

# 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.

---

## **Me cansé de ti**

# WALTER RISO ME CANSÉ DE TI

¿Por qué seguir con una relación  
afectiva absurda, inútil o dañina,  
si podemos reinventarnos en el amor?



A pesar de que muchos creen lo contrario, el amor no es suficiente para mantener una relación. Incluso puede que eso que llamas “amor” sea apenas posesión, miedo y costumbre.

Si tu pareja te ignora, te hace daño, te miente o tiene actitudes obsesivas y enfermizas hacia ti, deberías replantearte varias cosas. ¿Qué sentido tiene soportar un vínculo que te hace sufrir si puedes reinventarte en el amor?

Walter Riso nos enseña eso y más en un libro tan breve como eficaz. Indaga en las razones por las cuales aguantamos una relación tóxica y los motivos que nos llevan a cansarnos de la misma.

“[Me cansé de ti](#)” se dirige a cualquier persona que no es feliz en su relación. Si es tu caso, deja de sufrir y aprende a decir adiós. Hazlo por ti.

# Te amo, pero ya no te aguanto

En nuestra sociedad existe una tendencia a romantizar el sufrimiento en el amor. Alimentada por la industria del cine, la música y otros nichos artísticos. Una muestra de ello es que las discusiones constantes en la pareja eran vistas con normalidad hasta hace muy poco tiempo.

Leía Todo El Resumen

Y sí, toda relación humana incluye desacuerdos y negociaciones, pero no al punto de poner en juego nuestra integridad física y mental.

La sociedad tampoco ayuda al desaprobar la soledad. Si estás soltero o soltera a una cierta edad, muchos creen que tienes algún problema. Quizás por eso muchas personas se aferran a relaciones enfermizas: por temor. Como si saber soportar el dolor afectivo tuviera un valor real en sí mismo.

Esto no quiere decir que no debas intentar que tu relación funcione y debes huir ante el primer conflicto. Si estás atravesando un hartazgo que no afecta tus principios, dignidad o autorrealización, lo más probable es que puedas resolverlo enfocándote en la comunicación con tu pareja.

También es positivo ver que sigue siendo posible construir un progreso psicológico, emocional y espiritual con el otro, a pesar de que no esté en un buen momento.