

CÓMO SUPERAR UNA RUPTURA

CURA TU CORAZÓN ROTO EN 99 DÍAS

MICHÈLE LOETZNER



Te han roto el corazón en mil pedazos, y eso duele muchísimo. Da igual la edad que tengas y si la relación duró dos meses u ocho años, la recuperación tras una ruptura es dura, y siempre sigue un mismo patrón.

No paras de preguntarte: ¿Por qué esto no ha funcionado? ¿por qué no puedo dejar de pensar en él? ¿por qué él ya lo ha superado? Y está bien que lo hagas. Solo a través de la autorreflexión conseguirás **reestructurar tu cabeza y recomponer los pedazos de tu corazón.**

Este libro-cuaderno es tu aliado, tu mejor amiga, tu consejero para que te reencuentres tras una ruptura. Deja que te guíe a lo largo de los tres meses «después de él» para que, cuando llegues al día 99, solo tengas ilusión ante el nuevo camino y las aventuras que te esperan.

«El dolor provocado por una ruptura es un sentimiento sumamente intenso, que lo oscurece todo y nos paraliza, como si fuésemos corzos cegados por los faros de un camión. Incapaces de escapar, acabamos arrollados por él... Vaya, estupendo. ¿Qué esperaba la naturaleza que iba a obtener ideando semejante sufrimiento?»

MICHÈLE LOETZNER

Michèle Loetzner nació en 1982 en Heidelberg. Estudió literatura, inglés y lingüística en la Universidad LMU de Múnich y en la Universidad de Helsinki. Trabaja como periodista independiente y redactora para varios periódicos y revistas alemanas como *Süddeutsche Zeitung*, *SZ Magazine*, *Plan W*, *Die Welt*, *Die Zeit*, *Cosmopolitan*, *Maxi und Julie*, etc. También trabaja como editora de contenidos y desarrollo en las empresas Gruner + Jahr, Burda y Condé Nast.

SUMARIO

INTRODUCCIÓN

RECORDAR: DÍAS 01-33

¿CUÁNTAS COPAS SE HABRÁ BEBIDO YA ÉL?

-Por qué las mujeres sufren de un modo diferente a los hombres

NO TE PONGAS ASÍ...

-Por qué se resta importancia al dolor que se siente tras una ruptura

ÉL SOLO NO PUEDE

-De dónde viene la falsa idea de que las mujeres tienen que salvar a los hombres

33 DÍAS SUPERADOS: UN RESUMEN DE LO VIVIDO

COMPENSAR: DÍAS 34-66

COMPRA CON ALEGRÍA

-Por qué las mujeres y los hombres siguen patrones de consumo diferentes después de una ruptura amorosa

¿UNA TARRINA EXTRAGRANDE DE HELADO? ¡SIN PROBLEMA!

-Por qué la mayoría de los comedores compulsivos son mujeres

66 DÍAS SUPERADOS: UN RESUMEN DE LO VIVIDO

SOLTAR: DÍAS 67-99

INFINITAS POSIBILIDADES

-Cómo los hombres y las mujeres hacen un uso diferente de Tinder

LA PÉRDIDA DE UN PROYECTO DE VIDA

-Por qué las mujeres y los hombres no se ven obligados a dejar ir las mismas cosas

99 DÍAS SUPERADOS: UN RESUMEN DE LO VIVIDO

EPÍLOGO

Bibliografía

Agradecimientos

«Algunos interrogantes siempre se quedan sin respuesta, por muchas vueltas que les des en tu cabeza. Las preguntas que empiezan por “¿Y si hubiera...?” son especialmente idóneas para volvernos locas. El imperfecto del subjuntivo da miedo. Y el miedo suele llevarnos a tomar decisiones de forma impulsiva o irracional. Si nos empeñamos en contemplar todas las opciones por las que podríamos habernos decantado en su momento para evitar nuestra actual catástrofe nuclear, nos explotará la cabeza».

INTRODUCCIÓN

«Dejémoslo claro desde el principio: las rupturas son difíciles. Sí, ya sabemos que todo este sufrimiento pasará, por supuesto. Probablemente no sea la primera vez que alguien te rompe el corazón en mil pedazos, pero es posible que en esta ocasión ese “alguien” haya empleado todas sus fuerzas para embestirlo o haya tomado impulso desde un trampolín de diez metros de altura para abatirse sobre él. El mal de amores se da a todas las edades, en todas las clases sociales y en cualquier época del año. Al mal de amores no le importa el estado de tu cuenta bancaria, el tamaño de tu círculo de amistades ni la imagen que proyectas en el espejo. El mal de amores duele. Y, desde luego, lo que no ayuda en nada son esos impertinentes y tópicos comentarios del tipo “Tranquila, hay muchos peces en el mar” o “El tiempo todo lo cura”. Para alguien que está recogiendo del suelo (o de la barra del bar) los añicos de su pobre corazón, estas observaciones son tan útiles como un flotador con forma de flamenco en mitad del desierto.

A una persona que se encuentra en medio de este terrible tsunami de sentimientos le duele todo, sencillamente. El cuerpo y el alma. De hecho, el mal de amores es uno de los denominados “dolores sociales” que se procesan en la misma zona del cerebro que el sufrimiento físico. Por cierto, ¿a que no sabes qué puede aliviarlo? Los analgésicos. Sí, sí, el ibuprofeno ayuda en caso de mal de amores, no es una broma. Apuesto a que ahora mismo te estás preguntando: “Pero ¿qué dice esta loca?”. Tranquila, te lo explicaré todo más adelante. De momento, lo importante es que seas consciente de que existen opciones para aliviar tu estado actual. Empezando por el plano físico y siguiendo por el mental. Ese es precisamente el propósito de este libro. Porque solo quien comprende puede dejar ir.

Tú eres alguien que aspira a comprender. De lo contrario, no te habrías comprado este libro. O no te lo habría regalado alguien que sabe de sobra que eres demasiado inteligente como para conformarte con un puñado de tópicos. Esta obra te acompañará a través del miserable y sombrío valle del mal de amores, paso a paso, a lo largo de noventa y nueve días. Porque eso es, más o menos, lo que suele durar el dolor causado por una ruptura. Supongo que se te acaba de cortar la respiración al pensar que en los próximos tres meses todo seguirá siendo una mierda y que continuarás dándole vueltas a la cabeza sin parar, preguntándote qué pasó en realidad, cómo pudisteis llegar a ese desenlace, si no habría habido alguna maldita manera de evitarlo. Segundo *spoiler*: no, no había nada que hacer. Tercer *spoiler*: no todos los días serán una mierda, también habrá algunos buenos. Pero para eso será necesario que pongas un poco de orden en tu mente.

Aquí debo hacer una advertencia, a título personal: este libro se dirige fundamentalmente a mujeres heterosexuales y pone en evidencia el desigual trato que siguen recibiendo, en muchas áreas de la vida, la población masculina, por una parte, y la femenina, por otra. Eso no significa que quiera excluir a las personas *queer*, pero es posible que algunas de las cosas que voy a exponer en las próximas páginas no se apliquen a ellas. El amor puede ser multicolor. El mal de amores, también. Bueno, vale, el mal de amores tira más bien a un único color: el negro. (Un pequeño apunte al respecto: por lo general, los efectos del ibuprofeno son muy similares entre hombres y mujeres y, desde luego, no diferencian en absoluto entre personas de distinta orientación sexual.)

En ocasiones, el dolor que provoca una ruptura tiene efectos tan devastadores en todas las facetas de nuestra vida que requiere una atención profesional personalizada. Si ese es tu caso, no dudes en acudir a un psicólogo. Al fin y al cabo, no es algo vergonzoso (ni una muestra de debilidad) pedir ayuda. Todo lo contrario.

Este libro se divide en tres bloques: recordar, compensar y soltar; en definitiva, las tres etapas del duelo tras una ruptura. Cada día ocupará dos páginas, en las que encontrarás un texto que te invitará a reflexionar sobre tu estado en ese momento y un espacio para escribir tus propios pensamientos y tomar las notas que desees. Porque, aunque a grandes rasgos el mal de amores se manifieste de forma similar en todos nosotros (más o menos es como si alguien nos clavara agujas candentes en el corazón y, al mismo tiempo, desde las entrañas nos arrojase agua helada contra las paredes del estómago), si entramos en los detalles observaremos muchas diferencias entre unas personas y otras. Si algún día no abres este libro, no pasa nada. Puedes retomar la lectura al día siguiente, en el punto donde la hayas dejado. Pero ¿qué pasa si aprovechas un fin de semana para estudiártelo de cabo a rabo? Pues que no te va a servir de nada. Hay una cosa segura, por muy desagradable que suene: recuperarse de una ruptura requiere cierto tiempo. Por tanto, considera este libro como un acompañante, como una herramienta para ordenar tus pensamientos, como un cuaderno de notas. Y como una ayuda para abrir los ojos.

Además de las dobles páginas diarias, a intervalos regulares te irás encontrando con artículos acerca de determinados problemas estructurales de nuestra sociedad que, por desgracia, se ponen de manifiesto de un modo especialmente nítido en el caso del mal de amores. Son cuestiones sobre las que también merece la pena reflexionar: ¿por qué tras una separación los hombres se comportan de forma diferente a las mujeres? ¿Por qué es tan habitual que ellos se cojan la cogorza del siglo mientras que nosotras, de tanto reflexionar, acabamos dando más vueltas que un tiovivo? ¿Y qué tiene que decir el feminismo sobre todo esto?

Otra cosa muy importante es que este libro os toma en serio, tanto a ti como a eso que estás sintiendo ahora: que el mundo ha dejado de tener sentido; que quieres vomitar todo el tiempo; que tienes que esforzarte constantemente por contener las lágrimas; que crees que una última conversación, una llamada de teléfono o un mensaje podrían cambiar algo, dar un vuelco a la situación, mejorar las cosas, permitirte regresar a una época en la que aún seguía yendo todo bien, en la que lo vuestro todavía funcionaba, en la que ese tío constituía todo tu mundo y juntos erais invencibles. Unas palabras y las cosas se arreglarán.

El grupo alemán FIBEL describió esta situación en una de sus canciones: *“Sag was Schönes mit Substanz, denn dann hab ich nicht mehr so viel Angst”* (“Dime algo bonito y con fundamento para que deje de sentir tanto miedo”).

Pues bien, este libro es ese algo bonito y con fundamento. Y tu ex es un imbécil.

A partir de ahora, todo irá mejor».

pp. 7-9

Para más información

Paloma Cordon
934 928 633 - 699629430

pcordon@planeta.es

Guillem Duran
934 928 442

especializadas@colaborador.planeta.es