

# Ya te dije adiós, ahora cómo te olvido

WALTER RISO

YA TE  
DIJE  
ADIÓS,  
AHORA  
CÓMO TE  
OLVIDO

UNA GUÍA PARA SACARSE AL EX  
DE LA CABEZA Y EL CORAZÓN

OCEANO

A través de casos clínicos y anécdotas personales, El libro: [Ya te dije adiós, ahora cómo te olvido](#) de Walter Riso diseña un camino para superar el dolor del desamor. Terminar una relación es sólo el comienzo.

Lo que sigue es un proceso de reconstrucción y redefinición del yo, de tus valores personales e incluso de tu filosofía de vida. No es fácil, pero el resultado vale la pena. Este libro te acompañará y guiará en esta transformación. ¿Estás preparado?

# Acepta la separación

Para empezar, es importante aceptar que el desamor puede llegar por muchos motivos, nadie descubre de repente que no ama a su pareja y decide irse. El desamor se va formando poco a poco, de forma inconsciente hasta que la persona que lo siente no puede ignorarlo más.

Mientras que, para quien lo sufre, genera desolación y decepción. No todas las pérdidas se procesan igual. Tampoco sirve de mucho buscar culpables. Y es obvio que no existen excusas para ser maltratado física o emocionalmente, pero lo importante es que te concentres en ti mismo. En recuperar tu estabilidad emocional y tu vida en general.

Factores como tu personalidad, autoconfianza, sistema de valores o la historia afectiva de la pareja pueden determinar la duración y la intensidad del duelo. Sin embargo, y a pesar de que cada proceso es único en sí mismo, Riso establece siete momentos:

- Aturdimiento/negación,
- Anhelos/recuperación,
- Búsqueda de explicaciones,
- Ira/indagación,
- Culpa/humillación,
- Desesperanza/depresión y
- Recuperación/aceptación.

Puedes saltarte alguno o vivir alguna etapa más de una vez pero, en general, todos hemos pasado por todos en algún momento.

Ante todo, es fundamental que estés seguro de que volver a sentirte bien contigo mismo es posible y está a tu alcance. Existen estrategias para brindar racionalidad a tus pensamientos y sentimientos, y que respetarán al mismo tu

proceso de cura. Al final, todo el sufrimiento habrá sido útil porque serás una persona diferente, más experimentada y con un mayor autoconocimiento.

Regresemos al proceso. Si pensamos de forma racional –por difícil que sea- la primera etapa de negación no tiene sentido ni futuro. Si la ruptura afectiva es un hecho, ya está, acabó, es la realidad. Tu ex ya no es tu pareja. Nadie tiene la obligación de amarte ni debes culpar a nadie por dejar de quererte. Y recuerda lo siguiente: el motivo que te hace llorar y lamentarte tanto hoy, probablemente te parezca insignificante en el futuro.

Si hoy no consigues vivir sin tu pareja, si significa todo para ti, está claro que tienes un problema: el amor no debería significar dependencia. Porque esa persona puede irse, está en su derecho. Si eso ocurre, ¿qué harías? Aquí entra la primera herramienta: tener un Plan B. Es decir, estar preparado para vivir intensamente, incluso si terminas con tu relación. Contar con intereses propios, actividades que puedas disfrutar y amigos y familiares con quien compartir la vida. Dedicar tiempo a una pareja es importante, pero llegar al punto de aislarse de las demás áreas de la vida nunca es positivo. Los amores saludables no anulan, suman.