sigues atando emocionalmente a esa persona, lo cual dificultará tu avance en el duelo y lo alargará.

Hacer contacto cero no implica hacer como si la historia no hubiera pasado o eliminar a esa persona de tus recuerdos. No es eso. No estamos en misión imposible para que los recuerdos se autodestruyan. Lo que intentamos es darle todas las facilidades a tu cerebro para que pueda procesar esa ruptura de la mejor forma posible y así liberarte del enganche y del dolor.

A veces, somos incapaces de hacer contacto cero porque sentimos un enganche tan fuerte que es como si nos estuviéramos desintoxicando de una droga. Si estás en ese punto y no concibes hacer un contacto cero directamente, podemos ir por el caminito más lento.

¿Sabes que cuando te estás tomando un medicamento fuerte y adictivo, te lo tienen que ir quitando poco a poco para que no te genere abstinencia? Pues eso vamos a hacer con tu ex.

Si estáis manteniendo contacto porque, aunque lo habéis dejado, hay un enganche muy fuerte, vas a crear una **cuenta atrás de tu contacto cero**.

Ahora te cuento cómo, pero el objetivo es llegar a ese contacto cero para poder cerrar del todo el duelo.

Como he comentado antes, el contacto cero tiene sentido para hacer ese cierre y, una vez logrado, se puede hablar de vez en cuando o tener una relación de amistad. Pero para que eso pase, los sentimientos por ambas partes tienen que apagarse.

El ejercicio funciona tal que así: plantéate cuándo crees que podrías tener ese contacto cero real. Acuérdate de que aunque hoy te sientas en la mierda, en una semana podrías estar en otro lugar muy diferente. Así que no pongas una fecha mega lejana porque no tiene mucho sentido. Máximo 2 meses.

Una vez tengas la fecha en la que quieres empezar el contacto cero real, empieza a llenar todos los días anteriores con las acciones que quieres ir llevando a cabo para llegar a ese contacto cero.

Por ejemplo: hablar solo una vez al día. Borrar sus redes sociales. Devolverle la ropa.

Este ejercicio puedes hacerlo en tu agenda e ir apuntando las acciones que se correspondan con cada día o crear tu propia agenda hasta llegar al día del contacto cero.

Si cuando llegues a ese día, no lo cumples, tienes que ponerte otra fecha, pero ojo con ir posponiendo ese día hasta el infinito porque estamos hablando de tu recuperación y no deberías alargar demasiado aquello que sabes que es bueno para ti, al menos a medio y largo plazo, aunque a corto plazo parezca una tortura.

Es preciso puntualizar que el contacto cero es para darnos tiempo para la recuperación emocional. Pero no se puede prescribir para todas las situaciones.

Si hay hijos de por medio, por ejemplo, puede ser muy contraproducente para ellos el contacto cero. Si el otro te debe dinero o hay temas pendientes, tampoco será lo más apropiado. Así que evalúa bien tu situación y determina si el contacto cero es posible y positivo para ti, antes de lanzarte a lo loco.

Ahora abarcaremos el tipo de situaciones en las que no puedes hacer un contacto cero.

Cuando no hay contacto cero

Hay situaciones en las que no podemos hacer contacto cero. La más clara es cuando compartimos retoños con esa persona o cuando tenemos que interactuar en el trabajo.

También hay momentos en los que te cruzas con esa persona de casualidad o tenéis que veros en eventos porque compartís amistades.

Cuando no haces contacto cero después de una ruptura, el proceso de pasar página puede ser más lento porque el hecho de ver a tu ex o tener que interactuar a la fuerza, te lleva a estimular esa parte de tu cerebro que tiene todos los recuerdos y las fantasías guardados a buen recaudo.

Estamos intentando quitar a esa persona del lugar que le otorgamos en su momento y que ha estado ocupando durante X tiempo, pero verla, hace que ese destronamiento requiera de un poco más de fuerza mental y de voluntad.

Nada que no podamos conseguir, Mari Carmen. Ya has librado muchas batallas en tu vida y no vamos a pinchar en esta.

Bueno, afrontemos primero las situaciones más esporádicas para ir luego a las más permanentes.

Una de las situaciones más típicas es la de encontrarte con tu ex en la calle, en una reunión de amigos o como Katy, coincidir en dos bodas en el mismo mes.

¡Tela marinera!

¿Cómo afrontar el hecho de encontrártelo o coincidir? La respuesta es: con naturalidad, como si se tratara de cualquier otra persona.

Obviamente, si habéis acabado como el rosario de la Aurora, quizás lo mejor es ignorarlo para no entrar en la zona del reproche o del enfado, que no queremos que nos arruine el día. Pero si habéis terminado más o menos bien, puedes saludarlo e irte, si es que te lo has encontrado por la calle o saludarlo y seguir a tu rollo, intentando interactuar lo mínimo posible y enfocar tu energía en otras personas, si es que estás en un evento.

Como eso de actuar con naturalidad puede resultar un poco complicado, depende del momento en el que estés, voy a darte un **ejercicio de limpieza emocional**.

Imagina que tienes una manguera que te conecta a él. Para hacer el ejercicio, necesito que dejes volar tu imaginación un poquito. Cierra los ojos e imagina dónde está esa manguera. O sea, qué parte de tu cuerpo es la que sientes más conectada con tu ex. Donde sea que la sientas, ahí la vas a ubicar, mentalmente, claro. En el otro lado de la manguera, está él. Entonces, abre los ojos y haz el gesto físico de coger esa manguera con la mano y arrancarla del lugar donde está enchufada en tu cuerpo. Cuando lo hagas, vas a decir en voz alta: “te libero y me libero”.

Este ejercicio, vas a hacerlo todos los días hasta que sientas que te has desenganchado ya.

Vamos ahora a hablar de otra situación que puede darse y que no es para nada agradable: cuando tu ex te da migajas. Cuando te habla como si hubiera la esperanza de volver, pero no ahora, claro, sino en un futuro que no está para nada definido. Es como cuando te dicen: “yo estoy fluyendo”. Vale, genial, Señor Río, pero mejor dime hacia dónde fluyes y cuándo vas a llegar, o me bajo de la barca.

Tienes que acordarte de que si esa persona te ha dejado es porque no quiere estar contigo. Así de simple y así de difícil de asimilar.

Entonces, el hecho de que te intente enganchar emocionalmente para que no te vayas, mientras él puede hacer lo que le salga de los cojones y volver, si la jugada no sale bien, no es nada bueno para ti.

Yo sé que vivir con la esperanza de que se le pase la tontería y quiera volver contigo es muy tentador, pero al final, tienes que mirar por ti y por tu felicidad y te aseguro que tu felicidad no está ligada a alguien que está reteniéndote por puro egoísmo, cuando no quiere darte lo que mereces. Es como el perro del Hortelano, que ni come, ni deja comer.

Cuando pasa eso, tu autoestima baja, aunque a veces tenemos la falsa sensación de que estamos mejor porque estamos tomando esa droga, que es su atención. Pero es adictiva, así que hay que cortar el suministro y hacer contacto cero.

Tú eres una reina y no mereces migajas, sino el banquete entero. Así que si tu ex no te va a dar la relación que quieres, que se vaya a la mierda. Con cariño, ¿eh? Pero a la mierda.

Ahora vayamos a por las situaciones en las que no puedes evitar ver a esa persona.

Si compartes algún espacio, como puede ser el gimnasio, un grupo de amigos o una actividad que hacéis juntos, quiero que te plantees seriamente el hecho de ir a otro sitio o no salir con ese grupo durante el tiempo que dure tu duelo.

Sé que es una jodienda, pero si te ahorras meses de duelo gracias al contacto cero, yo creo que vale mucho la pena.

No se trata de irte para siempre de un sitio, pero quizá puedes cambiar temporalmente de gimnasio, o cambiar de horario, por ejemplo, o dejar de acudir a una actividad para ir a favor de ese duelo y poder recuperarte lo antes posible.

Puede que lo que tu piensas que va a durar 6 meses, dure realmente 3 semanas y luego ya puedas tolerar estar en el mismo espacio que tu ex. Eso depende de ti, pero te lo quiero decir porque a veces, la solución más efectiva es la que quizá ni siquiera te has planteado.

Vale, ahora imaginemos que tienes que ver a esa persona sí o sí, bien porque trabajáis juntos, formáis parte del mismo círculo, tenéis hijos en común o cualquier otro motivo.

En ese caso, puedes hacer un contacto cero emocional. ¿Qué significa eso? Pues que vas a hablar de lo que sea estrictamente necesario, pero no vas a compartir nada más allá de eso y tampoco vas a hablar de cómo estás o vas a meterte en su vida privada.

Pongamos el ejemplo de tener hijos. Os tendréis que comunicar por el bien de los niños y llevaros lo mejor posible. Bueno, pues mientras estés haciendo el duelo, lo mejor es intentar encontrar un sistema para hablar solamente de lo que esté relacionado con vuestros hijos, pero sin compartir nada personal. O sea, no le vayas haciendo preguntas sobre lo que hizo el fin de semana. No te interesa. En esta fase del duelo, no.

Más adelante, si ambos queréis y se puede, podréis construir otro tipo de relación de apoyo y respeto, por el bien de vuestros hijos.

Pero ahora, céntrate en hablar solamente de lo imprescindible. Eso sirve también para el trabajo. No mantengas conversaciones que no sean imprescindibles. Salte de la situación o incluso dile que para hacer bien el proceso de duelo, necesitas tener el mínimo de contacto durante un tiempo, hasta que te sientas mejor.

Tu proceso manda y a veces es positivo compartirlo con la otra persona. A no ser que sea alguien que te manipula y no tiene empatía ninguna, claro. Pero si es un ser humano mínimamente razonable, podrá comprender que necesitas ese tiempo y lo respetará.

Por cierto, comentarle a tu ex que necesitas un poco de espacio y hablar lo menos posible para superar la ruptura, no es un signo de debilidad, sino de fortaleza. Eres consciente de tus necesidades y no te da ningún reparo comunicarlas. Eso es de reinas.

Lo que el otro piense, es problema suyo.

Así que, lo dicho: contacto cero cuando sea posible y haya muchas emociones de por medio y contacto cero emocional cuando haya alguna situación que impida hacer el contacto cero.

Eso sí, redes sociales y demás fuentes de información, fuera. Aunque sea el padre de tus hijos. Da igual. No necesitas enterarte de toda su vida, especialmente cuando lo estás pasando mal por la ruptura.

Desintoxícate de todo eso para poder centrarte en ti, que eres lo importante.

Está con otra

Las emociones, a menudo, nos juegan malas pasadas y nos llevan a perder la perspectiva y el mando a distancia. Te olvidas entonces de centrarte en ti, en tu vida, en tu avance, en tus relaciones y te atascas dando vueltas alrededor de tu ex, como si fueras un satélite. Que no, Mari Carmen, que tú no eres el satélite de nadie. ¡Tú eres todo un universo! Tu vida no puede depender de nadie, solo de ti, en lo que a temas sentimentales se refiere. Y del mismo modo que no estamos obligados a que nos guste la misma música toda la vida, tampoco tenemos porqué estar ligados a la misma persona, si no nos aporta lo que necesitamos.

Pero una ruptura deja un espacio libre para que otra persona pueda entrar en tu vida. Ya hemos hablado de que hay personas que tapan el duelo con una nueva relación o que necesitan poco tiempo de duelo porque ya han llevado a cabo la mayor parte dentro de la relación.

Entonces, puede pasar que tu ex esté con otra persona y te hayas enterado por redes sociales, por amigos o familiares muy “bienintencionados”, pero que igual podrían haberse callado la boca. O puede que lo hayas visto con tus propios ojos, tu ex te haya informado o han sido tus hijos quienes te han dado la noticia.

Sea como fuere, estar pasando por un duelo y que tu ex ya tenga pareja, es una tocada de ovarios en toda regla. Y puede que te lleve a cuestionarte y te baje la autoestima. Pero vamos a intentar que eso no suceda.

Una de las cosas que nos ocurren cuando nos enteramos de la feliz noticia (nótese el sarcasmo), es imaginar cómo va a ser esa nueva relación y darle vueltas al hecho de que puede que sea mucho mejor que la que tú tuviste con él. Tal vez ella es más guapa, más lista, más divertida, menos intensa, menos desordenada... La de dardos que el cerebro puede llegar a tirarte de forma indiscriminada, ¿eh?

Bueno, entonces tú tienes la información de que él está con otra y haces como cuando ves las fotos en Bali de una influencer maravillosa y la empiezas a idealizar y a envidiar su culo, su pelo perfecto (que se ha tirado planchando 3 horas, por cierto), su vida ideal, ese novio guapetón

que sale en la piscina con ella... Y, claro, te miras a ti y dices: “joder, vaya mierda de vida tengo”.

Quizá esa influencer maravillosa, se ha hecho 53 fotos para llegar a esa, tiene picadas de mosquito por toda la pierna (pero el photoshop se las ha quitado), no ha dormido en toda la noche porque se peleó con su novio perfecto y además, le perdieron la maleta al llegar a Bali.

A ver, que no digo que tengas que pensar que la chica tiene una vida de mierda para sentirte mejor, pero por esa regla de tres, tampoco deberías ir idealizando vidas ajenas porque nunca sabes lo que hay detrás de la cortina.

Todo este rollo de la influencer desgraciada sirve para explicarte que, por mucho que estés imaginando que tu ex tiene una relación ideal y que es mega feliz, mientras tú lloras por las esquinas, eso no tiene porqué ser así y, lo más importante es que no es tu problema, ni debería ser tu foco de atención.

Tú no deberías ser espectadora de la vida de tu ex. De hecho, ese es un canal que no deberías tener sintonizado en tu televisión. Si ya no forma parte de tu vida amorosa, que haga lo que le salga del cimbrel.

Ah, y pídele a la gente de tu entorno que no te vaya contando los avances de su nueva relación porque no te interesan. Y, obviamente, no te metas en Instagram a buscar a la chica y seguir sus stories desde una cuenta falsa creada explícitamente para revolcarte en la mierda, que eso es trampa.

Recuerda que tú no vales menos que nadie y que el éxito en la vida no se define por quién corre más y se echa antes una nueva pareja después de una ruptura. No, amiga. El éxito es más bien tener la valentía de enfrentarte a tus emociones, darte el tiempo para sanarlas, reconstruirte y abrirte al amor, habiendo recogido los aprendizajes de tu relación anterior y haciendo un trabajo interno para no tropezar con las mismas piedras nunca más.

Vale, esa es la teoría y está genial, pero las emociones van por otro lado muchas veces y cuando tu ex ya está con otra al poco tiempo de terminar (o al mucho, pero a ti te parece poco porque no has terminado el duelo), puede que sientas que te ha reemplazado.

Quizá con ella ha hecho cosas que contigo no hizo y la ha integrado en su mundo, lo cual te deja con esa pregunta de “¿por qué yo no fui suficiente para que hiciera todo esto conmigo, pero ella sí?”

O, incluso peor, te das cuenta de que está haciendo exactamente lo mismo con ella que contigo. La lleva al mismo restaurante que frecuentabais, al mismo viaje que hicisteis cuando os conocisteis... Y, entonces piensas: “qué poco le he importado, que ya ha encontrado una sustituta”.

A ver, primero de todo, ella no es tu sustituta. Es una persona completamente diferente y puede que tu ex esté intentando hacer las cosas mejor de lo que las hizo contigo porque ha aprendido algo en esa relación. Ya sé que eso no te alivia mucho, pero oye, si él puede, tú también.

O puede que esté haciendo las mismas cosas que contigo porque el chaval no tiene más repertorio. Que haga lo que tenga que hacer, oye, ya no es tu historia.

La cuestión es la misma de siempre. Deja de poner el foco en él y vuelve a ponerlo en ti. Lo que haga o deje de hacer con su vida, es responsabilidad suya. Tiene derecho a acostarse con quien quiera y a tener una relación con quien le plazca. ¿Y sabes lo mejor? Que tú también. Pero puede que necesites más tiempo para sanar o que estés más en contacto con tus emociones y, en lugar de tapar tu duelo con una nueva relación, elijas recuperarte primero.

Cada uno es libre de tomar el camino que le dé la gana. Algunos caminos parecen más fáciles al principio y luego se complican y otros parecen una montaña enorme las primeras semanas o meses y luego, cuando llegas a la cima, sientes que eres una persona nueva y que estás preparada para dar muchísimo más de ti y para elegir mejor que en el pasado.

A veces, tienes que comerte esa nueva relación porque tienes hijos con esa persona y por fuerza te enteras de cosas, pero intenta tomártelo como que si él está feliz, tus hijos lo sentirán y serán un poco más felices. Eso es algo muy positivo para ellos y lo que sea positivo para

tus hijos, es un poco más tolerable para ti. O, por lo menos, eso le vas a repetir a tu cabeza, para que no se le olvide.

Hay otra vertiente del tema de tener una nueva pareja cuando hay hijos en común y es que tienes que asumir que va a haber una nueva mujer en la vida de tus hijos.

¿Cómo será? ¿Cómo los influenciará? ¿Cómo los educará?

Vamos a imaginar que es una bellísima persona, los va a querer mucho y será una buena influencia para ellos. Más que nada porque no tiene sentido ponernos en lo peor.

De todas formas, tienen a su padre también y, por supuesto, te tienen a ti, que vas a velar por su bienestar y vas a educarlos lo mejor posible.

Al final, todo son experiencias. Hay algunas que nos sirven como inspiración y otras que acaban convirtiéndose en un valioso aprendizaje. Pase lo que pase, tus hijos van a estar bien porque tú te encargarás de ello.

Y tu ex, ¿cómo les hablará de ti a tus hijos? Ahí es donde entra el hecho de intentar llevarte lo mejor posible con él y tener un frente unido en el que ambos os respetáis como padres y personas y vuestros hijos lo puedan ver.

Dependiendo de cómo haya sido la separación, puede que al principio sea difícil porque haya demasiados sentimientos de por medio, pero el objetivo a medio y largo plazo, debería ser ese: que os respetéis el uno al otro para dar ese ejemplo a vuestros hijos. Y, si él no lo hace, por lo menos que tengan tu ejemplo.

Si ahora mismo no eres capaz de hablar bien de tu ex, simplemente habla lo mínimo posible hasta que hayas procesado bien la ruptura. Todo tiene su tiempo.

Por otro lado, puede que consciente o inconscientemente estés esperando que deje a la persona con la que está y vuelva contigo. Pero, a ver, si ya te ha dejado y se ha ido con otra, ¿en serio quieres que vuelva? ¿Para qué? ¿Para vivir en un estado de tensión constante, de

miedo a que vuelva a dejarte o a que aparezca otra que le guste más?
No, Mari Carmen, eso no.

La próxima persona con la que quieras compartir tu vida, será alguien que te transmita una tranquilidad absoluta. Que te dé certezas a granel. Nada de incertidumbre o inseguridad.

Otras veces, quieres que a tu ex le vaya mal con su nueva relación para sentirte mejor, en plan venganza, karma o como quieras llamarlo. Aunque le fuera mal, eso no te ayudaría con el duelo. Tal vez te daría una cierta satisfacción personal durante un rato y te sentirías como una villana de Disney, pero al final, seguirías sintiendo lo que fuera que estuvieras sintiendo antes de saber que esa historia fracasó e incluso estarías comiéndote el coco, pensando que se está follando a todo Tinder.

Y volverías a rumiar, a sentirte insegura y a darle mil vueltas a todo.

Vamos a hacer un ejercicio para volver a tu centro.

Escribe en un papel todo **lo bueno que vas a aportarle a tu próxima pareja**. Me da igual que aún no quieras ver a un hombre ni en pintura o que sigas queriendo ver a tu ex en todas las esquinas. Ponte en la situación de estar libre y preparada para algo nuevo. ¿Qué le vas a aportar a esa nueva pareja? Escribe todo lo que se te ocurra, desde cosas físicas, pasando por partes de tu personalidad, hasta planes que podáis hacer juntos o cosas que se te den bien. ¿Sabes aquello que tu pareja no apreciaba demasiado o que ni siquiera se enteraba que le dabas? Pues escríbelo, amiga.

Quiero que esa lista tenga por lo menos 10 ítems. Si, por lo que sea, tu cerebro está un poco atrofiado hoy y no llegas, pídele ayuda a alguien que te quiera y que sepa perfectamente lo estupenda que eres.

Total, que tu ex puede hacer lo que le plazca y tú no debes prestarle el mando a distancia de tus emociones y tienes que centrarte en sanar tú y en avanzar.

La vida no tiene sentido

A veces, las rupturas nos hacen llegar a tal punto de tristeza que parece que la vida ya no tenga sentido, si no estás en esa relación de pareja. Eso suele pasar mucho cuando has puesto todos tus huevos en el sector de la pareja y, ahora que la relación se ha terminado, es como si te hubieras quedado sin nada.

Este es un buen aprendizaje, de los que puedes apuntar a tu lista. Tienes que diversificar tu energía, tiempo e ilusiones en los distintos ámbitos de tu vida para que tengas varios puntos de apoyo. Alimenta la relación con tus amigos, tu familia, tus aficiones. Así, si se desploma algún terreno de tu vida, siempre tendrás a los demás para cubrirte, al menos en parte.

¿Cómo seguir con tu vida cuando sientes que tras romper ya nada tiene sentido, cuando te sientes tan mal que no encuentras las ganas de continuar? Pues aferrándote a esas otras áreas de tu vida que sí tienen sentido. El trabajo, las amistades, la familia, los hobbies... Busca actividades a realizar, conoce a personas nuevas, sal al mundo y haz que te pasen cosas porque, desde luego, pasar tus días tirada en el sofá, no cambiará esa energía.

Ya te lo he comentado a lo largo de todo el curso: es muy importante dar salida a tus emociones, pero también es igual de importante darte momentos de desconexión, salir por ahí, apuntarte a un curso nuevo (si es presencial, mejor, que así conoces a gente y nutres tu círculo de amistades)...

No te quedes encerrada en tu casa porque eso no favorecerá tu duelo, sino todo lo contrario. Cuando no tengas motivos para salir de tu cascarón, haz que el motivo sea precisamente poder superar esa ruptura y recuperar tu alegría o, mejor aún, sentirte aún mejor de lo que estabas antes de que esa persona pasara por tu vida. También puede ayudarte el pensar que vas a recuperar tu mando a distancia para que no lo tenga el tonto del higo.

Obviamente, hay partes de ti que se sienten vacías porque las llenabas con tu relación de pareja y porque tu ex cubría esos huecos. Se trata de que reconozcas esos vacíos y los llenes de cosas bonitas.

Vamos a hacer un ejercicio.

Escribe todo aquello que sientes que te ha dejado un vacío. Pueden ser cosas que echas de menos, como recibir un mensaje de buenos días, dormir con esa persona, poder llamarla cuando quisieras...

También pueden ser cosas menos concretas, como las expectativas que tenías con la relación, el hecho de que ahora estés más lejos de casarte y tener hijos o que ya no puedas soñar con lo que querías hacer con él.

Escribe cada ítem en forma de lista y deja un espacio a su lado.

Ahora, por cada vacío que hayas apuntado, tienes que escribir **algo con lo que vas a llenar ese vacío.**

Por ejemplo:

- Voy a salir de fiesta con mis amigas.
- Voy a buscar donde ir de viaje sola.
- Voy a pasar tiempo con mi familia.
- Voy a pasar ratos cantando en casa.
- Voy a dedicarme a ese proyecto que me hace ilusión.
- Me voy a apuntar al gimnasio.
- Voy a darme un baño relajante, con música suave, una copita de vino y un libro que me guste.

Cada vez que hagas una de esas cosas que llenan tu vacío, tachas el vacío correspondiente. Por ejemplo, si he cambiado el vacío que me deja no recibir un mensaje de buenos días con escribir todas las mañanas a mi amiga Laura y que ella me dé los buenos días, cuando lo haga por primera vez, tacharé la frase “recibir un mensaje de buenos días de mi ex”.

Y así hasta que estén todos los ítems de la lista tachados y solo quede todo aquello que vas a hacer. Piensa que no hace falta que el vacío se llene con algo similar a lo que echas de menos. Por ejemplo, si echas de menos dormir con tu ex, no hace falta que pongas a tu madre a dormir contigo para cubrir el vacío, sino que también puede servir otro tipo de actividad, como “planear mis próximas vacaciones”, aunque una cosa no tenga nada que ver con la otra.

El objetivo de este ejercicio es darle la orden a tu cerebro de que tus vacíos te los estás llenando tú.

Recuerda que aún te queda mucha vida por delante y no puedes dejar de buscar esos espacios donde puedas ser un poco más feliz, donde te sientas realizada, donde te sientas cuidada y en paz. Cuanto más los busques, más fácil será que los encuentres.

Vamos a aprovechar para regar nuestro brote. La última vez que lo regamos, ya se empezaba a vislumbrar algo. Ahora se empieza a ver más claro. ¿Qué es lo que está saliendo? ¿Es un fruto? ¿Una flor? Visualízalo. Es pequeño aún, pero ya se puede ver de qué se trata.

Si quieres, puedes contármelo por Instagram o incluso mandarme el dibujo, si es que tienes su versión gráfica. ¡Qué cosa más bonita está saliendo!

Y, ahora, quiero que escuches esta canción, que te conectará con esa semillita que plantamos y que está empezando a verse realmente hermosa. Se llama: "[Bendita vida - Txarango](#)".

Cuando hace mucho tiempo que lo has dejado y aún sigues en duelo

En ocasiones, una relación nos marca tanto que nos quedamos en una especie de limbo, en un duelo continuado del que nos cuesta salir. Es entonces cuando debemos echar mano de la voluntad y de la determinación para avanzar.

Este curso te está dando un montón de herramientas y ejercicios para desatascarte, así que no tengas miedo de hacerlos, aunque pienses que ya no estás en la fase del duelo correspondiente. Lo bueno de hacer muchos ejercicios es que vas dándole marcha a tu cerebro y, si te has atascado, es fácil que encuentres el modo de salir de ahí, probando diferentes vías. Es como si estuvieras en un laberinto y no encontraras la salida porque te has quedado parada. La cuestión es que vuelvas a ponerte en movimiento y vayas probando diferentes caminos hasta dar con la salida. Puede que ese camino que pensabas que no te llevaría a ninguna parte, sea precisamente el que te saca del atolladero.

Una pregunta que a veces se formula en estos casos, cuando hace tiempo que sientes que estás en duelo y no consigues olvidar a tu ex es: “¿cómo hacer frente a los pensamientos negativos que te dicen que nunca más vas a encontrar a nadie como él?”

La respuesta es: presentando argumentos para rebatir todo lo que te dice esa parte de ti que te bombardea con afirmaciones absurdas.

Y este va a ser el ejercicio que te voy a presentar ahora mismo.

Escribe todas esas frases que te dices a ti misma y no te ayudan a avanzar con respecto a tu duelo.

Por ejemplo:

- Nunca más volveré a sentir algo tan fuerte por nadie.
- Nunca tendré un sexo tan satisfactorio.
- Nunca encontraré a nadie que me quiera como él.

Una vez las tengas escritas, vas a **rebatirlas**, también por escrito.

Por ejemplo, si una de tus frases es: “nunca más encontraré a nadie como él” puedes rebatirla con algo así como: “no me interesa encontrar

a alguien como él porque la historia no funcionó. Lo que voy a encontrar es a alguien que cumpla con todos mis estándares y me quiera igual que yo a él”.

Si has encontrado a alguien que te ha despertado cosas bonitas, eso significa que puedes encontrar a otra persona que te haga sentir porque ese mecanismo forma parte de ti. Sí, lo que lees, esa capacidad es tuya y la vas a volver a utilizar. La ruta neuronal ya está creada en tu cerebro, así que solo tienes que volver a seguirla.

Pero para conseguirlo, debes soltar ya a esa persona que hace tiempo que no forma parte de tu vida, al menos como pareja.

Si te has atascado en cualquiera de las partes del duelo que relato en este curso, puedes volver a ese módulo y trabajarlo de forma exhaustiva para poder salir de ahí.

De todos modos, voy a darte un ejercicio diferente para desencallar a tu cerebro.

Este es un ejercicio sencillo de hacer y que actuará como desatascador. Se trata de que cada día **cambies 3 hábitos de tu vida**, escribiéndolos en tu agenda o donde quieras.

Por ejemplo, puedes ir al trabajo por otro camino diferente al habitual, aparcar tu coche en un sitio distinto al ir al súper, cambiar el orden de algún hábito que tengas en casa (como desayunar antes de ducharte o viceversa), comer en un sitio distinto de la mesa, sentarte en el lado contrario del sofá...

Hay mil pequeñas cosas que llevamos a cabo cada día y que podemos cambiar. Esos 3 cambios, ayudarán a tu cerebro a salir de la rutina habitual.

Y, claro, dentro de esa rutina habitual está el hecho de haberle construido un trono a tu ex para que se quede en tu mente todo el tiempo que quiera. Pues justo el acto de empezar a cambiar rutinas y a modificar hábitos que están muy arraigados, es lo que te llevará a que se empiece a despegar ese trono de donde sea que esté clavado.

Continúa con esos 3 cambios diarios al menos durante 9 días. Después, puedes decidir si necesitas seguir con el ejercicio, pero yo te recomiendo que lo hagas hasta que sientas que tu ex está empezando a salir de tu mente.

Un día, más pronto que tarde, te darás cuenta de algo. Ese algo te lo dice la canción que te voy a dar a continuación. Se llama [“Misteriosamente hoy - Jarabe de Palo”](#).

Y, ahora, vamos a por el módulo 7, el último de este curso.

En él, trabajaremos con la fase de aceptación y podremos por fin dar un cierre final a ese duelo y tratar temas como la ruptura con la familia y amigos de tu ex, la posibilidad de tener amistad con un ex, cómo reconstruir tu vida después de un duelo y cómo saber si ese duelo ya terminó.

Aún nos queda tela por cortar, pero ya estamos encaminándonos hacia la sanación total y la liberación que eso conlleva.

Módulo 7: Veo luz al final del túnel

Fases del duelo: aceptación

Estamos ya en la fase final del duelo, pero antes de adentrarnos en sus gloriosas profundidades, quiero recordarte algo importante y es que el duelo no es un proceso lineal. Ya sé que te lo he dicho como cuatrocientas veces a lo largo del curso, pero es importante que lo tengas claro para que, si tienes un mal día o una semanita más floja y te acuerdas más de tu ex o lo echas más de menos, no pienses que has retrocedido en el duelo.

Eso significa que puedes estar en la aceptación y que un día pase algo que te vuelva a llevar a la tristeza, lo cual no indica que debas volver a pasar por todo el período de drama absoluto, sino que simplemente, hay algo ahí que revisar, pero no tienes que recorrer de nuevo el camino que ya has andado.

O sea que, básicamente, todo lo que has pasado ya tiene un sentido y aunque a veces parezca que estás retrocediendo, en realidad, los tropiezos forman parte del camino y estás avanzando. Lo estás haciendo bien, Mari Carmen.

Dicho esto, hablemos de la aceptación. De ese momento en el que ya has digerido la ruptura y, aunque ciertas emociones recorren tu cuerpo, a veces sin demasiado control, ya has decidido que tú vas a tirar para delante, que esa relación ya está rota del todo y que no quieres nada con tu ex, aunque volviera a buscarte. No quieres más de lo mismo.

Para reforzar esta idea de pasar página y no dejar que nadie venga a liarte la cabeza, quiero que le des al pause y escuches la canción [“Todo lamento - Natalia Lacunza”](#).

Hablemos ahora de cómo encarar este tramo final del duelo, en el que sigues teniendo sentimientos hacia esa persona, pero ya tienes muy claro que lo mejor es dar carpetazo a esa historia.

A veces, nuestro cerebro nos manda mensajes un poco absurdos, como la necesidad de aceptar que ya no significas nada para el otro porque está haciendo su vida, porque no te viene detrás intentando que vuelvas

o cualquier cosa por el estilo. La idea de las rupturas es llegar a pasar página y que cada uno pueda ser feliz por su lado, pero eso no significa que el tiempo que pasasteis juntos quede en el olvido o que no haya habido cosas buenas en vuestra relación que merezcan la pena ser recordadas. Él tendrá recuerdos de vuestra relación, igual que tú también los tendrás. Y eso es algo que es personal e intransferible.

Siempre vas a formar parte de la historia de tu ex, igual que él formará parte de la tuya y no se trata de que él no pueda superar el duelo y esté triste de por vida. ¿Qué ganarías tú con eso? ¿Te sentirías maravillosamente bien, sabiendo que alguien a quien has querido o con quien has deseado construir algo, está en la mierda? Igual piensas que eso te aliviaría, pero la realidad es que no cambiaría nada en tu interior. Por eso tienes que salir de ese tipo de pensamientos porque no te traerán nada bueno y te atarán al pasado.

Despreocuparte de lo que tu ex esté haciendo o de cómo se sienta, te ayudará a desengancharte emocionalmente y poder terminar el duelo mucho antes, así que enfócate en ti y siéntete muy orgullosa del camino que ya has recorrido, aunque haya días un poco durillos o momentos en los que te sientas perdida.

Los sentimientos se irán apagando conforme vayas pasando el duelo y para ello, es importante que no te quedes mucho tiempo pensando en él, al menos de forma consciente.

Te voy a dar un ejercicio que quizá te parezca curioso, pero suele funcionar bien.

Ponte un temporizador y cada día, dedica unos minutos a pensar en tu ex o en lo que sea que tengas en la cabeza con respecto a él. Eso significa que vas a tener un tiempo designado para comerte el tarro y ese tiempo, será corto. Unos minutos, Mari Carmen, no unas horas, que nos conocemos... Ahora te digo cuánto.

¿Qué pasa si tu cerebro empieza a pensar en él fuera de este tiempo? Que le vas a decir inmediatamente que eso lo dejas para tus minutos de duelo consciente y cuando llegue ese momento, enfócate en pensar en todo lo pensable. O sea, usa esos minutos bien para luego poder dejar

tu cabeza descansar hasta mañana, cuando vuelva a llegar ese momento.

- ¿Cuántos minutos tengo que dedicar a eso? -te preguntarás.-

Me alegra que me formules esa pregunta porque tenemos un plan.

El 1º día, te pondrás una alarma de 10 minutos y en esos 10 minutos solo puedes pensar en tu ex, a tope. Si te sorprendes pensando en poner la lavadora, redirecciona a tu mente hacia la relación rota.

El 2º día, la alarma será de 9 minutos.

El 3º, de 8 minutos.

Ya ves por dónde va el tema, ¿no? Se trata de que cada día restes un minuto hasta que llegues al cero.

Este es un ejercicio que tiene sentido cuando ya no estás en pleno duelo y tus emociones están un poco más calmadas, pero sigues pensando en esa persona porque los sentimientos no se apagan inmediatamente, sino que tardan un poquito más en recolocarse. Son como la vitrocerámica, que después de apagar sigue calentando un rato.

Esa persona ya no está en tu día a día y eso cuesta un poco de asumir porque habéis creado ciertas rutinas, aunque fueran cosas sencillas, como hablar a lo largo del día o dormir juntos.

Tu cerebro necesita un tiempo para procesar eso y hacérselo llegar a la parte más emocional, así que no te preocupes si tardas más de lo que te gustaría porque es normal. La cuestión es que sigas mirando hacia delante y que vuelvas tu vista hacia atrás lo mínimo posible. Por eso te he dado ese ejercicio, que te servirá justamente para no quedarte demasiado rato donde no deberías y darle la orden a tu cerebro de que cada día vas a pensar un poquito menos en esa persona porque el duelo va a estar más superado conforme pasen los días.

Y, para colocarnos ya en ese punto de aceptación del duelo, que es la fase final, quiero que escuches esta canción: "[Me Levanté - Dave Bolaños](#)".

Ahora, me gustaría que hicieras otro ejercicio. Se trata de **integrar la relación en tu historia de una forma positiva**.

Mira, lo que nos contamos a nosotras mismas sobre lo que nos va sucediendo, es extremadamente importante a la hora de superar esas experiencias o quedarnos atascadas en ellas.

Te pongo un ejemplo para que lo entiendas mejor. De hecho, dos ejemplos. La premisa es la misma: una ruptura inesperada.

A Antonia le dejó su ex de sopetón, sin que ella se olera nada.

Al cabo de unas semanas, la historia que ha construido en su mente es que el amor es una mierda, que no te puedes fiar de nadie y que jamás en la vida se volverá a enamorar porque los hombres te la clavan por detrás.

A Rebeca, le pasó lo mismo que a Antonia, una ruptura que no se esperaba y que le llegó como un guantazo en toda la cara.

Al cabo de unas semanas, el relato que había construido en su cabeza, era el siguiente: “me dejé llevar demasiado por lo que deseaba y estuve ignorando a mi intuición, que me decía que algo no iba bien. Ahora que han pasado unas semanas, creo que mi ex apareció en mi vida para enseñarme que se me puede querer bonito y que tengo que hacerle más caso a mi intuición”.

¿Ves la diferencia abismal que hay entre una historia y la otra? Y ambas parten del mismo tipo de ruptura.

Pues lo que quiero que hagas aquí es construir esa **conclusión con respecto a la relación (o a la historia que viviste) que vas a integrar** en tu narrativa y escribirla. La única premisa que te doy es que tiene que ser una historia positiva. Puedes echar mano de esa lista de aprendizajes que ya tienes hecha. Redacta la historia que se quedará en tu interior y que te ayudará a poder terminar de hacer ese proceso de duelo, llevándote algo positivo.

Te pongo un ejemplo de lo que yo saqué como conclusión, después de una de mis últimas relaciones.

“He experimentado el hecho de que alguien me demuestre su amor a diario, con palabras y gestos bonitos, con el romanticismo que siempre había deseado, lo cual significa que eso es posible y no pasa solo en las películas, pero también he entendido que las banderas rojas que aparecen al principio, no pueden ser ignoradas porque justamente son las que me llevaron a romper. Así que en un futuro, voy a tener mi lista de estándares siempre delante y no me dejaré llevar solo por lo bonito porque no quiero una relación bonita, pero corta, sino una relación bonita que tenga posibilidades de prosperar”.

Aunque la relación haya sido horrible o la ruptura te haya dejado a cuadros, siempre hay cosas buenas que podemos sacar de lo que nos ocurre, incluso de las peores situaciones.

¿Conoces la historia de Julio Iglesias?

No levantes la ceja, que te veo.

Él era portero de fútbol de los juveniles del Real Madrid y soñaba con ser portero del primer equipo. Un día, tuvo un grave accidente de coche y sus sueños iniciales se fueron al garete. El fisio que le hacía la rehabilitación, al verlo muy hecho polvo, le regaló una guitarra y allí empezó para él una nueva vida que ya conoces.

Tal vez te pase como a Julio y tu historia haga que cambies tu orientación en el amor, que te cuides de una vez por todas y te priorices o quizá te ha ayudado a darte cuenta de que tenías que poner tu energía en ti y has empezado a ir a terapia.

Puede que hayas entendido por fin que eres querible y alguien puede demostrar mucho interés en ti o que comprendas que necesitas escribir tus estándares y buscar a alguien que los cumpla todos en un futuro.

Integra la relación de forma positiva escribiendo cómo quieres que se te quede grabada en la memoria.

¿Amistad con un ex?

Este es un tema bastante controvertido. Hay gente que piensa que si has tenido una relación con alguien, es porque te gusta como persona y

debería poderse mantener una amistad tras la ruptura. Otra gente, opina que los ex tienen que desaparecer de tu vida, una vez finalizada la relación y que es imposible tener una amistad con alguien que ha estado en tu plano amoroso o sexual.

Si eres de la segunda opinión, no estoy aquí para convencerte de nada, pero yo me decanto más por la primera.

Eso sí, tengo que dejarte muy claro algo importante y es que las relaciones de amistad con un ex solo tienen sentido si ya se apagaron los sentimientos por parte de los dos.

Bueno, más que apagarse, si se han transformado en otra cosa.

Uno de mis ex se ha convertido en mi amigo y tenemos una relación de amistad cercana y bonita. De hecho, ha venido a visitarme y se ha quedado en mi casa, ha conocido a mi pareja, me cuenta sus cosas amorosas... O sea es, literalmente, un amigo. Aunque tuviéramos previamente una relación de 3 años.

¿Es posible eso? Pues sí, lo es. Pero tienen que cumplirse dos premisas:

1. Que ya no haya emociones de atracción (o sentimientos de amor) por ninguna de las dos partes.
2. Que ambos tengan ganas de ser amigos.

No recomiendo para nada tener una amistad (o intentarlo) si hay sentimientos de por medio. ¿Por qué? Pues porque luego vienen los llantos. Sobre todo cuando uno quiere una cosa y el otro, otra.

Si aún no has pasado página y tratas de mantener una amistad, lo que estará pasando es que perpetuarás el enganche que tienes con esa persona y el duelo se te puede llegar a enquistar.

Así que para pasar al siguiente nivel, tiene que haberse superado ya el duelo. Este es un paso que no te puedes saltar. Te lo digo de verdad.

Y, si tú ya lo has superado, pero ves que tu ex aún piensa en ti como algo más, entonces te recomiendo que empatices con él, y que priorices su bienestar por encima de tu deseo de ser amigos, porque le vas a hacer daño y su salud emocional vale más que esa amistad. Al menos,

en este momento en que no es una amistad real, sino que hay emociones de por medio. Y no me cuentes que no sabes si él tiene sentimientos aún porque esas cosas se notan. Le ves la cara de cordero degollado. Te mira de una forma intensa no, lo siguiente. Intenta meterte mano...

Hablemos de eso.

A veces, piensas que ya has superado la ruptura y que puedes tener una amistad con tu ex y decides quedar. Tres cervezas más tarde, te encuentras en la cama haciendo cosas que no son muy de amistad. Esa es una señal inequívoca de que no estáis listos para ser amigos.

Tú decides si quieres tener a tu ex como follamigo o quieres meterte en una no-relación con él, en el peor de los casos, pero si lo vuestro no ha funcionado y a ti te gustaría pasar página, lo suyo es que dejes de acostarte con él. Más que nada porque cada vez que intimáis, se refuerza esa conexión, lo cual es lo contrario de lo que queremos después de una ruptura.

Si puedes quedar con él sin que pase nada de eso, ni tampoco tengas el deseo de que ocurra, entonces estás en zona segura y desde ahí sí se puede construir una amistad. Siempre que los dos estéis en el mismo barco, claro.

Cuando aún estás en las fases iniciales del duelo y piensas que te gustaría tener una amistad con tu ex, pero aún te gusta mucho, tienes que tener muy claro lo que te he dicho antes: no se construye hasta que no se hayan transformado los sentimientos.

¿Cómo hacer eso? Elaborando bien tu duelo.

Este curso está orientado a eso, fíjate tú, qué casualidad.

Tienes que ir haciendo este proceso a tu ritmo para que más tarde, si ambos queréis, podáis tener una amistad.

Pero no siempre es posible.

Hay historias que no permiten tener una amistad después. Algunas, porque han sido muy tóxicas y esa persona no te renta como amistad porque te genera demasiado sufrimiento.

Otras, porque tenéis una conexión especial y eso hace que no podáis veros completamente como amigos. ¿Sabes la típica frase de: “donde hubo fuego, quedan cenizas”? Pues hay relaciones que son así y no es posible mantener una amistad porque, al final, acaban saltando chispas o acabas queriendo más de lo que puedes tener con él y eso te duele.

Hay relaciones que solo están destinadas a ser románticas y no es posible mantener una amistad después. Y no pasa absolutamente nada.

Te dejo una canción que habla precisamente de eso, de no poder ser amigos después de romper, aunque se quiera. Se llama “[Adiós - Iñigo Soler y Valdivia](#)”.

Plantéate si tú quieres y puedes tener una relación de amistad con tu ex. ¿Qué beneficios tendrías? ¿Existe algún riesgo? Sopesalo bien, antes de siquiera planteárselo a la otra parte y, sobre todo, hazlo con honestidad.

Cuidado con disfrazar tus sentimientos y tus ganas de acercarte a él y de saber de tu vida con una posible amistad. Al final, quien saldrá herida eres tú y por eso tienes que ser honesta contigo misma y no autoengañarte pensando que ya está todo bien y el duelo está hecho, cuando te mueres solo con la idea de pensar que pueda estar con otra persona.

De hecho, este es un buen baremo para saber si puedes ser realmente amiga de tu ex o no. Pregúntate si estarías contenta si te contara que ha conocido a alguien especial y es feliz. Si podrías verdaderamente alegrarte por él o, por el contrario, sentirías como si te hubieran clavado mil agujas. Piénsalo porque cuando tienes una amistad con alguien y esa amistad es pura, todo lo bueno que le pase debería ser motivo de alegría.

Un clavo saca a otro clavo

Uno de los dichos que menos me gusta del refranero español es “un clavo saca a otro clavo”. Y mira que hay dichos que son realmente terroríficos, como “mejor malo conocido que bueno por conocer”.

Vamos a hablar de esto de pasar el duelo follando como coneja.

Ya te lo he dicho en otras ocasiones, pero lo repito, por si las moscas. No tengo nada en contra de hincharte a polvear. Ya sé que no existe la expresión, pero me hace gracia. Hincharte a polvear.

Pues eso, que nada en contra. Pero estamos ahora mismo en el contexto de un duelo. Y pretender curarnos a base de tener sexo con otra persona, pues no funciona.

Lo único que hace eso es que entierres el duelo, lo cual hará que salga en el momento menos pensado o que tengas los polvos más tristes de la historia porque los comparas con los de tu ex y no le llegan ni a la suela del zapato. De repente, estás en medio del asunto con un desconocido y te echas a llorar porque no es como tu ex.

- ¿Qué te pasa? -te pregunta el maromo, descolocado-.
- Nada, nada, que lo haces muy bien y me emociono.

Entonces, estás en la búsqueda de alguien que lo haga, por lo menos igual que tu ex y no lo consigues porque tienes un enganche que hace que lo compares con todos los demás y, como además lo tienes idealizado, es imposible que nadie gane.

De verdad te lo digo, a una idealización no se la puede ganar. Es imposible. Porque lo que has construido en tu cabeza será siempre más genial que la realidad. A no ser que tengas fantasías muy mediocres.

También aprovecho para contarte que el sexo tiene un componente mental muy importante. Eso significa que para que salga bien debes tener al otro en la cabeza, que te genere ganas, ilusión y si estás con el ex patrullando tus neuronas, será difícil que el nuevo tenga una oportunidad en condiciones.

Por eso, las fantasías te joden la vida porque te imaginas algo increíble y luego la realidad te decepciona.

Total, que si usas la técnica del clavo que saca al otro clavo cuando estás en plena ruptura, lo que ocurre es o bien que empujas el duelo para dentro porque no lo vives al completo, ya que estás rellenando huecos con otras personas (u otra persona, en singular) o bien perpetuas el enganche porque estás comparando a tu ex con todo el mundo y salen todos perdiendo.

Así que, como te he dicho hace un momento, no te lo recomiendo.

Pero te voy a contar cómo funciona el cerebro para que tú entiendas el mecanismo y puedas luchar contra él.

Cuando estás de duelo, lo pasas mal. Es inevitable porque los duelos no son bonitos. Son un espacio de reconexión con uno mismo y reconstrucción muy necesario, pero no son bonitos.

Entonces, tu cerebro intenta evitar el dolor a toda costa y, si en algún momento ha aprendido que al estar conociendo a alguien nuevo y tener esa ilusión inicial, eso te alivia, entonces va a buscar la manera de que eso sea posible.

De repente, te encuentras en Tinder “solo para mirar” y terminas con un nuevo novio o proyecto de novio. Vaya, vaya, ¿qué ha pasado ahí?

Te lo cuento.

Tu vacío te ha llevado a encender el radar a tope para rellenar el hueco que ha dejado tu ex. Ese vacío interior que indica su ausencia, no para de rugir y actúa como imán que atrae irremediabilmente a otra persona que casi seguro tampoco estará del todo disponible, aunque al principio parezca que sí.

En esos momentos, lo que tu cerebro quiere es dejar de sufrir y hará lo que sea para conseguirlo, así que te va a empujar a conocer “casualmente” a otro chico y engancharte.

Pero hay un pequeño problema y es que tú estás de duelo. Pero, claro, la química que se genera en tu cerebro al conocer a alguien nuevo te va a llevar a pensar que el duelo está finiquitado, cuando lo que ocurre es que, simplemente, se ha eclipsado por el nuevo cóctel hormonal.

Así que lo que ocurrirá es que te engancharás a alguien que seguramente no cumple con todos tus estándares, pero tu vacío estará más que satisfecho con el cambio que has pegado. De tu ex a tu nuevo amor. De oca en oca y tiro porque me toca.

Este tipo de relaciones no suelen funcionar a largo plazo justo por eso, porque no se ha evaluado bien, porque ha sido tu vacío quien ha elegido a esa persona. Pero eso es algo que solo se comprende cuando te analizas muchísimo, sin tener en cuenta tus fantasías, ni tu deseo de tener pareja o de sentirte validada por un hombre.

Te cuento todo esto para que entiendas por qué no te recomiendo liarte con gente cuando estás de duelo, ni mucho menos engancharte a un nuevo pretendiente.

Ya de paso, tampoco te recomiendo que empieces una relación con alguien que acaba de salir hace un mes de una relación porque lo que está haciendo es precisamente eso: rellenar los huecos.

Si alguien ha hecho una gran parte del duelo dentro de la relación, necesitará menos tiempo de duelo fuera de ella, pero eso no significa que no tenga que hacer la parte de duelo que le corresponde y eso requiere de un poquito de tiempo. No tienen que ser muchos meses, pero por lo menos un par, sí.

Total, que intenta centrarte en ti y en hacer bien tu duelo antes de abrirte de nuevo o dejarte llevar por ese vacío interno, porque te prometo que si lo haces bien, en un futuro podrás vincularte desde otro lugar emocional que te permitirá elegir a la mejor pareja del mundo para ti.

Vale la pena esperar un poco y lidiar con tu duelo, si lo que está en juego es tu futura elección de un buen compañero de vida, ¿no?

Eso pensaba yo.

Aprovechemos la ocasión para visitar a nuestra plantita. Ya no es brote, ahora se ve claramente lo que está saliendo y quiero que lo visualices con todo lujo de detalles. ¡Qué bonita está! Riegala un poquito y échale una fotito mental porque la próxima vez que la veas, estará ya en todo su esplendor.

Hay vida después de una ruptura

¿Te has preguntado alguna vez si hay vida después de la muerte? Qué pregunta más cósmica, ¿verdad? Pues para esa pregunta no tengo respuesta. Lo que sí puedo contestarte es que hay vida después de una ruptura y te lo digo por pura experiencia, porque estoy vivita y coleando.

Hay momentos en los que, aunque el duelo esté ya bien encaminado y esa persona no nos remueva, ni queramos volver, ni nada por el estilo, sentimos que esa relación podría dejarnos secuelas porque no ha sido una relación sana.

Si has estado con alguien que te ha tratado mal y te ha bajado la autoestima, ahora tienes un doble trabajo. Por un lado, terminar tu duelo y, por el otro, trabajar tu autoestima a tope para llevarla a niveles aceptables, por lo menos, y poder reconstruirte.

Si estás en ese momento, te recomiendo que hagas mi [curso de Autoestima](#) al terminar este porque te ayudará a recolocar tu corona y pegarla bien fuerte para que no se caiga nunca más.

Luego, hay otras secuelas que pueden aparecer y que no son nada agradables, como por ejemplo, celos (porque tu ex te engañó) o vestirse con una coraza enorme que te lleve a recubrirte entera y no querer saber nada de los hombres durante años.

Es comprensible que, después de una ruptura, no tengas ganas de hombres. Además de comprensible, es lo que debería ocurrir para no engancharte a otra persona sin haber hecho bien el duelo, como acabamos de comentar en la lección anterior.

Pero si has tenido una ruptura traumática y no la has trabajado bien, podrías crear una coraza que te llevará a encerrarte en tu caparazón, como una tortuga miedosa.

En un futuro, cuando sí quieras encontrar pareja, puede que te des cuenta de que una parte de ti no está disponible porque en su momento metiste en tu cerebro la idea de no querer pareja y eso hace que solo des con hombres que tampoco están disponibles del todo.

Hago aquí un inciso para recomendarte un best seller mundial: El caballero de la armadura oxidada, de Robert Fisher. Es un libro que por mucho que lo leas, siempre sacas nuevas lecturas y que va justamente de ponerse una armadura y que luego te cueste quitártela.

Eso es lo que le pasó a Bruna. Tuvo una relación que la dejó tocada por la forma en que se acabó. Ella no se lo esperaba y le pilló tan de sopetón que le hizo muchísimo daño. Entonces, decidió que no quería ver a un hombre más en su puñetera vida. Que no iba a pasar otra vez por lo mismo ni “*jarta*” de vino.

Así que estuvo muchos años sin querer nada con nadie, teniendo solamente rollos de una noche.

Cuando quiso volver a abrirse, se dio cuenta de que estaba cerrada a cal y canto y, además, arrastraba un montón de miedos que hacían que a la mínima de cambio, se largara.

Ahora está trabajándolo y por primera vez, está quedándose y hablando las cosas, en lugar de salir por patas a la que ve un atisbo de bandera naranja.

Así que, si no quieres que te pase como a Bruna, cuidado con dejar que esta relación marque las que vendrán y te convierta en algo que no eres porque te mereces vivir relaciones plenas en el futuro y todo este curso está enfocado a que extraigas los aprendizajes necesarios y sueltes todo lo demás, precisamente para que puedas limpiarte por dentro y no quedarte con nada que te pueda resultar dañino o contraproducente.

Quiero hacer una de nuestras pausas musicales para escuchar una canción que tiene mucho que ver con lo que hablamos porque trata de una mujer que se quedó sin autoestima por estar en una relación en la que no se la trataba bien, pero ha conseguido salir de ahí y brillar de nuevo. “[Todos me miran - Gloria Trevi](#)”.

Cuando estamos en pareja, nuestro “yo” se suele convertir en un “nosotros”. Si pasamos unos cuantos años al lado de alguien, convertimos esa relación en parte de nuestra identidad.

Ya no eres solo Mari Carmen, sino que también eres la novia o la mujer de Manolo.

Eso no es malo, a no ser que te fusiones tanto con la otra persona que pierdas completamente tu identidad para encajar en esa relación.

La cuestión es que cuando hay una ruptura, también tienes que romper con esa parte de tu identidad que estaba asociada a tener a tu ex como pareja. La pregunta lógica es: ¿cómo recuperar tu individualidad tras la ruptura?

La buena noticia es que nunca la has perdido, solo la has aparcado. Es como cuando estás en una relación y te has acostumbrado a que tu pareja conduzca. Tú siempre vas de copiloto porque no te gusta tanto conducir como a él y es un rol que tenéis asignado, así que casi nunca conduces. Tras la separación, te tocará volver a conducir, pero tú ya sabías conducir, así que con un poco de práctica, te pondrás al día en un pispás. Y lo mismo te sucederá con tu individualidad.

Vamos a hacer un ejercicio.

Quiero que escribas todo **aquello que hacías antes de tener pareja y que dejaste un poco de lado durante la relación.**

Por ejemplo, quizá tenías una afición que apartaste por falta de tiempo (o porque a tu ex no le gustaba y tú querías complacerlo).

Puede que ya no salieras tanto con tus amigas o con ese amigo que te cae súper bien, pero a tu ex no le hacía mucha gracia.

O que no lavaras nunca los platos porque tú cocinabas y él los lavaba.

Escribe todas esas cosas y, una vez las tengas apuntadas, empieza a hacerlas.

También quiero que escribas **cosas nuevas que quieres hacer** porque te apetece o porque sientes que te van a beneficiar.

Haz una lista con aquello que vas a empezar a partir de ahora porque eso también te ayudará a recuperar tu individualidad.

Otro tema importante es: ¿Cómo afrontar los momentos de soledad y llenar ese vacío que queda cuando en tus momentos libres, fines de semana o vacaciones, ya no dispones de la persona que los llenaba?

Tú eres la dueña absoluta de tu vida y eso es algo que no puedes olvidar. Eso significa que tú decides lo que haces en cada momento. Si sientes que te apetece hacer un plan social, puedes levantar el teléfono y llamar a tu gente.

O puedes apuntarte a alguna actividad para conocer a gente nueva o entrar en esos grupos en las redes sociales que sirven precisamente para hacer amigos.

Las nuevas tecnologías nos han dado muchas cosas positivas y el hecho de poder conocer a gente nueva o poder organizar un plan desde la comodidad de tu casa, es una de ellas. Así que úsalo.

Pero date también un espacio para estar contigo misma.

Cuando estás en duelo, ya hemos hablado de que es normal que sientas vacíos y que es algo por lo que tienes que pasar. Cuando te enfrentas a ello, sintiendo esos vacíos y diciéndote a ti misma que todo pasará, llega un día en el que te quedas un fin de semana entero en tu casa y disfrutas de tu propia compañía.

O te vas a tomar un café a tu cafetería favorita, solo contigo.

O al cine, a cenar o a cualquier otro lugar.

Necesitamos rodearnos de gente porque somos seres sociales, pero la persona más importante de tu vida, siempre vas a ser tú, así que te voy a proponer un ejercicio.

Escribe 3 actividades que vas a llevar a cabo tú sola.

Procura que sean cosas que no sueles hacer.

Por ejemplo:

- Coger el coche e ir al pueblo de al lado para comer allí.
- Ir al teatro.
- Hacer un picnic en la playa.
- Ir a tomar un cóctel.

Elige 3 actividades que para ti supongan un reto y llévalas a cabo en las próximas 3 semanas.

Cuando lo hagas, quiero que te digas a ti misma que estás teniendo una cita contigo y, si me mandas una foto de esa cita, mejor que mejor.

Ponte guapa para ti y ve a pasar tiempo contigo porque sentirte bien haciendo planes contigo misma, es el primer paso para comerte el mundo.

Hablemos, ahora, de un miedo muy común después de una ruptura y es el de quedarte soltera para toda la vida.

A ver, Mari Carmen, toda la vida es un periodo muy muy largo y lo más normal es que si quieres tener pareja, en algún momento la tengas. Entonces, no deberías estar poniendo el foco en lo que no quieres que pase. Es como si estuvieras buscando trabajo y pensando cada día que es imposible, que nadie te va a contratar y que te vas a quedar sin trabajo toda la santa vida.

No tiene mucho sentido, ¿verdad? Pues lo mismo pasa con la pareja.

Acabas de romper una relación, así que podemos presuponer que al haber encontrado pareja por lo menos una vez, ya nos lleva a pensar que eso es posible para ti. ¿O te crees que las personas con ganas de encontrar el amor se agotan? ¿Que si ya has tenido 3 parejas, ya no puedes tener más? Pues claro que no. Cada día, hay miles de parejas rompiendo, lo cual significa que el mercado se está renovando constantemente.

Una vez, en consulta, una Mari Carmen me dijo que ella pensaba que era imposible que volviera a encontrar pareja. Para agravar la situación, te diré que era una chica de 27 años.

Y te prometo que no es raro que una persona jovencísima, me diga que esto del amor no es para ella porque ya es supermega vieja.

Le hice una pregunta que le resonó de tal forma, que años después, la sigue recordando.

Aquí va la pregunta.

“¿Cómo es que te crees tan poco especial como para no gustarle a nadie y, sin embargo, tan sumamente especial como ser LA ELEGIDA para no tener pareja nunca más en la vida?”

No me supo responder, pero vi como sus ojos se abrían a tope y arqueaba las cejas al estilo Sobera al darse cuenta de que esa creencia limitante que estaba arrastrando, no tenía ningún sentido.

Te diré una cosa. A los 6 meses, estaba quedando por primera vez con su actual pareja, con la que ya lleva casi 2 años y viven juntos.

Al final, no era ni tan poco especial, ni tan especial.

Y siento decirte que tú tampoco. Bueno, no lo siento porque es una bendición.

Así que deja de poner tu energía en pensar que nunca vas a encontrar pareja porque lo único que conseguirás es amargarte y no disfrutar de tu vida, lo cual es una putada. Y recuerda que con cada ruptura, aprendemos un poco más y, con suerte, avanzamos, así que tenlo muy en cuenta porque lo que eso significa es que cada vez vas a elegir a mejores parejas, si es que realmente pones un poco de conciencia en todo el proceso.

Se trata, entonces, de sentir y pensar que lo que estás viviendo es una fase de tu vida y que una vez superada, pasarás a la siguiente. Así que toca volver a tener esperanza, recoger aprendizajes y seguir hacia adelante.

Por último, otra pregunta de las que te pueden atormentar durante tu duelo y un tiempo después. ¿Cómo superar el pensamiento de que jamás podré volver a tener esa conexión tan especial con alguien que no sea él?

El otro día, fui a un restaurante en el que me sirvieron una tarta de manzana que estaba para chuparse los dedos no, lo siguiente. Ahora podría preguntarme: ¿volveré algún día a comer una tarta de manzana tan buena? ¿Será posible? La respuesta es sí. Habrá tartas riquísimas de manzana que me voy a comer. No serán exactamente iguales que esa porque tendrán otros ingredientes, pero también me van a saber a gloria bendita.

Con las relaciones pasa lo mismo. Puede que tengas un enganche que te lleve a pensar que nunca volverás a estar con nadie igual. Y tienes

razón. Tu próxima pareja no será igual que la anterior. Será diferente, pero para bien.

Volverás a tener una conexión especial que será tan sana y bonita que vas a reírte de ese tiempo en el que temiste no volver a sentir por nadie, así que vamos a hacer un ejercicio.

Quiero que te imagines a tu yo del futuro.

Imagina que viene a verte una versión de ti misma con 3 años más y te dice que no te preocupes por nada porque lo que viene es muchísimo mejor que lo que has dejado atrás.

Habla con ella.

Cuéntale tus miedos y deja que los calme, uno a uno.

El futuro es incierto, pero siempre hay algo mejor esperándonos, si es que somos conscientes de que lo merecemos.

Reconstrucción

Cuando se celebra una gran fiesta, al día siguiente hay que limpiar y reordenar el espacio para que se pueda llevar a cabo un nuevo evento. También será bueno analizar si ha ido todo bien o si, por ejemplo, ha habido un problema con el sistema de sonido y hay que comprar uno nuevo, arreglarlo o situarlo en otro punto de la sala. O si los camareros que se han contratado para servir unos deliciosos aperitivos eran un poquito bordes y no han causado buena impresión. O si hay que comprar unas luces menos brillantes.

Pues lo mismo pasa tras una ruptura.

Tienes que ponerlo todo en su sitio de nuevo y llevar a cabo una reconstrucción interna, que incluirá el hecho de revisar cómo ha ido esa relación y si hay algo que tienes que trabajar tú para no volver a vivir aquello que no te ha gustado.

Es importante que dediques una parte de tu tiempo a tomar consciencia de lo que has vivido y de cómo lo has vivido para ir cambiando cosas de cara a que la próxima relación sea distinta. Esto es lo que hemos ido haciendo a lo largo del curso, especialmente en los primeros módulos. En lugar de centrarte solo en la ruptura y en los sentimientos que se derivan de ese proceso, hemos fijado la atención también en las banderas rojas, en tus motivos para salir de ahí y en tus estándares, es decir, aquello que es importante para ti a la hora de construir una relación a futuro.

Vamos a aprovechar para que te conozcas un poco mejor, analizando **qué te hacía sentir mal en esa relación.**

Escribe aquellas cosas que te han molestado a lo largo de la relación (o de la ruptura) para así poder ser más consciente de lo que no quieres vivir nunca más.

Este es un ejercicio que te sirve para reflexionar sobre aquello que no te ha gustado, aunque sean nimiedades, ya que después de la ruptura, estas cosas se van difuminando porque el dolor lo acapara todo y, entonces, es difícil que te acuerdes.

Es posible que de aquí salga algún estándar que no tienes escrito en tu lista, así que tenla a mano para ver si puedes añadir algún ítem más.

Algo importante a la hora de reconstruirte después de una ruptura es que no catalogues a esa persona como “el amor de tu vida”. No lo es. Básicamente porque en todo caso el amor de tu vida deberá estar en tu vida a título de pareja, no de ex. Es así de sencillo.

Si se ha ido o lo has tenido que echar, no es el amor de tu vida. Al menos, no por ahora. Así que si le pusiste esta etiqueta en algún momento, quiero que se la quites porque ya no lleva su nombre.

Te voy a mandar un ejercicio sencillo para que tu cerebro entienda lo que está pasando aquí.

Coge un papel y escribe “EL AMOR DE MI VIDA”.

Si es un papel con adhesivo, mejor que mejor, pero si no, coge un poco de celo y te lo pegas en el cuerpo. Da igual dónde. Y te paseas por tu casa con tu etiqueta bien puesta porque el amor de tu vida eres TÚ.

Puede que tu ex fuera tu amor en ese período en el que estuvisteis juntos, pero el amor de tu vida, siempre serás tú. Eres la única persona que va a pasar todos los santos días de tu vida contigo, así que, qué menos que darte el papel de amor de tu vida.

Y ya que estamos centrándonos en lo importante, aprovecha para terminar de librarte de cualquier cosa en tu casa que sea suya, si es que no lo has hecho ya (y es posible). Porque para desvincularnos realmente de alguien, es importante que no tengamos objetos o recordatorios constantes de que ya no está ahí. Eso no ayuda al desenganche. Si hay algo que quieras quedarte o que tengas que quedarte por ahora, pero te duele verlo, escóndelo en algún sitio hasta que estés bien.

En una ruptura, solemos hablar de olvidar al otro, pero en realidad, el trabajo que tenemos que hacer no es el de olvidar, sino el de integrar todo lo que ha pasado en nuestro interior en un apartado distinto y construir una nueva realidad.

Esa persona siempre va a formar parte de tu historia y lo interesante es que eso no te pese ni un gramo, sino que encuentres la forma de integrarla dentro de ti como una buena experiencia o, en el peor de los casos, un valioso aprendizaje.

Esto es justamente lo que vamos a hacer en el ejercicio que te voy a plantear a continuación.

Primero, **piensa dónde quieres colocar a tu ex** en tu interior. O sea, qué significado quieres que tenga para ti en un futuro, cuando hayas pasado el duelo.

¿Cuál es el lugar que le corresponde?

¿Quieres que sea un recuerdo bonito, por todo lo que habéis vivido?

¿Quieres recordarlo como un aprendizaje de todo lo que no quieres aguantar nunca más en la vida?

¿Está en el lugar de una futura amistad?

¿Quieres que sea alguien con quien te lleves bien porque tenéis hijos en común?

Ten una charla contigo misma y decide en qué lugar quieres colocarlo en tu interior, porque no puede desaparecer, pero sí puede situarse en un espacio que sea positivo para ti, en lugar de quedarse ahí en medio, bloqueando el paso.

Una vez hayas decidido dónde quieres que se sitúe tu ex dentro de tu cabeza, coge un papel y dibuja una caja. Dentro de esa caja, arriba, escribirás eso que has decidido que tu ex signifique para ti. Como si estuvieras haciendo una mudanza y poniendo nombres a las cajas.

Pues en lugar de “COCINA”, puedes poner, por ejemplo: “BUEN RECUERDO”, si es que quieres que se quede como un recuerdo entrañable de algo que viviste y que disfrutaste en su momento.

Ten cuidado con ponerle un nombre chungo a esa caja, en plan “MAZMORRA DE LOS HORRORES” o “HIJO DE BUDA REMATADO” (yo aquí había escrito “hijo de puta”, pero mi padre lo ha cambiado porque siempre me cambia los insultos y la verdad es que me hace

gracia, así que lo he dejado). Recuerda que es una caja que tienes en tu interior, así que no interesa que sea algo feo.

Si has tenido una relación de mierda, es mejor que pongas algo así como: “APRENDIZAJE PARA ELEGIR A UNA BUENA PAREJA”.

Una vez tengas etiquetada la caja, quiero que debajo escribas el nombre y apellidos de tu ex.

A continuación, le darás una orden a tu cerebro, repitiendo esto en voz alta: “a partir de ahora, [Fulanito] pertenece a la caja llamada X”.

Si te apetece, puedes mandarme una foto de la caja para que la comparta (eliminando el nombre de tu ex, claro). Así darás ideas a las demás Mari Cármenes que estén haciendo el curso.

Para avanzar más rápido en una ruptura, debes tratar de comprender que lo que has vivido solo ha sido una experiencia más, dentro de las miles que vas a vivir a lo largo de tu existencia. Si cada vez que una comida me sienta mal dejara de comer, me moriría.

Si esta relación no ha ido como esperabas, la próxima vez será diferente porque tú lo enfrentarás de forma distinta, ya que habrás aprendido cosas importantes gracias a esta experiencia. No hay mal que por bien no venga, Mari Carmen.

Aunque, a veces, nuestro cerebro nos juega malas pasadas porque hemos ligado a esa persona a lugares, canciones, películas, planes o incluso ciudades. Entonces, pasamos por un restaurante y, de repente, nuestro cerebro nos lleva al día en que nuestro ex nos dijo “te quiero” por primera vez.

¿Será capullo el cerebro? Es como los recuerdos de Facebook o de Google. El otro día, me salió una foto besándome con el novio que tenía hace 10 años. No sé ni de dónde salió la foto. Estará enterrada en los confines de Facebook o algo, pero pensé: “menos mal que no me duele porque si esto me pilla en pleno duelo, se me inunda la casa”.

Cuando estamos en la parte más gruesa y dolorosa del duelo, lo mejor es evitar ciertos sitios o ciertas cosas que nos puedan avivar el dolor. Pero una vez ha pasado ya un poco de tiempo y estamos en el proceso

de reconstrucción, creo que es importante que reescribamos nuestros recuerdos.

¿Cómo? Pues yendo a esos sitios, escuchando esas canciones, viendo esas películas de nuevo.

Y decidiendo que a partir de ahora, esa ciudad, ese vino, esa comida, ese lugar... te pertenecen.

Son solo tuyos.

Recuerdo cuando lo dejé con uno de mis ex y todo el barrio me recordaba a él porque habíamos ido a todos los bares y restaurantes juntos por primera vez.

Lo primero que hice cuando lo dejamos, fue irme de mi casa. Era verano, así que me largué un mes a casa de mi madre (en otra ciudad) y, entre medias, me fui de vacaciones con amigos.

Eso me ayudó a poner un poco de distancia y no estar en un lugar en el que todo me recordaba a él.

Cuando volví, tuve una sensación muy extraña. Como si mi propia casa, en mi propio barrio fueran territorio comanche. Así que tuve que hacer un trabajo consciente de cambiar cosas de sitio en mi casa, redecorar y luego salir a esos bares del barrio que tanto había compartido con mi ex, pero con otra gente.

Igual te crees que estoy medio chiflada, pero cuando me movía por el barrio, en mi cabeza iba arrancando la placa donde decía que ese lugar era de él o de los dos y ponía una nueva, marcándolo como algo mío. Un poco como el ejercicio que hicimos antes de quitarle la etiqueta de "amor de mi vida" y ponértela a ti.

Reescribí esos lugares, uno a uno, entrando por la puerta y pensando: "este sitio ahora me pertenece solo a mí". No en plan posesivo, ni nada de eso. El sentido es que ese lugar ya no está reservado exclusivamente a los recuerdos que tengo con mi ex, sino que es mío y soy libre de crear nuevos recuerdos allí.

Esta es una forma magnífica de reiniciarse y arrancar de nuevo después de una ruptura.

Luego, hay otro tema relacionado con esto y son las expectativas, fantasías, sueños y proyectos de vida que tenías con esa persona. Todo eso que tú te habías imaginado a su lado y que ya no podrá darse.

¿Qué hacemos con eso?

Bueno, lo primero es escribirlo.

Apunta todo aquello que tenías asociado a esa persona y que ahora se ha quedado un poco colgado. Hazlo en forma de lista.

Pueden ser cosas muy grandes, como un proyecto profesional, un viaje, tener hijos, comprar una casa... O cosas más pequeñas, como asistir a un festival en vuestra ciudad, hacer un picnic o ver una película determinada en casa.

Una vez tengas esa lista escrita, vamos al siguiente paso.

1. **Redireccionar ese sueño o plan.** Es decir, darle una salida que no tenga que ver con tu ex.

Por ejemplo, si uno de los planes que tenías en tu mente era compraros un piso juntos, eso puede redireccionarse a “comprarme mi propio piso” o “comprarme un piso con una pareja con la que quiera construir un futuro”.

Entonces, puedes dibujar una flecha al lado de tu sueño inicial que apunte hacia la siguiente frase, donde estará ese nuevo sueño.

2. **Eliminar ese ítem.**

Si es algo que no sientes que quieras redireccionar, por el motivo que sea, lo puedes tachar directamente. Por ejemplo, uno de los planes que tenías con tu ex era ir a un restaurante concreto y ahora no te apetece hacer ese plan con otra gente, ni sola porque no lo sientes así. En ese caso, puedes tacharlo de tu lista.

Otro trabajo a llevar a cabo en el proceso de reconstrucción es el de llenar de nuevo tu depósito de autoestima porque generalmente solemos perder una buena cantidad de autoestima en las rupturas, en especial si el final ha sido un poco chungo o la relación fue tóxica. Así que no te descuides a ti misma.

¿Cómo te hablas? ¿Cómo te tratas? ¿Tienes paciencia con tu proceso de duelo o te exiges todo el tiempo? Evalúa eso y, si necesitas ayuda, te recomiendo que hagas el [curso de Autoestima](#) que hice con mi padre porque te ayudará a recolocar tu amor propio en el lugar que le corresponde.

La autoestima también tiene mucho que ver con la confianza que tienes en ti misma y en tus elecciones.

Cuando una relación no funciona, es posible que sientas que no has elegido con buen criterio y te dé miedo que te ocurra lo mismo en el futuro. Lo primero que voy a decirte es que aunque la relación no funcionara, eso no significa que no eligieras bien. De hecho, elegiste a una persona con la que viviste experiencias que seguramente serán importantes para seguir desarrollándote como persona y elegir mejor en un futuro.

Y, precisamente porque hemos estado haciendo un montón de ejercicios para evaluar esa relación y extraer información, lo más probable es que en el futuro tu criterio sea diferente al que te llevó a elegir a tu ex como pareja.

La vida se basa en la prueba y error. Para saber que te has equivocado en algo, tienes que haberlo probado primero, así que cada tropiezo amoroso representa un nuevo aprendizaje sobre el tipo de persona que quieres o no quieres en tu vida y el tipo de relación que quieres construir.

Lo más normal, después de una ruptura, al sentir que tu duelo se va terminando y ver que posiblemente en un futuro volverás al mercado, es que te sientas desubicada, como fuera de circuito. Eso ocurre con frecuencia al salir de una relación larga y sucede porque te has acostumbrado a una vida de pareja con esa persona concreta y ahora tienes que encontrar una nueva rutina para ti en la que te sientas cómoda, quitando a tu ex de la ecuación.

Cuando se producen cambios drásticos, puede parecer que te costará un mundo acostumbrarte a algo distinto, aprender una nueva rutina. Te olvidas de que eso de nadar lo aprendes una vez y te sirve para siempre.

A vivir también aprendes, en todas sus vertientes y cuando tienes que reinventarte, te reinventas. Aunque te sientas rota y perdida. Aunque sientas que no vales para volver al ruedo.

En realidad, no estás rota. Estás un poco como si fueras un puzzle a quien alguien le ha dado una patada y han salido volando unas cuantas piezas.

Ahora toca coger esas piezas y ponerlas en el sitio adecuado porque sigues siendo la mujer maravillosa que eras antes de romper, o incluso más, pero te toca pasar el duelo al completo para poder ver la luz al final del túnel. Especialmente cuando ha habido daño físico o psicológico en una relación.

En estos casos, es importante darte el tiempo necesario para reconstruirte y analizar muy bien lo que ha ocurrido para poder trabajarte por dentro, ir a terapia si es necesario y no permitir que nunca más nadie vuelva a tratarte como un trapo.

Las relaciones de maltrato dejan secuelas que es importante sanar antes de volver a abrirte al amor para que puedas elegir desde el lugar adecuado y no vuelvas a meterte en un lugar donde no se te da lo que mereces, que es amor del bueno.

Quiero que escuches una canción que te servirá para entender que por muchas lágrimas que hayas derramado por alguien, llega un momento en que eso se queda atrás y puedes ser feliz de nuevo. "[Sale el sol - Shakira](#)".

IMPORTANTE: CÓDIGO PARA QUE NO PUEDAN DESCARGARLO.

¿Ya terminé el duelo?

El duelo no tiene un tiempo limitado, ni deberías imponértelo porque cada persona tiene su propio proceso. Eso es algo que espero que ya hayas interiorizado a medida que has ido avanzando con este curso.

Permítete sentir. Permítete tener días de bajón y días en los que te encuentres mejor. Permítete vivir tu duelo a tu manera. Que para eso lo estás viviendo tú.

¿Cómo vas a saber cuándo has terminado el duelo?

Pues eso ocurre cuando ya no estás sintiéndote mal cada dos por tres, recordando lo que tuviste con una persona concreta o lo que nunca más vais a tener con esa persona.

Cuando hablar de él o con él ya no te remueve por dentro.

Cuando tus recuerdos están a buen recaudo y no te generan ningún impacto emocional fuerte.

Cuando sientes que no quieres volver con esa persona, ni estás esperando que te vuelva a buscar.

Cuando te sientes en paz contigo, emocionalmente hablando.

En definitiva, cuando sientes una relativa indiferencia.

Te dejo con una canción que ilustra bien el momento en el que ya no te sientes atada a esa persona y, simplemente, no quieres nada más, románticamente hablando. "[Bamboleo - Espín](#)".

El otro día, en consulta, me contaba una Mari Carmen que por primera vez, había vuelto a ver al hombre por el que había estado pilladísima durante unos 8 meses.

Ellos no tuvieron una relación porque él siempre dijo que no quería nada serio, pero, sin embargo, siempre dejaba la puerta abierta a ese futuro en el que quizá querría sentar la cabeza.

- Tú serías perfecta para mí -le decía-.

Pero para lo que verdaderamente era perfecta era para pasar noches de placer.

Total, que a ella le costó un mundo dejarlo y luego desengancharse, especialmente porque compartían amistades y planes. Pero terminó dándose cuenta de que tenía que desvincularse de él y del grupo durante un tiempo para poder hacer su duelo bien.

Ahora han pasado un par de meses y el otro día me contó que coincidió con él en un evento y por fin no sintió nada. Fue como si su historia no hubiera pasado.

A ver, su mente sabe perfectamente que sí, pero no hay ninguna emoción asociada a lo que vivieron o a las fantasías que ella se montó. Su corazón no palpita más fuerte cuando lo ve, ni echa de menos sus besos, ni anhela su calor. No hay revoltijo emocional, ni frustración, ni dolor.

Es, por fin, libre.

Y ahí es donde vas a llegar tú. A esa libertad que te da el no tener el corazón ocupado por alguien que ni siquiera está contigo.

Ojo porque puedes perfectamente haber superado a tu ex y que un día te lo encuentres de la mano de otra y eso te descoloque y pases un par de días un poco rayada. Pero si se queda en un par de días y luego vuelves a ti, no hay ningún problema.

Lo mismo puede pasar con un mensaje que no esperes. O sea, todo lo que sea inesperado, puede generarte un poco de movimiento interno y eso no significa que tu duelo no esté bien hecho. Solo que te ha pillado por sorpresa y que eres humana.

Así que no te asustes si te pasa algo así y, simplemente, vuelve a tu calma y escucha aquello que se te está removiendo para poder analizarlo y darle una salida.

Si en unas horas o en poquitos días, vuelves a estar bien, significa que todo está correcto.

Si ves que pasan los días y sigues sintiéndote mal y empiezas a revisar sus redes o a sentir un vacío enorme, entonces igual toca revisar un poco lo que te está pasando por dentro porque puede que te dejaras una parte del duelo por hacer y toque terminar el proceso.

Sea lo que sea, no importa porque lo superarás. Lo peor ya está a tus espaldas.

Cuando termines tu duelo, es posible que necesites un tiempo de barbecho.

El barbecho es un concepto que creé para explicar esa necesidad de limpiar un poco nuestro espacio emocional antes de ponernos a plantar una nueva relación. Más que nada, porque nuestros terrenos internos se cansan y necesitan un poco de tiempo para respirar.

Ese tiempo será invertido en un trabajo interior, que te ayudará a reconstruir tu autoestima y tu individualidad.

Si te apetece tener un poco de ayuda con eso, los primeros 2 módulos del [curso de Tinder](#), van justamente de eso, de hacer ese barbecho para poder volver al ruedo con la energía necesaria y desde el lugar emocional adecuado.

Ahora toca mirar hacia delante y tirar pa'lante. Te dejo una canción para darte esa energía. "[Pa'lante - Maía \(y más\)](#)".

El final del curso

Hemos llegado al final de este curso y espero, de corazón, que te sientas muchísimo mejor que cuando lo empezaste.

Obviamente, un duelo requiere de tiempo, pero si llevas a cabo todos los ejercicios, estoy segura de que se moverán cosas en tu interior y podrás avanzar mucho más deprisa.

Si has escuchado todo el curso del tirón en 2 días, es normal que no sientas que has avanzado una barbaridad porque tienes que darte un tiempo para hacer todos los ejercicios y dejar que tus emociones y tus pensamientos se vayan reordenando.

Este curso puedes hacerlo todas las veces que quieras y es posible que cada nueva vuelta que le des te traiga aprendizajes diferentes.

No quiero que te olvides nunca de la mujer maravillosa que eres, de lo mucho que mereces y de todo lo que te queda por vivir.

Esta ruptura es el fin de una era, pero también es el inicio de una nueva realidad en la que vas a entrar pisando fuerte, sabiendo lo que te mereces y con enormes aprendizajes de tu etapa anterior.

Quiero que te mires al espejo. Sí, ahora.

¿No tienes un espejo a mano? Pues coge el móvil y enciende la cámara, como si te fueras a hacer un selfie.

Para esta grabación hasta que tengas tu reflejo delante de ti.

¿Estás ahí ya?

¡No hagas trampas, que nos conocemos!

Concédeme este último ejercicio, antes de terminar el curso.

Qué pesada soy con los ejercicios, ¿no? Pues te aguantas, que para eso has comprado el curso.

¿Estás frente al espejo o la cámara del móvil?

Vale, pues quiero que primero saludes con la mano a esa personita que está delante de ti, como si estuvieras viendo a alguien a quien le tienes

mucho cariño al otro lado de la calle, pero no pudieras cruzar porque están pasando los coches.

Y, ahora, repite conmigo, mirándote a los ojos. (Yo voy a dejar un espacio en la grabación para que lo repitas).

Gracias por estar siempre a mi lado.

Gracias por quererme, incluso cuando me hago daño.

Gracias por empujarme a seguir hacia delante.

Gracias por todos los momentos felices que vas a darme.

Te quiero.

Una vez dicho esto, lánzale un beso a esa belleza que estás viendo, que os quedan muchas aventuras por vivir juntas.

Aunque aún no lo sepas, volverás a sentir bonito. Volverás a reírte a carcajada limpia. Volverás a sentir paz. Volverás a ilusionarte, a mirarte con ternura y a vivir momentos increíbles.

Volverás a enamorarte.

Y será de alguien increíble, que te querrá con todo su corazón, cumplirá con todos tus estándares y te hará agradecer que hayas pasado por esta ruptura porque si no, no os habrías conocido.

Créeme que la vida tiene un plan.

No sé cuál, pero lo tiene. La cuestión es que tú conspiras a favor de ti misma para poder llegar a los lugares más increíbles.

Te mereces todo el amor del mundo.

Te mereces la felicidad más absoluta.

Y te mereces estar a tope contigo misma, jugar con la camiseta de tu equipo, tomar decisiones que te acerquen a lo que tú quieres y te alejen de lo que te hace daño o no te hace feliz.

Eres una reina total y absoluta y quiero que mantengas tu corona bien pegadita a tu cabeza. Que no se te caiga. Y, si en algún momento se te cae por un despiste, te la recolocas de nuevo.

¿Sabes todas esas canciones que has ido escuchando a lo largo del curso? Pues he hecho una playlist con ellas para que la tengas y puedas compartirla con quien la necesite.

Puede que ya te hayas adelantado tú, pero por si las moscas, [aquí te la dejo](#).

Si te ha gustado este curso, me encantará que dejes una reseña contándomelo, [haciendo clic aquí](#).

Y, si quieres seguir en contacto conmigo, puedes hacerlo [apuntándote a mi newsletter](#), donde escribo todos los días para hablarte de amor y relaciones, compartir historias y recordarte que te quieras bonito.

Quiero darte las gracias infinitas por haber confiado en mí en un momento tan vulnerable como es un duelo.

Me siento muy afortunada de haber podido acompañarte y ojalá te haya ayudado vivir este proceso conmigo y te hayas sentido un poco menos sola.

Ahora, quiero hacer un último ejercicio contigo.

¿Ah, que habías pensado que el del espejo iba a ser el último? Pues va a ser que no.

Nos falta uno importante.

Muy, pero que muy importante.

Tenemos que regar nuestra maravillosa planta. Esa semillita que plantamos en el módulo 2, se ha convertido en una majestuosa planta que está trayendo algo bonito para ti. Frutos, flores, lo que sea que necesites en este momento.

Y esa planta es una metáfora de lo que va a pasar contigo después de tu duelo.

Florecerás.

Sacarás frutos.

Serás feliz de nuevo.

Y, por último, te dejo con la canción final. Una canción que me recomendó tantísima gente que era impensable dejar fuera de este curso y que a mí, personalmente, me ha ayudado a superar rupturas.

Ahora es tuya.

[“Ella - Bebe”](#).