

Cómo salir de una Relación Tormentosa

Gabriel Arana

©Gabriel Arana Soruco

Registro de propiedad intelectual

R.A. Nro. 1-1000/2012

Santa Cruz – Bolivia

Noviembre 2021

Cuarta Edición

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida ni en el todo ni en sus partes, ni registrada en (o transmitida por) un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electro-óptico, por fotocopia o cualquier otro, sin el permiso previo del autor.

Dedicatoria:

*A todas las mujeres que se enamoraron,
les fallaron y ya nada es igual,
A todas las mujeres que todavía creen y
buscan el amor de su vida,
A todas mis amigas y confidentes,
que compartieron sus experiencias
conmigo
Y a todas las personas que
participaron en mi camino hacia la
comprensión sobre el amor.*

Gracias por adquirir este libro.
Para saber más sobre el autor, ver sus mejores consejos
en videos y otras novedades

> Sólo debes hacer Clic Aquí <

Para saber más sobre las terapias

[Clic Aquí](#)

Contacto directo por WhatsApp

[Clic Aquí](#)

INDICE

PRÓLOGO	7
COMENCEMOS POR EL FIN	11
¿QUÉ ES EL AMOR?	16
ENAMORARSE	20
DESENAMORARSE.....	24
AUTOESTIMA.....	iError! Marcador no definido.
ES UNA BATALLA	iError! Marcador no definido.
NO TE MIENTAS.....	iError! Marcador no definido.
SABER ELEGIR Y RETIRARSE A TIEMPO	iError! Marcador no definido.
LA MUJER IMPOSIBLE	iError! Marcador no definido.
CELOS	iError! Marcador no definido.
LOS HOMBRES NO SON MALOS	iError! Marcador no definido.
NADA ES PARA SIEMPRE	iError! Marcador no definido.
ADMV	iError! Marcador no definido.
DISTANCIA Y TIEMPO	iError! Marcador no definido.
RESETEAR.....	iError! Marcador no definido.
TÚ ERES UN MUNDO .	iError! Marcador no definido.
¿QUIÉN PIERDE?	iError! Marcador no definido.
UN CLAVO SACA OTRO CLAVO	iError! Marcador no definido.
MATEMÁTICAS.....	iError! Marcador no definido.
RECUERDOS BASURA	iError! Marcador no definido.
LO QUE NO RECUERDO	iError! Marcador no definido.

PROHIBICIONES **iError! Marcador no definido.**

AMOR Y AMISTAD NO SE MEZCLAN **iError! Marcador no definido.**

EL LIBRO FUNCIONA **iError! Marcador no definido.**

PRÓLOGO

Comencé a escribir este libro después de darme cuenta de que cada vez que trataba de tener novia no podía encontrar mujeres disponibles. Algunas decían estar solteras, otras que ya habían terminado con su anterior pareja, pero casi siempre terminaba enterándome que estaban enamoradas de algún hombre (en la mayoría de los casos, su ex), al que no podían dejar. Al mismo tiempo, muchas de mis amigas siempre terminaban contándome sus problemas sentimentales y lo mucho que sufrían por amor.

Al principio me molestaba mucho ver a una mujer sufrir o estar afectada por el comportamiento de un hombre. Cada vez era más de lo mismo; entonces comprendí que era un mal común en nuestra sociedad y que muchas mujeres estaban en "relaciones tormentosas". En ese punto de mi vida ya había tenido muchas relaciones de este tipo, y aparte del sufrimiento, me habían dejado valiosas lecciones que podría compartir con otras personas.

Quiero demostrar que el amor y las relaciones son indispensables en nuestra vida y que nunca se debe perder la esperanza de encontrar una pareja que nos corresponda como merecemos.

Quiero aclarar que la primera edición de este libro estaba dirigida para el público femenino; esta es la tercera edición y ha sido adaptada y corregida para ayudar tanto a hombres como mujeres que están sufriendo en una relación o que no pueden superar una ruptura.

¿Qué hace un hombre escribiendo un libro para mujeres? Aunque usted no lo crea, muchos hombres también sufren después de una ruptura o no pueden alejarse; yo mismo fui uno de esos. Después de dos o tres rupturas que me costaron mucho superar, llegué a tener terror de volverme a enamorar, pues cada vez que terminaba una relación, por más corta que fuera, se convertía en un verdadero martirio. Con el tiempo y después de muchas "luchas internas" entre la razón y los sentimientos llegué a poner en práctica algunas técnicas para poder alejarme de cualquier persona sin que esto sea tan conflictivo. Luego, cuando ya había comprobado su efectividad, comencé a ayudar a muchas amigas que sufrían de la misma manera al terminar una relación.

Soy un hombre común y corriente que también cometió muchos errores: engañé, mentí, fui infiel, me burlé y lastimé a muchas personas. En resumen, hice y dije cosas que no debía a personas que eran importantes en mi vida en ese momento.

Pero hay punto en el que se debe dejar de cometer

los mismos errores, la idea es aprender de estos y seguir adelante. Los errores no nos hacen malas personas, siempre y cuando esos errores se conviertan en lecciones de vida; en mi caso, servirían para ayudar a otras personas a no caer en lo mismo.

Este es un libro de autoayuda y superación personal, para ayudarte a que tomes consciencia de lo importante que eres como ser humano y que poco a poco puedas superar la ruptura sentimental o salir de esa relación que te atormenta, y así en el futuro también puedas mejorar tus relaciones sentimentales.

El libro está dividido en dos partes: en la primera encontrarás conceptos y puntos de vista sobre el amor y las relaciones sentimentales, que te servirán para entender las cosas desde un punto de vista realista; en la segunda parte se desarrollan algunas técnicas que te servirán para poder alejarte de alguien para siempre. Si no comprendes algún párrafo o concepto, te aconsejo que te tomes el tiempo de volverlo a leer.

Este libro contiene muchos ejemplos prácticos, anécdotas propias y experiencias de otras personas que he conocido durante toda mi vida, y puedo asegurar que en algún momento te sentirás totalmente identificado con estas situaciones.

Te demostraré que el amor no es tan complicado como piensas, que las personas que crees que te lastiman, muchas veces no son las responsables de ello,

que quizás eres tú mismo quien se está haciendo daño,
y a la vez tú mismo tienes la solución a tus problemas.

COMENCEMOS POR EL FIN

Estás enamorado o enamorada de alguien, pero sabes que tu relación anda muy mal, que sucedió algo y ya nada es igual que antes, entonces te alejas por un tiempo. Sin embargo, te das cuenta de que no puedes vivir sin esa persona, entonces vuelven a estar juntos. Al momento siguiente, te das cuenta de que tampoco eres feliz a su lado; triste con él/ella y triste sin él/ella.

¿Te identificas con esto? Si analizamos bien, veremos que en muchas ocasiones los verdaderos problemas en una relación amorosa comienzan con el fin de esta misma o con la primera ruptura temporal; me refiero a esas veces que, después de una discusión con tu pareja, se alejan por unos días o semanas, pero después vuelven.

El peor error en una relación es terminar y volver. Se debe terminar una sola vez y para siempre.

Es por eso que se debería pensar mejor antes de mandar todo al diablo. Es absurdo "tratar" de alejarse de alguien, si en realidad uno no quiere terminar con esa persona, ya que después de unos días volverá a lo mismo.

"¿Y si lo intentamos una vez más?".

¿Cuántas veces has oído esta frase para no terminar su relación?, y aun sabiendo que no tiene solución sigues ahí, sigues buscando una manera de estar al lado de esa persona, en contra de todo lo que la lógica te dice.

Cobardía quizás, falta de autoestima también... Muchas personas dirán "el amor todo lo puede", pero llega un punto en el que eso no es amor, ya que cuando una persona sufre al lado de otra y no puede alejarse se convierte en algo obsesivo que se esconde bajo el concepto de amor.

El gran problema en los fracasos amorosos y relaciones tormentosas se encuentra en no poder apartarse tras la primera "cagada" que nos hacen.

Cuando hay problemas graves en una relación se debería terminar de la forma más razonable posible. Ambos deberían alejarse con la frente en alto, llevándose los bonitos recuerdos.

En un mundo perfecto, tú deberías decirle a tu pareja: "Bueno, mi amor, te quise mucho, pero esto se acabó y cada uno debe ir por su camino".

Pero la realidad está muy lejos de hablar simplemente y quedar en algo claro con tu ex. La mayoría de las veces, terminar una relación se convierte en algo muy doloroso, que acaba afectando tu vida en todo sentido. Además, en la mayoría de los casos ni siquiera puedes alejarte de esa persona, y esas idas y

venidas son lo que realmente te hacen daño.

Contaré como ejemplo lo que yo llamo "la historia de siempre"; lo único que cambia son las personas y algunas circunstancias, pero la situación casi siempre es la misma. En resumen, sería así:

1. Un hombre y una mujer tienen una relación amorosa.
2. Hay conflictos y diferencias.
3. Hay rupturas temporales.
4. Una de las dos personas no puede superar esta ruptura y termina sufriendo mucho.
5. La otra persona sigue en contacto pero de una forma informal, hasta tener otra relación seria.

Esto es muy común en una cultura machista donde el hombre realmente no sufre cuando termina una relación, pues tiene la suerte de seguir viéndose con su ex hasta poder encontrar otra pareja. Quizás no sea tu caso, pero como dije, es una historia muy común donde el final siempre es el mismo: una mujer enamorada que no puede alejarse de su ex. Algunas veces es porque piensan que ese hombre es único y no pueden perderlo, y otras veces porque dicen amarlo con todo el corazón (en muchas situaciones ese amor exagerado hacia una persona solo es una obsesión), además de muchas otras circunstancias que las mantienen aferradas a un hombre o a una relación tormentosa.

Alguien una vez me dijo:

"No puedo olvidarme de mi ex... Él es único, él es especial".

Nadie es único y nadie es especial. Nosotros mismos alimentamos nuestra mente con esas ideas, nosotros mismos convertimos únicas y especiales a esas personas.

Esto es una simple justificación a la debilidad de no hacer lo correcto, de no alejarse de esa relación tóxica, ya que no se puede amar a alguien que no te corresponde o a una persona que te hace daño constantemente.

Entonces, ahora tú sabes que todos los problemas comienzan al finalizar una relación y no apartarse de esa persona cuando debías. Pero para ello aprenderás el cómo y el cuándo actuar correctamente para salir de esa relación tormentosa.

Te recuerdo que para que esto funcione lo primero que debes hacer es comenzar a valorarte. Debes darte cuenta de que tu bienestar emocional es lo primero, no importa lo que la otra persona haga o deje de hacer en estos momentos. Tú tienes una tarea muy importante que es apartarte de esa persona para siempre y así podrás estar bien para tu próxima relación.

¡Un momento! ¿Próxima relación...?

Seguramente, en estos momentos lo último que quieres es volverte a enamorar pero te cuento que sí lo harás, pues un fracaso en el amor no es el fin del

mundo. Aunque ahora pienses que sí lo es, te puedo asegurar que te volverás a enamorar después de superar esta ruptura. Pero primero lo primero, vamos a introducir una idea en tu mente: alejarse para siempre.

¿QUÉ ES EL AMOR?

Si pones en el buscador de Google la palabra "amor", te saldrán algo así como 21,000,000 resultados, por eso mismo usaré mi propia definición, que parte desde un punto de vista más realista.

"El amor es una idea que nace en nuestra mente. Nosotros mismos alimentamos esa idea hasta que se fortalece, momento a partir del cual es muy difícil extraerla".

Muchas personas dicen "se me metió en la cabeza", refiriéndose a que su pareja se metió en su mente y no la pueden sacar. En cierta manera eso es correcto, pero debo hacerte notar que tú eres la persona que introdujo esa idea en su mente.

Hasta este momento podrías afirmar que la persona de quien estás enamorado fue responsable de que tú te encuentres así y no puedas apartarte. Quizás su comportamiento, quizás sus atributos físicos u otros detalles fueron los que se encargaron de hacerte enamorar de ella, pero a continuación trataré de demostrarte que no es así.

En el momento en que comienzas una relación, vas creando una idea sobre esa persona, la alimentas todo el tiempo y en algún momento esa idea será tan fuerte

que estarás convencido de “haberte enamorado de esa persona”. Esta idea obviamente va acompañada de sentimientos de amor y cariño, los cuales inicialmente te hacen sentir bien.

¿Qué pasa cuando la relación falla? Esta misma idea es capaz de volverse en tu contra y destruirte totalmente.

¿Cuál es el parásito más resistente? ¿Una bacteria? ¿Un virus? ¿Una tenia intestinal? Una idea. Resistente. Altamente contagiosa. Una vez que una idea se ha apoderado del cerebro es casi imposible erradicarla. Una idea completamente formada y entendida, que se aferra...

El anterior párrafo es de la película *El Origen* con Leonardo Di Caprio (te aconsejo que la veas). En resumen, se trata de una misión de espionaje industrial en la que se meten en los sueños de un multimillonario para implantarle la idea de vender su compañía. Cuando él despierta, esa idea ya está en su mente así que vende su compañía; la misión fue un éxito. Exactamente así es como funciona una idea de amor por una persona, sólo que nosotros mismos introducimos esa idea y la vamos fortaleciendo hasta que nuestro mundo cambia completamente.

Hace unos años terminé una relación de una forma muy dolorosa. En ese instante de despecho llegué a creer que el amor era una enfermedad, que era un

sentimiento que al principio te hace feliz, pero con el tiempo te ciega y te aleja de la realidad. En ese momento sentía mucho dolor y estaba totalmente desilusionado, no quería saber del amor (filofobia).

El amor a veces nos ciega, nos hace ver cosas que no existen y nos hace hacer cosas que no deberíamos. Esta idea es tan poderosa que nos puede llegar a cambiar para siempre.

Con el tiempo cambié mi forma de pensar y acepté que la solución a todos los problemas sentimentales los tenía yo mismo, pues yo mismo puedo decidir de quién enamorarme, y a la vez cuándo apartarme de las personas que tengan la capacidad de hacerme daño.

El amor hacia una persona es simplemente una idea en tu mente, y tú eres la única persona que puede controlar tu mente y tus ideas. Recuerda que no eres un robot y que tus ideas no pueden dominarte, pero pueden destruirte si se lo permites.

Hoy vi el final de una película romántica donde los protagonistas en una escena se abrazaban, se besaban y uno de ellos le decía que su amor era tan fuerte que nada los separaría. Después de haber visto de todo en esta vida, riéndome, pensé que no me gustan las películas de ciencia ficción, pues las películas no siempre muestran la vida real. Las películas románticas nos muestran todo lo que quisiéramos que ocurra en el amor; en el mundo real en el que vivimos, muy pero

muy pocas parejas llegan juntos a la vejez... "Amor eterno" solo es una frase romántica que llena de ilusión y esperanza a las mujeres, por eso no se debe confundir pasión con amor.

La pasión se puede encontrar en todas partes. En cambio, un amor verdadero puede ser la búsqueda más difícil de nuestra vida.

Y es por eso que la idea de amor por una persona solo debe alimentarse si esa persona realmente vale la pena, y no por alguien que no te corresponde o te hace daño.

ENAMORARSE

¿Sabías que uno mismo es quien elige de quién enamorarse?

Quizás parezca rara esta afirmación; seguramente, hasta este punto de su vida creías que los hombres que conociste en tu vida eran los responsables de haberte hecho enamorar, o quizás llegaste a pensar que eres muy débil en el amor por enamorarse tan rápido. Sin embargo, aquí veremos que tú eres la responsable de haberte enamorado de esas personas.

Imaginemos que te encuentras parada en la calle, afuera de tu casa. En ese momento pasa un tipo desconocido, te regala una rosa y te dice "te amo". A ti te sería indiferente, o quizás, en el mejor de los casos, podrías reírte de este hecho tan misterioso, porque no conoces a esa persona y en realidad no te importa ni te afecta la rosa o lo que te diga ese desconocido.

Ahora, cambiemos el personaje; digamos que ahora es tu pareja quien aparece, te regala una rosa y te dice "te amo".

¿Cómo reaccionarías? ¿Cómo te sentirías? Es casi seguro que te pondrías feliz y te sentirías enamorada. En resumen, sí te afectaría.

Ahora, digamos que el extraño aparece y, en lugar

de darte una rosa, te dice un insulto. ¿Cómo te sentirías?

Seguramente muy molesta.

Y si tu pareja aparece y te dice el mismo insulto, ¿cómo te sentirías?. Me imagino que, aparte de molesta, te dolería.

Analicemos el ejemplo anterior. ¿Por qué si dos personas en el mismo lugar hicieron exactamente lo mismo, pero el primero te fue indiferente y el último te afectó? Esta prueba se la hice a muchas personas y todas respondieron de la siguiente manera:

“Me afecta porque es la persona que amo”.

Pero insisto, son solo palabras, es una situación aislada físicamente. Es una rosa y una frase que vienen de dos personas en el mismo lugar. Y me volvieron a responder lo mismo: “Pero a uno de los hombres lo amo y al otro ni lo conozco”.

Como dijimos antes, el amor es una idea que adquirimos con respecto a una persona y esta idea es alimentada por nosotros mismos.

Tú eres quien decide cuáles son las palabras y actos de la otra persona que te afectarán. Tú decides quién puede hacerte feliz, y a la vez también decides quién puede hacerte daño.

¿Cómo se alimenta la idea de amor por una persona?

Cuando te encuentras atraído por una persona, comienzas a dedicarle tiempo en tu mente. Me refiero a

que comienzas a pensar en esa persona de muchas formas.

Si eres hombre, ya que somos muy visuales y lo que más nos llama la atención siempre es lo físico, cuando estés sólo, es muy probable que recuerdes lo mucho que te gusta físicamente esa mujer, por ejemplo su cara, su porte, su olor, su forma de vestir, etc.

Ahora, si eres mujer, ya que son muy sentimentales, es probable que lo que más te llame la atención sea su actitud, y es muy probable que recuerdes ciertos comportamientos que te gustan de ese hombre, por ejemplo si es educado, divertido, detallista, etc.

Al mismo tiempo, comenzarás a hacerte preguntas como: ¿qué estará haciendo ahora? ¿Será que yo le gusto tanto como él/ella a mí? ¿Cuándo le volveré a ver? Y miles de preguntas que hacen que no dejes de pensar en esa persona, y esto es lo que alimenta esa idea de amor, hasta el punto de no poder sacarla de tu mente tan fácilmente.

Tú dejaste que esa persona entre en tus pensamientos y así comenzaste a crear una idea de amor.

Si no hubieras hecho caso a esa persona, no le hubieras dado espacio a esa persona, te aseguro que no hubiera ocurrido absolutamente nada. Fuiste tú quien le brindó atención a su aspecto o al comportamiento de esa persona, y te encargaste de hacer crecer esa idea

en tu mente.

Si ahora estás sufriendo por esa persona, siento informarte que tú eres la única persona responsable de que esto pase, pero lo bueno es que eres tú también quien tiene todo el poder para solucionarlo.

El amor y cariño que tenemos hacia alguien en especial son el resultado de nuestra aceptación por esa persona. El problema ocurre cuando no queremos ver la realidad y no queremos ver que esa persona no era lo que creíamos; es ahí donde la idea de amor que tenemos por una persona comienza a lastimarnos, porque nos tiene aferrados a alguien que nos hace daño o no nos corresponde como debería, y lo que en algún momento fue amor ahora es desamor.

DESEÑAMORARSE

El otro día vi en Facebook una imagen muy graciosa, era un sujeto que decía: "Ni lo intentes, hijo de puta", mientras apuntaba con un arma a cupido (dios del amor, personaje de la mitología romana responsable de enamorar a las personas), refiriéndose a que no quería ser flechado por cupido y quedar enamorado.

Esta imagen tenía miles de likes y comentarios, una muestra clara de la cantidad de personas que se identifican con el desamor y el rechazo a enamorarse de nuevo.

El amor es el sentimiento más importante que un ser humano puede adquirir. Lo experimentamos desde que somos muy pequeños, al recibir amor de nuestros padres. Pero muchas personas que han sufrido en una o varias relaciones tienen terror a enamorarse (filofobia).

Enamorarse no es un problema, quizás en este momento sientes este rechazo a las relaciones o a enamorarse de alguien, pero ahora te enseñaré a desenamorarse de quién sea y seguir adelante en tu vida.

No se trata de las personas que te hacen daño, se trata de que tú no dejes que te hagan daño.

Puedes seguir leyendo este libro en versión digital o impresa en el siguiente enlace:

<http://leer.la/B014VJ0ERO>