

ELIJO

SER

FELIZ

Cómo mejorar tu vida tras una ruptura

Gio Zararri

ISBN: 9798621072773

© Gio Zarri

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en el ordenamiento jurídico, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los autores del copyright, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

*A mi hermana María, gracias por tus consejos, gracias por
mostrar siempre esa luz que ilumina mi camino.*

Te quiero

Índice

<i>La mejor manera de sacar provecho de este libro</i>	5
EL VACÍO	9
<i>Arrastrado por un remolino de desesperación</i>	10
<i>El desamor</i>	14
<i>Las fases del desamor, las etapas del duelo</i>	16
<i>Desconexión</i>	27
<i>Señales de vida</i>	38
<i>Mis grandes enemigos</i>	43
EL VIAJE INTERIOR	59
<i>Un destino tan necesario cuanto incierto</i>	60
<i>Mis compañeros de viaje</i>	63
<i>El camino</i>	80
<i>Kilómetro cero</i>	118
REMEDIOS PARA EL DESAMOR	127
<i>Devuelve ilusión a tu vida</i>	131
<i>Recupera tu centro</i>	163
<i>Regresa al presente</i>	198
EL VERDADERO AMOR	217
<i>El lenguaje de la vida</i>	218
<i>Pasando página, descubriendo un nuevo amor</i>	222
<i>Nota para el lector</i>	227
<i>Otros libros del autor</i>	228

La mejor manera de sacar provecho de este libro

Sé que en ocasiones te resultará complicado creer cuanto encontrarás escrito en estas páginas, pero al igual que tú, yo también padecí muchas de las cosas que ahora sufres y entiendo que querrás aferrarte con todas tus fuerzas a todo cuanto crees sentir y haber vivido, intentando evitar defraudar a eso que reconoces como amor verdadero.

Te costará aceptar que esa persona que ahora idealizas, no es como tú pensabas, o que aquello que ahora sientes el más intenso y único de los romances tampoco lo fue tanto. Intentarás aferrarte al pasado, a su recuerdo y a todo lo que viviste a su lado, saboteando constantemente cualquier esfuerzo por descubrir esa luz que podrá devolverte a tu presente...

No será fácil y entiendo que serán muchas tus excusas y autoengaños, muchos de los cuales te costará aún tiempo descubrir.

También a mi vida llegaría un día el desamor, por eso comprendo y he sufrido buena parte del dolor que ahora te toca afrontar.

Sería viviendo como descubriría el camino y la única solución con la que tratar toda esa pena que intentaba alejarme de la vida, aceptar mi situación y conseguir finalmente pasar página y superar el dolor.

En ese camino no intentaría dejar de sentir ni mucho menos engañarme con olvidos inútiles, odios irracionales o nuevas relaciones. La vida me demostraría que solo existía una manera de afrontar el dolor, de nada servía esconderlo o dejar de hacerle frente, ya que de hacerlo así, volvería con más fuerza y podría causar todavía más daño.

Era imposible esconderlo, de no ser que aceptase deber vivir una vida acompañado del odio y el resentimiento, manteniendo abierta una herida que no solo me provocaría sufrimiento a mí sino también a mi vida y a todas aquellas personas que en ella quisieran entrar.

Solo existe una fórmula para el dolor y de eso trata este libro, de descubrirete este remedio que conseguirá cambiar tu vida, transformando la idea de aquello que creías un maravilloso pasado, para mostrarte un presente y un futuro mucho más prometedores, mágicos y llenos de posibilidades de cuanto seguramente ahora puedas creer posible.

Sufriendo me tocaría afrontar el duelo y acompañado de esta pena me adentraría en un viaje interior que me ayudase a tratar con ella, a comprenderla y aceptarla, para conseguir mantener en mi vida todas aquellas lecciones que tenía que enseñarme, pero también desterrar y eliminar muchos de esos obstáculos que me alejaban de la felicidad.

Este libro ha llegado ahora a tus manos, y que lo hayas encontrado ya dice mucho de ti, por ello, *¡Siéntete orgulloso* porque ya has empezado a trabajar en ti.

Mientras te acompañes de este libro, deja a un lado tu pasado para centrarte en este camino que pronto podrá demostrarte que superar el desamor puede ser mucho más sencillo y agradable de cuanto creías posible, yo te ayudaré con ideas, tareas e intenciones, pero la acción debe de ser única y exclusivamente tuya.

No quiero engañarte con razones o mentiras que desmonten todo aquello que te empeñas en creer y sentir, prefiero que seas tú a hacerlo, que seas tú quién se demuestre a sí mismo el engaño en que has decidido vivir manteniendo el duelo mucho más tiempo del necesario, y haciéndote más daño de cuanto aquella historia que tanto te cuesta dejar atrás, se merecía.

Eres mucho más de cuanto has creído, y es seguro que la vida podrá darte muchas y mejores muestras de amor y cariño, por todo ello te pido que cuando leas estas páginas intentes trabajar en muchas de las realidades que en él te cuento, intentando dejar a un lado el pasado o el recuerdo, y llevando a cabo algunas de estas acciones, para que poco a poco puedas aceptar si es cierto o no aquello que te cuento.

El requisito indispensable para conseguir sacar el mayor jugo a estas páginas, es que te responsabilices de tu vida y luches por estar aquí y ahora, sin empeñarte en desmontar esta realidad con cualquier idea, suposición o recuerdo.

Ha llegado el momento de pasar página y descubrir poco a poco, esa mejor versión de ti que siempre te ha estado esperando.

No existen excusas para la vida así que no te pongas más, ahora es el mejor momento para cambiar de emisora y sintonizar con todo aquello que te acerque nuevamente a la que ahora necesitas, volver a sentir la vida...

Elijo ser feliz está basado en hechos reales, un duelo tan doloroso cuanto inesperado que en aquel pasado puso mi vida contra las cuerdas como nunca antes había sentido.

El vacío

Def. vacío, vacía

[recipiente, espacio] Que no contiene nada.

Y de repente, así estaría yo...

Arrastrado por un remolino de desesperación

Es tan corto el amor y tan largo el olvido...

- Pablo Neruda

Hacía semanas que mi mente se había convertido en una especie de lavadora que centrifugaba pensamientos sin orden ni pausa, y lo peor de todo era que, aunque jamás dejase de dar vueltas a todo ello, no sacaba nada en claro.

Mi relación había terminado y tras sus últimas palabras, sin darme cuenta empecé a vivir un duelo, uno que no esperaba y me sumiría en la más complicada y amarga de mis experiencias, una lucha que en aquellos momentos todavía en la primera de sus fases, la de la negación, no quería aceptar que me estuviera sucediendo realmente a mí.

Pero existía un recuerdo, una realidad, que pronto aceleraría esas primeras etapas, un espacio que me alejaría de la vida y en la que el miedo y la angustia, se convertirían en mis más fieles compañeros.

Conocía aquel lugar ya que en tiempos pasados me había acercado a sus confines llegando casi a tocar su puerta. Pero esta vez sería muy distinto, y aunque todavía no lo sabía, antes de lo imaginado iba a entrar allí, esta vez para quedarme.

Recordar esa indiferencia que mostraron sus ojos conseguía explicar todo sin necesidad de decir nada. De nada servía negarlo, como tampoco seguir hablando o negociando con ella. Aquella mirada reflejaba lo que sentía su alma, un alma la de mi ex, que hacía ya mucho tiempo parecía haber dejado de sentir nada por mí.

Las palabras podían llevar a engaños, pero difícilmente esos ojos. Reconocía que mi corazón quería seguir disfrutando de aquello que consideraba verdadero amor, pero todo había terminado, y de esta manera el dolor de esta verdad hizo que mi mente rebobinase una y otra vez aquellos instantes.

Un recuerdo que buscaba constantemente sus ojos, encontrando únicamente indiferencia, indiferencia acompañada de una frase que desgarraba mi corazón, esas palabras que con un “ya no te quiero”, consiguieron pronunciar aquello que revelaba su alma. Un recuerdo que se convertiría de aquí en adelante, en la peor de mis técnicas de tortura.

Creo que fue entonces cuando mi vida dio un giro inesperado y desconocido que me sumiría en el más inconsciente y desconocido de los temores.

Durante esos primeros días, en uno de mis intentos por descubrir una palabra o idea inspiradora que me ayudase a dejar de sufrir, me acerqué a casa de mi amigo Sammy, una persona seguramente con defectos como todos, pero también con muchas y muy buenas virtudes, entre ellas la de poseer una voluntad de hierro, una actitud positiva capaz de sobreponerse a cualquier situación.

Por eso me encontraba allí, buscaba respuestas, soluciones y nuevas posibilidades, sentía que aquella podía ser una de mis mejores bazas y debía jugarla, y él o mejor dicho sus lecciones de vida, tal vez tuviesen esa respuesta que tanto necesitaba...

Y aunque en mi mente fue un instante, seguramente pudieron ser minutos e incluso horas el tiempo en que debatiría con él sobre cuál era mi situación, mi realidad y necesidades, repitiendo las mismas cosas una y otra vez, para seguir oyendo sus palabras sin escuchar realmente nada.

Esperaba respuestas, pero parecía que mi amigo, o no las tenía o no las consideraba necesarias. Seguramente comprendía también que mi cabeza hacía tiempo había dejado de utilizar la lógica, y no le faltaba razón...

Mi mente se limitaba a rebobinar una y otra vez aquel recuerdo, aquellos ojos y sus últimas palabras, y todo ello daba forma a un sentimiento que me acercaba a una realidad que no quería ni sabía, cómo aceptar.

Aquella relación, aquel amor, aquella historia, se había convertido desde hacía tiempo en la cuestión más importante de mi vida, hasta el punto de haber apoyado en ella todo su sentido. Un sentido, el de mi vida, que los ojos de la indiferencia me hicieron comprender se había perdido para siempre, por mucho que intentase engañar a mi razón, con el corazón no podría conseguirlo.

Así llegó aquel instante en el que, aun siendo consciente de todo cuanto sucedía a mí alrededor, comencé a observarme a mí mismo desde fuera...

Me veía caer e incluso podía sentirlo, una especie de remolino me arrastraba lentamente a su interior, iba perdiendo el control mientras notaba como algo se estaba desconectando dentro de mí. Distintas sensaciones recorrían mi cuerpo, y mientras sentía como aquella angustia me llenaba de dolor, comenzaba a comprender que se había presionado un interruptor que me alejaba de la vida...

Mi reacción fue rápida e instintiva, y así mientras sufría aquella desconexión, me apoyé a lo primero que tuve a mano. Pero seguía cayendo, y mientras lo hacía una sensación iba llenándolo todo, el más absoluto y enorme de los vacíos llegaba a mi vida para quedarse...

Quería gritar, pedir ayuda, llorar o buscar consuelo, pero, allí no había nada ni nadie, en aquella dimensión ni siquiera estaba yo.

Mi vida parecía haber cambiado y por desgracia, doloroso y largo sería el camino que me mostrase la luz para salir de aquel mundo en el que ahora me sumergía.

El infierno del desamor me abrió su puerta sin haber llamado a ella, y ahora me tocaría a mí descubrir cómo salir de allí. Pero primero debería entender de qué estaba hecho...

El desamor

Cuanto más vacío está el corazón, tanto más pesa.

- Amel-Lapeyre

Tal vez sea más el modo en que hemos vivido el amor, que la realidad vivida, el motivo verdadero que nos lleva a sentirnos tan vacíos cuando esa persona que consideramos "*nuestra otra mitad*", decide tomar un camino diferente al nuestro.

En mi caso esta realidad se presentó, cuando mi corazón hizo admitir a mi razón que la batalla estaba perdida. La indiferencia en sus palabras y más aún en su mirada, no dejaba lugar a las dudas, no había vuelta atrás y sabía que si me empeñaba en creer lo contrario no conseguiría otra cosa sino volverme completamente loco...

Tanto dolor e incompreensión, habían hecho saltar una especie de alarma en mi interior que parecía haberme desconectado de la vida, un remolino que me había arrastrado a una oscuridad aterradora en la que una parte de mí se había ido para no volver jamás, y lo peor de todo era que, los meses siguientes me harían comprender que si había una parte que desapareció aquel día, esa era mi parte buena.

Había idealizado tanto a esa que consideraba mi media naranja que me había dejado a mí mismo por el camino, y sin ella y ahora también sin mí, sentía una sensación de abandono tan grande que el mundo entero y la vida parecían caerse encima.

En mi pasado, nada más comenzar este desafío, comprendí que no quería estar allí y mucho menos reconocer que debía hacerlo solo...

Era difícil aceptar que aquello me estuviera sucediendo, por ello maldecía al mundo, a la vida y a mi ex, casi a diario. Después, al observar que nada cambiaba aquella sensación, intentaba negociar con ello, pero nuevamente la indiferencia lo dejaba todo claro y, sería entonces cuando aquella nueva realidad, aquel infierno, no solo se haría más negro sino también más peligroso y complicado.

El tiempo y poco a poco otro amor más importante, aunque totalmente nuevo y desconocido, me harían descubrir muchas de las armas con las que contaba para, tras muchas y muy complicadas batallas, encontrar la salida y poder quitarme esa venda que me mantenía engañado, una que yo mismo sin saberlo, había puesto sobre mis propios ojos.

El duelo de la ruptura o el desamor puede tener muchas formas, a mí me había tocado sufrir la más complicada, esa que se creó tras empeñarme en creer vivir y disfrutar del más hermoso de los romances, mientras "mi otra mitad" parecía haber dejado de creer de un día para otro. Yo empezaba de cero y sin querer empezar, mientras que la otra parte, que todavía amaba y sentía mía, parecía haber llegado hacía tiempo al final de aquel camino.

A partir de entonces muy duros serían mis despertares, pero el dolor siempre volvería para recordarme, que también era responsabilidad mía conseguir superar cada una de las batallas de este desconocido duelo que acababa de comenzar, las conocidas como fases del desamor, *las etapas del duelo*.

Las fases del desamor, las etapas del duelo

Seguramente ya te encuentres en una de las conocidas como fases del duelo, y puede que al igual que me sucedió a mí, ni las comprendas, ni sepas ponerles nombre.

La vida me ha demostrado y seguramente puedas compartir conmigo este pensamiento, que para encontrar soluciones primero es importante poner nombre al problema, valorándolo por lo que es para saber no solo aquello que te hará sentir sino como has llegado allí y como salir del mismo. Por todo ello, una de las cosas que pueden ayudarte a comprender tu situación y descubrir tu mejora, es saber cuáles son los mundos del desamor.

Volveré atrás en el tiempo para explicarte como pude darme cuenta, de que el duelo había comenzado...

Aunque había vivido situaciones semejantes en mi pasado, esta vez me sentía más perdido y triste que nunca, me sumergía en una realidad en la que irían pasando los días y los meses para seguir dándome cuenta, de que nada mejoraba sino todo lo contrario.

Terminaba una historia de mi vida, moría con ello una relación y sentía como el sentimiento era bastante parecido a aquello que podía haber sentido ante la muerte de un ser querido. Sabía que jamás volverían las sonrisas, ilusiones o esperanzas, terminaban también los abrazos y aquellas miradas de complicidad, comprendía también, y eso dolía aún más, que ella no solo había muerto en mi vida, sino que también, podía llenar o ya estar llenando de ilusión la vida de otra persona...

Y lo peor de todo es que no existían pastillas ni remedios para evitar aquel sufrimiento. Por mucho que me costase aceptarlo solo parecía existir una solución, sumergirme en una lucha por recuperar la ilusión por la vida, un combate ante el dolor del que tenía el deber y la responsabilidad de salir victorioso. Entendía que de hacerlo bien, nuevas realidades llegarían y, aunque me costaría todavía un tiempo recordarlo, ya había aprendido que la vida podía traer consigo experiencias maravillosas.

Muchos libros y manuales hablaban de cuál era el proceso que pronto me tocaría vivir, el conocido como duelo del desamor. Una lucha en la que mi única misión sería conseguir con mi acción, volver a echar la vista al frente y dejar de revivir aquel pasado, terminando así ese duelo que ahora llegaba a mi vida.

Pero simple y práctica sería mi primera reacción....*negarlo todo.*

La fase de negación

Pasarían días o incluso meses hasta que conociese más en profundidad, la teoría que escondía cada una de las etapas por las que me iba a adentrar.

De todas ellas la de la negación, sería la más fugaz y también una de las más prácticas.

Ya que nuestra primera respuesta ante el dolor es empeñarnos en negar y considerar inconcebible aquello que

nos ha sucedido, una manera de protegernos y hacer que la ruptura o pérdida sufrida no sea tan dolorosa.

Mi caso, más adelante entraré en detalle en ello, era el de un joven que vivía a miles de kilómetros de casa, alguien a quien la edad le hacía creer que llegaba también el momento de asentar la cabeza; una persona que entre otras muchas cosas, “había puesto toda la carne en el asador” para descubrir finalmente, que era él mismo quien con sus muchas ideas equivocadas, acabaría quemándose.

Es fácil entender con ello que, aunque en mi duelo esta fase duró bastante poco (ya que reconocer su indiferencia no me dejó engañarme por mucho tiempo), los primeros días intenté convencerme por todos los medios de que pronto todo volvería a ser lo que era.

De este modo, durante esas semanas recién llegado a *la casa del desamor*, despertaba creyendo que aquello no podía ser real, no podía estar pasándome a mí. Mis sueños me ayudaban incluso a mantener esa teoría, una que la después odiosa realidad de cada nuevo despertar, me iría demostrando era equivocada.

Era tal mi autoengaño que una de mis primeras acciones en esos tiempos era mirar el móvil esperando encontrar sus insistentes llamadas o mensajes. Eran muchas las formas imaginadas e incluso soñadas, que llegaban para demostrarme que finalmente, se había dado cuenta de su tremenda equivocación...

Pero avanzaban los días y nada de cuanto suponía sucedía, sino todo lo contrario, pasaban las semanas y no tenía noticias tuyas. El caos y la impaciencia se hacían más grandes cuanto más tiempo pasaba ya que consideraba que aquellos eran, los instantes más importantes para poder devolver todo a la normalidad.

Por todo esto pronto llegarían momentos para la ira o para intentar negociar mis necesidades con ella. Así cruzaría algunas de las diferentes puertas que comunicaban con las siguientes etapas del duelo.

La tristeza aún no se hacía insoportable porque durante estas primeras fases, intentaba que la negación o el autoengaño, la rabia o la confianza en mis dotes de persuasión, me ayudasen en conseguir mi tan ansiado objetivo.

Pero me daba cuenta de que no conseguía nada y poco a poco la rabia se instalaba en mí, hasta envolverlo todo...

La fase de ira

Una buena acción para que volvamos al presente y nos demos cuenta de cuál es nuestra realidad, podría ser que, mientras lees este libro y te sumerges en el ejemplo de mi experiencia, intentes reflejarte en ella y pruebes a estudiar también tu realidad. Intenta pensar en tu caso particular y responde a estas preguntas, *¿En qué fase del duelo crees*

encontrarte? ¿Te das cuenta de cómo se suceden y comunican entre ellas algunas de estas etapas del duelo?

Superar el desamor no significa salir de este desafío rápidamente, sino hacerlo bien, dando tiempo al tiempo y comprendiendo algunos de los motivos que nos llevan a despreciar el presente e incluso a cometer el error de valorar más a nuestra expareja que a nosotros mismos. Por todo ello, reconociendo tu realidad, tus verdaderas intenciones y sentimientos, podrás encontrar esas herramientas que te ayudarán a convertirte en una persona más fuerte, y sacar así provecho a todo este dolor que sientes.

En mi caso, las tres primeras etapas del duelo eran algo parecido a habitaciones comunicantes entre ellas. Podía pasar de una a otra e incluso en ocasiones mantener las tres abiertas a la vez, intentando convencerme gracias a la primera de ellas, de que aquello no estaba ocurriendo o era simplemente algo temporal, y asegurándome que todo cambiaría en cuanto se diese cuenta. Para mi fortuna, no me mantendría engañado durante demasiado tiempo...

Dándome cuenta de que negar o negociar no llevaban a nada, comenzaba a sentirme frustrado, y el enfado y la incomprensión se hacían cada vez más fuertes. Lo hacían tanto que seguramente existieron momentos en que perdí los papeles, llegando a utilizar algún que otro adjetivo equivocado, insultos o malas formas, e incluso despreciando todo cuanto me rodeaba...

Cuanto más real se hacía la situación y la idea de negación iba perdiendo fuelle, más me agarraba a la rabia para seguir

creyendo que de una manera u otra, el dolor llegaría a su fin y todo aquel sinsentido terminaría.

Si era necesario, esta ira me ayudaría a hacerme justicia y pensaba que conseguiría hacerlo rápido. Recordaba que el odio se podría convertir en un buen aliado, para devolver ilusiones a mi realidad y hacer el trance más fácil, también que la cólera podía ayudarme a luchar por mi justicia, consiguiendo así superar las siguientes fases, la de negociación y depresión, y terminar el ciclo del desamor.

Pero antes de llegar allí debía hacer un último intento, llegaba el momento para intentar negociar...

-FIN DEL CONTENIDO DE MUESTRA-

Otros libros del autor

El fin de la ansiedad, *Editorial Vergara* 2019

El arte de cuidarte, *Editorial Vergara* 2020

Contacto:

Página del autor: www.elfindelaansiedad.com

Facebook: El fin de la ansiedad

Instagram: @elfindelaansiedad / @giozarri

Youtube: <https://www.youtube.com/c/Elfindelaansiedad>