

Helena López-Casares

¿Y a ti también
te han roto
el corazón?

TODO LO QUE DEBES SABER
Y HACER PARA SUPERAR
UNA RUPTURA


alienta
EDITORIAL

Helena López-Casares

¿Y a ti también te han roto el corazón?

Todo lo que debes saber
y hacer para superar
una ruptura

© 2015 Helena López-Casares

© Centro Libros PAF, S.L.U., 2015

Alienta es un sello editorial de Centro Libros PAF, S. L. U.

Grupo Planeta

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Diseño de cubierta: microbiogentleman.com

Imagen de cubierta: © Tim Robberts/Getty Images

ISBN: 978-84-16253-27-2

Depósito legal: B. 9288-2015

Primera edición: mayo de 2015

Preimpresión: Víctor Igual, S.L.

Impreso por Artes Gráficas Huertas, S.A.

Impreso en España - *Printed in Spain*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

SUMARIO

CAPÍTULO 1: Abundancia de amor	11
CAPÍTULO 2: Respírate	23
CAPÍTULO 3: La zona de ruptura.....	37
CAPÍTULO 4: El abandono	47
CAPÍTULO 5: La ruptura por infidelidad	59
CAPÍTULO 6: La obsesión	73
CAPÍTULO 7: La tristeza integrada	83
CAPÍTULO 8: El recuerdo perdonado.....	93
CAPÍTULO 9: Los ciclos de la vida	109

CAPÍTULO 10: Apegos y dependencias.....	121
CAPÍTULO 11: Tu niño interior	131
CAPÍTULO 12: Ábrete a tu vida.....	149
<i>Epílogo</i>	157

1. ABUNDANCIA DE AMOR

Es la mañana llena de tempestad
en el corazón del verano.

PABLO NERUDA

Del poema número 4

de 20 poemas de amor y una canción desesperada

El corazón es el centro del amor y el núcleo de nuestras emociones. El corazón marca el sonido de nuestra vida. Sus latidos son notas que desprenden una gran escala de sentimientos como el cariño, la ternura, el amor, la compasión, el miedo, la tristeza o la pérdida. Podemos sentir dolor en nuestro corazón cuando algo lo ha resquebrajado. Y así fue como ella llegó, con el corazón roto.

1. Y ELLA LLEGÓ

Cuando ella llegó no sabía hasta qué punto su estado iba a impactarme de tal modo que se iba a convertir en el tema de este libro. Su caso me absorbió y me hizo reflexionar sobre cómo una pena de amor puede rompernos el alma y atravesarnos el corazón. Su historia fue lo que me hizo investigar y centrarme en el momento de la ruptura sentimental y del desamor.

Este libro no es la disección de la experiencia de una persona en concreto, pero necesito referirme a las primeras sesiones que tuve con ella para iniciar un viaje que espero que te ayude a entender, a integrar y a sanar. Lo deseo de corazón a corazón. Aunque ahora el tuyo esté partido, aunque sientas que una flecha lo ha atravesado, te aseguro que esa herida es la prueba de la maravillosa recomposición de tu vida.

Te recomiendo que te tomes la lectura de este libro como una medicina para tu espíritu y que seas tú quien decida la dosis que debes tomar en cada momento. En estas páginas encontrarás reflexiones, ejercicios y herramientas que te inspirarán y acompañarán en tu camino hacia tu despertar y hacia el amor por ti.

En el delicioso libro *Los diez secretos del amor abundante*, Adam Jackson nos acerca la magia de la simplicidad del amor. Me gustaría que el resumen que te ofrezco de estos secretos entrara por tus entrañas y traspasara tu barrera mental. Siente los diez secretos del amor abundante que te van acompañar en tu caminar y que le van a dar sentido a las dinámicas que te propongo en estas páginas de vida. Si lo ves adecuado, puedes confeccionar unos murales con estas afirmaciones y colocarlos en lugares visibles de tu hogar o en sitios estratégicos en tu lugar de trabajo.

1. El poder del pensamiento

El poder de mi pensamiento es enorme y me convierto en lo que pienso.

2. El poder del respeto

La primera persona que merece respeto soy yo.

3. El poder de la entrega

Si deseo recibir amor, todo lo que tengo que hacer es darlo.

4. El poder de la amistad

La amistad es la tierra en la que la semilla del amor crece.

5. El poder del contacto físico

El contacto físico me ayuda a que mi cuerpo sane y a que mi corazón se enterezca.

6. El poder del desprendimiento

Si quiero aprender a amar, debo aprender a perdonar y a dejar ir mis heridas y dolencias del pasado.

7. El poder de la comunicación

Cuando aprendo a comunicarme de forma abierta y sincera, mi vida cambia.

8. El poder del compromiso

Mi compromiso se refleja en mis acciones y en mis pensamientos.

9. El poder de la pasión

Todo lo que necesito hacer es vivir cada día con pasión.

10. El poder de la confianza

Confío en mí, en los demás y en la vida.

Verás que este libro desprende la esencia de estos secretos. El amor comienza con el pensamiento. El pensamiento es creador de acciones y éstas van a influir en la calidad de tu destino. Más que nunca debes ser consciente de ello, ya que ya estás experimentando cómo tu proceso pensante está generando emociones y acciones. Tu modo de pensar tiene tanto poder que merece la pena que estés atento a ello y que lo observes. Date cuenta de tu lenguaje en este momento. Tus palabras reflejan tu esquema de pensamiento y te dan pistas de cómo estás abordando la ruptura. Observar tu lenguaje te ayuda a elevar tu conciencia y a asumir tu responsabilidad.

¿Te reconoces utilizando generalizaciones del tipo «nunca», «todo me sale mal», «ninguna relación me funciona», «a mí nadie me quiere»? Sé consciente a partir de ahora cuándo te las dices, a quién se las dices, bajo qué circunstancias y de la cantidad de veces al día que las expresas. Es importante que mantengas una atención sostenida de las palabras que te generan enfrentamiento emocional y de cómo estás decretando tu futuro influido por lo que te ha pasado. Que hayas roto no implica una vida sin amor de pareja. La mente construye todo el rato, recuerda y proyecta. Debes darte cuenta de ello para que tu vivencia actual sea pasajera y no eterna.

El respeto por ti mismo es algo que necesitas recuperar. Probablemente pienses que sí que te respetas. ¿Estás seguro de ello? Respetarnos es escuchar a nuestras emo-

ciones sin juzgarnos ni resistirnos a ellas. Si no respetas a tus emociones y si maldices tu estado de ánimo, no estás teniendo en cuenta que están ahí para algo y perderás una mágica oportunidad de transformación. Entrégate a tus emociones, siéntelas y no les tengas miedo. Hay personas que se han abierto a una realidad extraordinaria atravesando correctamente y sin prisas una ruptura amorosa.

El apego al pasado fomenta tus miedos y te resta poder. Vas a abrirte a una nueva vida y vas a comprometerte con tu nuevo yo. Para ello, este recorrido que te propongo te servirá para desprenderte de las capas inservibles de prejuicios, temores y posibles condicionamientos que tu ruptura haya producido en ti.

Voy a trabajar contigo tu confianza y te voy a ayudar a que despiertes a la realidad de que la única persona capaz de cambiar algo en tu vida eres tú mismo. Me gustaría que vieras este mensaje como la gran puerta a tu auténtica vida. Te voy a acompañar en tu camino y verás cómo el amor regresará a tu vida porque en realidad nunca se ha ido. Tan sólo está escondido dentro de ti porque estás herido y, como te diré en varias ocasiones a lo largo del libro, tienes derecho a sentirte lastimado y hasta sin rumbo y esperanza tras tu ruptura, pero no debes hacer de este derecho un estado imperecedero.

2. CUANDO ELLA LLEGÓ

Desde el primer momento en el que la vi me di cuenta de lo que le estaba sucediendo. Entró en la sala con reservas y llevada por la inercia propia del que no sabe

qué hace ni para qué lo hace. Entró con el movimiento desganado del que se deja llevar por el piloto automático que domina su vida porque ya no tiene ganas de nada. La saludé y la invité a sentarse cómodamente en el sofá. Lo miró con recelo y dudó.

«Si prefieres puedes sentarte en el sillón. El sofá sólo es un lugar para que puedas relajarte», le dije con un tono amistoso.

Intuía que aquella mujer estaba dentro de una pesadilla, de un gran sufrimiento, y traté de que confiara en mí. Finalmente se recostó sobre el sofá y lanzó un profundo suspiro, como si quisiera dejar atrás todo lo que le estaba lastrando. Ese suspiro sonó vacío y hueco. Su eco se respiraba en el ambiente.

«Intenta relajarte y restarle tensión a tus músculos. Quítate los zapatos, si quieres», le indiqué mientras la observaba.

Era muy guapa. Iba vestida con un gusto exquisito y su imagen externa era el dibujo perfecto del equilibrio, pero se notaba que estaba muy tensa por dentro y sus ojos reflejaban una profunda pena y un tortuoso desasosiego. Comprendí que estaba carente de afecto, que se necesitaba a ella misma en ese momento y que debíamos darnos un masaje emocional a través de un mensaje claro para su subconsciente. Ese mensaje que le íbamos a dar a su yo interno era «no estás sola».

«Me gustaría que te sintieras mejor y para ello vamos a tratar de que tu cuerpo vaya encontrando su estado natural poco a poco, respetando su ritmo y su proceso. No vamos a hablar de nada que tú no quieras. No vamos a sacar las prendas sucias del armario, hasta que tú

no lo decidas. Mi intención ahora mismo no es atosigarte con preguntas y recuerdos. Sólo quiero que tu mente fluya a su propio compás y que tu cuerpo se abandone y suelte parte del lastre. ¿Te parece bien?»

Me miró con los ojos bañados por el torrente de lágrimas que se iba haciendo cada vez más intenso y le dejé espacio.

«Las emociones son reacciones de nuestro cuerpo a nuestros pensamientos —le dije tras unos instantes—. No les tengas miedo. Lloro todo lo que te apetezca. No reprimas lo que sientas. Yo no tengo prisa. Tú marcas el ritmo.»

Respiré hondo para coger fuerzas ante el reto emocional que tenía por delante con mi cliente y retomé la sesión.

«Vamos a hacer un ejercicio de relajación y para ello pondré una música que nos va a ayudar y nos va a transportar a un lugar calmado. Acomódate. Cierra los ojos y respira lentamente. Poco a poco toma conciencia de tu cuerpo. Conecta con él y empieza a soltar tensiones. Siente cómo el aire entra y sale de tu cuerpo. Siente cómo llega hasta los rincones más profundos. Ese aire de vida entra fresco y sale cálido. El recorrido del oxígeno renueva tu cuerpo. Céntrate en la respiración. No te preocupes si te interrumpe algún pensamiento. Déjalo ir, déjalo volar sin dedicarle mayor atención. Escucha la melodía y flota con ella.

»Desde ese estado de serenidad en el que estás ahora, imagínate que entras en una habitación luminosa, amplia y aireada en la que hay una preciosa y delicada cama. La habitación te acoge y te sientes muy cómoda y libre

en ella. Lleva tu mirada hacia la cama y obsérvala con atención. Es la cama que todo niño querría tener. Mírala con atención. ¿Te has dado cuenta de que la sábana se mueve suavemente? ¿Qué habrá debajo? Con curiosidad te acercas a la cama y retiras la sábana con mucha delicadeza. Entre las sábanas de ese suave tejido descubres que se encuentra el bebé más hermoso del mundo. El bebé te mira y tú lo miras. Parece que tiene un poco de miedo, ¿verdad? Pero tú estás ahí con él. Cógelo, acúñalo y bésalo. Dile que no hay nada que temer porque tú estás con él. Él se agarra a ti. Parece estar muy a gusto contigo. Lo vuelves a mirar y le haces carantoñas. Juega con él, ríe con él, acarícialo sus tiernas manos, sus piecitos y su carita. Míralo con ternura y fíjate cómo responde a tu mirada y a tu amor. Qué bien estáis juntos. Ahora observa al bebé con más atención. ¿Te das cuenta de que hay algo familiar en él? Sí, ese bebé tiene unos rasgos que te recuerdan a alguien, ¿verdad? Es como si ya lo conocieras y estuvieras conectada a esa criatura. Ese bebé eres tú.

»Respira y déjate llevar por el inmenso amor que sientes hacia esa niña. Dile que la amas tal cual es, que nunca la vas a abandonar, que comprendes sus necesidades, que le vas a dedicar todo el tiempo del mundo, que la vas a cuidar y a mimar, que siempre estarás a su lado. Deja que tus emociones fluyan, no las escondas. Conecta con tu niña interior. Dale voz a ese precioso bebé que confía en ti. Ahora lentamente piensa en la sensación de seguridad que te proporciona saber que no estás sola. Sigue respirando. Disfruta de este momento y toma conciencia de tu plenitud. Coloca a tu niña interior en tu corazón y dale la bienvenida a tu vida.

»Lentamente, con mucha tranquilidad, vas regresando de nuevo a esta sala sin abandonar la sensación tan placentera que te embarga. Siente tu cuerpo y percibe tu energía. Mueve reposadamente tus brazos, tus manos, tus piernas, tus pies, el cuello y los hombros. Cuando estés lista abre los ojos suavemente sin abandonar este estado en el que estás ahora.

»¿Cómo te sientes? —le pregunté.»

«Gracias por este momento. Lo necesitaba. Me siento un poco más yo —me respondió entre sollozos y con la voz entrecortada—. Nunca había sentido algo tan especial hacia mí.»

«Bien, de eso se trata, de sentirnos especiales y de darnos amor. Vamos a ir recuperando esa vitalidad que se quedó en alguna parte del camino.»

Nos despedimos con el compromiso por su parte de abrir cada noche antes de acostarse un espacio de silencio para ella en el que tratara de relajarse y de deshacerse de la tensión acumulada por medio de la respiración. Mientras la acompañaba a la puerta le recordé que muchos náufragos consiguieron salir de su isla desierta a través de las llamadas de esperanza que lanzaban al mar. Por eso la invité a que días más tarde, cuando lo sintiera, escribiera lo que yo llamo un mensaje en una botella. Le pedí que redactara una carta y que le contara en ella al mundo lo que le estaba sucediendo y cómo se sentía. Ese mensaje no tenía que estar dirigido a ninguna persona en particular, por lo que no tenía nada que justificar ante nadie.

«Deja que tu vida salga y que tus emociones se expresen», le sugerí.

El ejercicio que realizamos en aquella sesión tenía como objetivo que se olvidara de parte de las máscaras que le pesaban. A veces, nos pasamos la vida representando papeles y enmudeciendo al actor principal de nuestra existencia, el niño interior, que es nuestra esencia y que representa la autenticidad y la pureza que reside en cada uno de nosotros. Al esconderlo, aparece un falso yo lleno de reglas neuróticas.

3. EN EL PUNTO DE PARTIDA

«Estoy de nuevo en la línea de salida. ¿Y ahora qué hago? Sí, ya lo sé, ya estuve aquí antes en varias ocasiones, pero en aquellos momentos no tenía una percepción tan negativa del acontecimiento como la que tengo ahora. Tampoco tenía la misma edad, ni había llegado tan lejos en las decisiones que había tomado en mi vida.

»Recuerdo la primera vez que tuve conciencia de haber estado aquí. Debía de tener unos dieciséis años y me acababan de romper mi tierno corazón de adolescente. En ese momento de mi vida, que el chico más guapo del colegio me dijera que prefería el deporte y los amigos a mantener una relación con alguien que iba demasiado deprisa fue todo un drama que me sumió en una enorme pena distorsionada por el cóctel de hormonas que dominaba mi cuerpo. De hecho, mi vida se convirtió en una gran tragedia griega invadida por la ansiedad y la sensación de estar en un tubo estrecho y oscuro. Y como en toda tragedia griega, no podía faltar el coro, que, por supuesto, estaba compuesto por mis amigas, que se involucraban en la acción y aderezaban aún más la escena con sus ácidas opiniones.

»¿Por qué a mí? ¿Por qué me ha pasado esto? ¿Qué he hecho yo para merecer esto? ¿En qué he fallado? Esas preguntas inundaban mi realidad. De hecho, eran el principal y único tema de conversación con mis amigas. Las respuestas que dábamos a estas cuestiones se convertían en sentencias que alimentaban lo que creíamos acerca de la vida. “Las chicas sufrimos más que los chicos en cuestiones de amor”, decíamos.

»Pues bien, he llegado de nuevo a la línea de salida. Ahora tengo más años, más experiencia y más creencias que cuando contaba con dieciséis años, pero en el fondo sigo siendo la misma niña asustada con la mente perdida en viajes que conducen a ninguna parte. Tengo cuarenta años y me acabo de estrellar en el amor. El coche que conducía ha resultado siniestro total y ninguna póliza de seguros me cubre el accidente.»

Ella escuchaba con mucha atención ese mensaje en la botella que había escrito unos días atrás y que yo estaba leyendo en voz alta. El objetivo era que esas palabras que habían surgido de su interior flotaran en el aire con la voz de otra persona y que las recogiera de otra forma.

«Todo lo que nos trae la vida es para que aprendamos. Todo lo que nos sucede lleva un mensaje», le dije tras un silencio que a ella le sirvió para recoger todas las emociones que se le habían despertado al escuchar su historia.

Aunque nos cueste entenderlo, tienes que saber que cuando una persona está en un proceso emocional intenso, como tú en este momento, las emociones que le visitan le sirven para no que se quede aprisionada en la

cárcel en la que está. La emoción es un paño que te ayuda a limpiarte y este proceso de limpieza requiere el que abras armarios que llevaban cerrados mucho tiempo. A veces esos armarios llevan tanto tiempo cerrados que se necesita tiempo y fuerza para abrir esas puertas que se han deformado. Te animo a que te adentres.

Las heridas que no se ven son las más profundas.

WILLIAM SHAKESPEARE