

Cómo salir de una Relación Tormentosa

Gabriel Arana

©Gabriel Arana Soruco

Registro de propiedad intelectual

R.A. Nro. 1-1000/2012

Santa Cruz – Bolivia

Septiembre 2017

Tercera 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, participar de sus webinar gratis y otras
novedades

> [Sólo debes hacer Click Aquí](#) <

Para saber más sobre las terapias

Más información

Contacto directo por WhatsApp

Contacto

INDICE

PRÓLOGO	1
PRIMERA PARTE – CONCEPTOS	
COMENCEMOS POR EL FIN	5
QUE ES EL AMOR	9
ENAMORARSE	13
DESENAMORARSE	17
AUTOESTIMA	21
ES UNA BATALLA	27
NO SE MIENTA	31
SABER ELEGIR Y RETIRARSE A TIEMPO	35
LA MUJER IMPOSIBLE	39
CELOS	43
LOS HOMBRES NO SON MALOS	47
NADA ES PARA SIEMPRE	51
ADMV	55
SEGUNDA PARTE – TÉCNICAS	
DISTANCIA Y TIEMPO	59
RESETEAR	63
USTED ES UN MUNDO	67
¿QUIÉN PIERDE?	73
UN CLAVO SACA OTRO CLAVO	75
MATEMATICAS	79
RECUERDOS BASURA	83
LO QUE NO RECUERDO...	87
PROHIBICIONES	91
AMOR Y AMISTAD NO SE MEZCLAN	95
EL LIBRO FUNCIONA	99

PROLOGO

Comencé a escribir este libro después de darme cuenta 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) y al cual 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 una mujer sufrir o estar afectada por el comportamiento de un hombre, cada vez era lo mismo y 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 era dirigido para el público femenino, está es la tercer edición y ha sido adaptada y corregida para ayudar tanto a hombres como mujeres que están sufriendo en una relación o 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; y yo fui uno de esos, después de dos o tres rupturas que me costaron mucho superarlas 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, llegue a poner en práctica algunas técnicas para poder alejarme de cualquier persona sin que esto fuera tan conflictivo, y 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 cometí muchos errores: engañé, mentí, fui infiel, me burle 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 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; y en mi caso servirían para ayudar a otras personas a no caer en lo mismo.

Durante toda la lectura quizás le parezca raro o incomodo que me dirija hacia "usted", porque quizás no está acostumbrado a tanto formalismo, pero me interesa que se sienta importante. Este es un libro de autoayuda y superación personal, para ayudarle a que tome consciencia de lo importante que es usted como ser humano y que poco a poco pueda superar la ruptura sentimental o salir de esa relación que le atormenta y así en el futuro también pueda mejorar sus relaciones sentimentales.

El libro está dividido en dos partes, en la primera encontrará conceptos y puntos de vista sobre el amor y las relaciones sentimentales, que le servirán para entender las cosas desde un punto de vista realista; y en la segunda parte están las técnicas para poder alejarse de alguien para siempre; si no comprende algún párrafo o concepto, le aconsejo que se tome 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 se sentirá totalmente identificado con estas situaciones.

Le demostraré que el amor no es tan complicado como piensa, que las personas que cree que le lastiman, muchas veces no son responsables, que quizás usted mismo se está haciendo daño, y a la vez usted mismo también tiene la solución a sus problemas.

COMENCEMOS POR EL FIN

Usted está enamorado o enamorada de alguien, pero sabe que su relación anda muy mal, sucedió algo y ya nada es igual que antes, entonces se aleja por un tiempo, pero tampoco puede vivir sin esa persona, entonces vuelven a estar juntos; al momento siguiente, se da cuenta que tampoco es feliz a su lado; triste con él(ella) y triste sin él(ella).

¿Se identifica 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 su 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 usted no quiere terminar con esa persona y después de unos días volverá a lo mismo.

¿Y si lo intentamos una vez más?

Cuántas veces no ha oído esta frase para no terminar

su relación, y sabiendo que no tiene solución sigue ahí; sigue buscando una manera de estar al lado de esa persona en contra de todo lo que la lógica le dice.

Cobardía quizás, falta de autoestima también, muchas personas dirán "el amor todo lo puede...", pero llega un punto que esto no es amor, ya que cuando una persona sufre al lado de otra persona 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 usted debería decirle a su pareja: "Bueno mi amor, te quise mucho, pero esto se acabó y cada uno por su camino"

Pero la realidad está muy lejos de hablar simplemente, y quedar en algo claro con su ex; la mayoría de las veces terminar una relación se convierte en algo muy doloroso, que acaba afectando su vida en todo sentido, encima ni siquiera puede alejarse de esa persona; y esas idas y venidas son lo que realmente le 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. Hombre y 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 su 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 porque piensan que ese hombre es único y no pueden perderlo, otras veces porque dicen amarlo con todo el corazón (en muchas situaciones ese amor exagerado hacia una persona solo es una obsesión) y muchas otras circunstancias que las mantienen aferradas a un hombre o una relación tormentosa.

Alguien 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 le corresponde o a una persona que le hace daño constantemente.

Entonces, ahora usted sabe que todos los problemas comienzan al finalizar una relación y no apartarse de esa persona cuando debía; pero para ello aprenderá el cómo y el cuándo actuar correctamente, para salir de esa relación tormentosa.

Le hago recuerdo que para que esto funcione, lo primero que debe hacer es comenzar a valorarse, debe darse cuenta que su bienestar emocional es lo primero, no importa lo que la otra persona haga o deje de hacer en estos momentos; usted tiene una tarea muy importante que es apartarse de esa persona para siempre y así podrá estar bien para su próxima relación.

¡Un momento! ¿Próxima relación...?

Seguramente en estos momentos, lo último que quiere es volverse a enamorar, pero le cuento que si lo hará, pues un fracaso en el amor no es el fin del mundo (aunque ahora piense que si lo es), le puedo asegurar

que se volverá a enamorar después de superar esta ruptura, pero primero lo primero, vamos a introducir una idea en su mente: alejarse para siempre.

QUE ES EL AMOR

Si pone en el buscador de Google la palabra "amor", le saldrán algo así de 21,000,000 de resultados, por eso mismo usaré mi propia definición desde un punto de vista realista.

"El amor es una idea que nace en nuestra mente, nosotros mismos alimentamos esa idea hasta que se fortalece, en ese momento, es muy difícil de 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 es correcto, pero le hago notar que usted es la persona que introdujo esa idea en su mente.

Hasta este momento usted podría afirmar que la persona de quien está enamorado fue responsable de que usted se encuentre así y no pueda apartarse; quizás su comportamiento, quizás sus atributos físicos u otros detalles fueron los que se encargaron de hacerle enamorarle, pero a continuación trataré de demostrarle que no es así.

En el momento que comienza una relación, usted va creando una idea sobre esa persona, la alimenta todo el tiempo y en algún momento esa idea será tan fuerte que

estará convencido de "haberse enamorado de esa persona", esta idea obviamente va acompañada de sentimientos de amor y cariño, los cuales inicialmente le hacen sentir bien.

¿Qué pasa cuando la relación falla?, esta misma idea es capaz de volverse en su contra y destruirle 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* (le aconsejo que la vea), en resumen se trata de una misión de espionaje industrial donde se meten en los sueños de un multimillonario para implantarle la idea de vender su compañía, cuando él despierta, esa idea ya estaba en su mente y vende su compañía, la misión fue un éxito. Exactamente así 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 años, termine una relación de una forma muy dolorosa, en ese instante de despecho llegue 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 cambie mi forma de pensar y acepte 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 su mente; y usted es la única persona que puede controlar su mente, puede controlar sus ideas; usted no es un robot y sus ideas no pueden dominarle, pero pueden destruirle si se lo permite.

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 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.

Pasión se puede encontrar en todas partes, 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 le corresponde o le hace daño.

ENAMORARSE

¿Sabía usted que uno mismo es quien elige de quién enamorarse?

Quizás parezca rara esta afirmación, seguramente hasta este punto de su vida, usted creía que los hombres que conoció en su vida eran los responsables de haberle enamorado o quizás llegó a pensar que es muy débil en el amor por enamorarse tan rápido; pero veremos que usted es responsable de haberse enamorado de esas personas.

Imaginemos que usted se encuentra parada en la calle, afuera de su casa, en ese momento pasa un tipo desconocido, le regala una rosa y le dice "te amo", a usted le sería indiferente o quizás en el mejor de los casos, podría reírse de este hecho tan misterioso, porque no conoce a esa persona y en realidad no le importa ni le afecta la rosa o lo que le diga ese desconocido.

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

¿Cómo reaccionaría? ¿Cómo se sentiría? Es casi seguro que se pondría feliz, se sentiría enamorada, en resumen si le afectaría.

Ahora digamos que el extraño aparece y en lugar de darle una rosa le dice un insulto, ¿Cómo se sentiría?

Seguramente muy molesta.

Y si su pareja aparece y le dice el mismo insulto, ¿Cómo se sentiría?, me imagino que aparte de molesta le dolería.

Analicemos el ejemplo anterior, por qué dos personas en el mismo lugar, hicieron exactamente lo mismo, el primero le fue indiferente y el último si le afectó, esta prueba 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, me volvieron a responder lo mismo.

“Pero a ese hombre lo amo y al otro ni lo conozco”

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

Usted es quien decide las palabras y actos de la persona que le afectaran, usted decide quién puede hacerle feliz y a la vez también decide quién puede hacerle daño.

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

Cuando usted se encuentra atraído por una persona, comienza a dedicarle tiempo en su mente, me refiero

que comienza a pensar en esa persona de muchas formas.

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

Ahora, si usted es mujer, y ya que son muy sentimentales, lo que más le llame la atención será su actitud, y es muy probable que recuerde ciertos comportamientos que le gustan de ese hombre; por ejemplo si es educado, divertido, detallista, etc.

Al mismo tiempo comenzará hacerse 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 usted no deje de pensar en esa persona, y esto es lo que alimenta esa idea de amor, hasta el punto de no poder sacarla de su mente tan fácilmente.

Usted dejó que esa persona entre en sus pensamientos y comenzó a crear una idea de amor.

Si no hubiera hecho caso a esa persona, no le hubiera dado espacio a esa persona, le aseguro que no hubiera ocurrido absolutamente nada; fue usted quien le brindó atención a su aspecto o al comportamiento de esa persona, y se encargó de hacer crecer esa idea en su

mente.

Si ahora está sufriendo por esa persona, siento informarle que usted es la única persona responsable de que esto pase, pero lo bueno es que usted también tiene todo el poder para solucionarlo.

El amor y cariño que tenemos hacia alguien en especial, es el resultado de nuestra aceptación por esa persona. El problema ocurre cuando no queremos ver la realidad, no queremos ver que esa persona no era lo que creíamos; es ahí donde la idea de amor 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 usted siente este rechazo a las relaciones o a enamorarse de alguien, pero ahora le enseñaré a desenamorarse de quién sea y seguir adelante en su vida.

No se trata de las personas que le hacen daño, se trata de que usted no deje que le hagan daño.

Desenamorarse es lo contrario a enamorarse, y funciona exactamente igual; en el capítulo anterior vimos que la única persona responsable por enamorarse de alguien era usted mismo por alimentar la idea de amor por una persona, entonces vamos a hacer el mismo proceso en su mente pero con otro fin...

**PARA SEGUIR LEYENDO PUEDE ADQUIRIR LA
VERSIÓN KINDLE (Ebook) AQUÍ:**

COMPRAR
amazon.com

COMPRAR
amazon.es

COMPRAR
amazon.com.mx

**PARA LA VERSIÓN IMPRESA (TAPA BLANDA)
AQUÍ:**

COMPRAR
amazon.com

COMPRAR
amazon.es

COMPRAR
amazon.com.mx

PARA DESCARGA DIRECTA DEL eBook AQUÍ

Descarga directa