

Walter Riso

Ya te dije adiós, ahora cómo te olvido

Una guía para sacarse al ex
de la cabeza y del corazón



Walter Riso

Ya te dije adiós, ahora cómo te olvido

Una guía para sacarse al ex
de la cabeza y del corazón

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

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

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

© Walter Riso, 2017

c/o Schavelzon Graham Agencia Literaria
www.schavelzongraham.com

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición: marzo de 2017

Primera edición en esta presentación: noviembre de 2025

ISBN: 978-84-08-31159-1

Depósito legal: B. 19.272-2025

Fotocomposición: Realización Planeta

Impreso en España – *Printed in Spain*



La confusión inicial y la importancia de un plan B

«¡Pensé que mi matrimonio era para siempre!», me decía una joven mujer devastada emocionalmente. Su culpa no hacía más que contribuir a una depresión avanzada. Se repetía una y otra vez: «¡Cómo no me di cuenta...! ¡Debería haber hecho algo para salvar la relación!». Realmente lo había intentado, pero su marido era un maltratador incurable y muy resistente al cambio. En cierta ocasión, el hombre me confesó: «No la soporto, solo verla me provoca fastidio». Y aun así, ella se debatía en un conflicto tan punzante como irracional: por un lado, lo quería y esperaba que él se convirtiera en una persona pacífica y amorosa; y por otro, pensaba que no era justo el trato que le daba. Su enredo mental quedó plasmado en una de sus afirmaciones: «Lo amo y lo odio a la vez, me siento paralizada». La mente y el corazón enfrentados a cien kilómetros por hora y el alma en vilo: *esperar lo imposible, añorar lo que podría haber sido y no fue*. Algunas víctimas del desengaño dicen que se ven a sí mis-

mas como si fueran los actores de una película que están observado. Ajenas a su propio yo, la vivencia se hace cada vez más irreal.

Si te encuentras comenzando la experiencia de una pérdida o ya pasaste por ella, sabes de qué hablo. Lo sabes muy bien porque lo llevas encima, incrustado a fuego, como si te hubieran robado tu energía vital. Para colmo, no falta quien llegue a darte ánimo de la manera más tonta: «Ya pasará»... Y tú piensas: «Sí, pero ¿cuándo? ¡Yo quiero que se acabe ya!». Eres un manojo de síntomas que no puedes descifrar y todo se revuelve en ti.

Pero si la ruptura afectiva es un hecho, no te autoengañes. No es un sueño, es realidad pura y dura. Ya descubriste la verdad, la estás viviendo en tu propia carne: *pueden dejarte de querer y renunciar a ti; no hay amor garantizado y eterno*. El desamor se cuele en cualquier momento y hace estragos, porque nadie tiene el «deber» de amarte, así tu ego se resienta. De todas maneras, te lo aseguro, saldrás de esta. Que estés leyendo este libro u otros es un comienzo. El criterio profesional dice que el duelo dura un tiempo determinado, que no es para toda la vida y que lo que hoy lloras, después es probable que te parezca una tremenda burrada. Como esos novios o novias de otras épocas por los cuales hubieras dado la vida y hoy los recuerdas, en el mejor de los casos, con una pizca de ternura. Pregúntate y verás: ¿qué te produce hoy pensar en el ex de la adolescencia? Ni la más mínima taquicardia, ¿verdad? Ni cenizas quedan.

En todo el mundo hay millones de personas víctimas de la pérdida afectiva que vuelven a recuperar el habla, los sueños y la esperanza. Eso sí, hay que recorrer un camino

de reestructuración mental y emocional y rescatar la capacidad de amar «desde el subsuelo». Adquirirás una nueva identidad, un nuevo «yo», ya que nadie puede seguir siendo el mismo cuando se somete al desamor. Ahora ya no eres «pareja de...», eres libre, con la soledad a cuestas y rehaciéndote, revisándote, así sea en cuidados intensivos.

Te preguntas: «¿Por qué a mí?», y mi respuesta es simple: «Forma parte del juego del amor, del riesgo natural de lo impredecible». Quizá pensaste que lo tuyo era especial y estaba auspiciado por alguna fuerza cósmica, pero te equivocaste. Todo fluye, todo cambia de manera constante, incluido lo que somos y cómo nos relacionamos. No hay un designio oculto que te haya señalado específicamente a ti para hacerte inmune al amor que duele. Simplemente ocurrió.

Un paciente me decía: «Vivo por inercia. Me desplazo mecánicamente, como un zombi. Ella lo era todo para mí, era mi conciencia, el motivo de mi existencia». Es decir, era su ser. ¿Cómo puede alguien llegar a representarlo «todo para el otro» y anular el mundo? ¿Cuál es la causa de semejante actitud? ¿Un problema de cálculo? ¿Haber confiado demasiado en el amor? ¿Algún lavado cerebral que terminó aplastando millones de neuronas? Tómallo como ejemplo: si tu pareja lo es todo para ti, tú solo serás un triste reflejo de quien amas. Tu pareja es, o fue, una referencia afectiva, pero no puede constituirse en el único y último significado de tu existencia. Mi paciente redujo su experiencia vital a la persona amada porque se entregó más allá del límite y ahora iba de aquí para allá como un alma en pena, sin motivación interna, sin autodirección. La «conductora» de su vida, su «guía existencial», se había mar-

chado y no tenía un plan B, y en el amor siempre hay que tener uno. Había llegado el momento de tomar el control de su vida, mandar sobre sí mismo, y no sabía cómo hacerlo. Pregúntate: ¿tienes el control de tu persona, por si el amor te da la espalda?

Si te ocurrió algo similar y tu pareja resultó ser una especie de administradora o regente que ordenaba tus pasos y tu felicidad, planeaste mal tu vida. Hay que reprogramarla. ¿Qué es un plan B? Estar preparado para seguir viviendo intensamente, así el otro te mande a paseo. Armar un kit con, al menos, cinco estrategias de afrontamiento que tienen que ver con la posibilidad de crear un nuevo estilo de vida (a lo largo del libro irás construyendo tu conjunto personalizado de competencias para afrontar la pérdida):

1. Ser capaz de abrazar la soledad y sacarle jugo.
2. Aprender a perder y comprender que hay cosas que escapan a nuestro control.
3. Fortalecer la independencia y la autonomía.
4. Desarrollar un espíritu de aventura y audacia.
5. Haber adquirido un interés vital absorbente que le dé sentido a tu vida (pasión, ganas o entusiasmo por una causa).

Si posees estas habilidades, te será mucho más fácil sobrellevar el desamor de cualquiera, el dolor será menos intenso y no te incapacitarás ni andarás pidiendo limosna afectiva. Podrías pensar que nadie proyecta una ruptura de pareja, sin embargo, la experiencia muestra que sí es conveniente hacerlo de manera realista, para que no te tome

por sorpresa. No hablo de pesimismo malsano, sino de poder desarrollar una actitud preventiva.

Todo el mundo habla sobre la importancia de vivir en pareja, de salvar el matrimonio, de amar al otro sobre todas las cosas, pero nadie nos alerta sobre la posibilidad de un hundimiento amoroso. Todos necesitamos un manual de primeros auxilios para aprender a ser un «buen náufrago» del amor, si toca. Los sacerdotes y los notarios deberían exigir este kit de salvamento, u otro parecido, para poder unir en matrimonio a alguien: «Bueno, ya sabemos que ustedes se aman y quieren estar juntos, ahora explíquenme cómo piensan sobrevivir a una posible separación (ojalá no sea así). ¿Son conscientes de que esto podría ocurrir?». Una persona muy creyente en su religión me decía: «Dios se encargará de mantenernos juntos», y yo le respondí: «No basta con eso. Dios le da el papel y la tinta, pero usted escribe su futuro. Él bendice su matrimonio, usted lo dirige».

Preguntas inevitables

Imagina que eres un combatiente que regresa de una guerra y en plena crisis existencial comienzas a preguntarte cosas como «¿seré capaz de vivir en este mundo?», «¿quién soy en realidad?», «¿qué sentido tiene todo?», «¿qué me espera?», en fin, vas con la barca a la deriva, estás desubicado. Los combatientes del amor que han sido heridos por el desamor, igual que aquellos soldados que retornan de la guerra, muestran cierta decepción por la naturaleza humana. En sus mentes anida una desilusión básica y radical. Una paciente

me comentaba: «Mi marido me dejó por otra. Ya no creo en nada ni en nadie». Tajante y categórica. En las víctimas de una pérdida afectiva, el desamor arrastra tras de sí una inevitable devaluación del género humano. Es la depresión que asoma peligrosamente y que conviene atacar para que no eche raíces. Aunque ahora te cueste creerlo, ni todos los hombres ni todas las mujeres del mundo son «igualmente perversos». Muchas son personas extraordinarias y dispuestas a jugarse el pellejo por un amor sincero y saludable. Así que no saques conclusiones apresuradas. El mejor aprendizaje es el que te hace separar lo tóxico de lo saludable, discernir sin generalizar y sin llegar a conclusiones apresuradas.

Aunque las preguntas que se producen durante un proceso de duelo afectivo son muchas, haré hincapié en tres de las más frecuentes y las de mayor daño potencial, si no intentas eliminarlas: «¿Por qué no vi venir el desamor de mi pareja?», «¿Hasta dónde soy culpable de lo que ocurrió?» y «¿Es posible que se arrepienta y quiera volver?». Cuando una relación se hace añicos, es casi natural que la mente intente explicarse lo sucedido y escarbe en busca de algún significado que sitúe el dolor en un sitio más comprensible. Analicemos tres preguntas a las que debes dar respuesta, si no quieres que se enquisten:

«¿POR QUÉ NO VI VENIR EL DESAMOR DE MI PAREJA?»

La mayoría de la gente no se da cuenta del desamor del otro hasta que el hecho ya está consumado. No es tan fácil enfrentarlo en el momento oportuno porque tendemos a

minimizar y a quitarles importancia a los alejamientos afectivos de la pareja, y lo que suele ocurrir es que cuando sentimos la indiferencia profunda del otro, ya es tarde e irrecuperable. Funcionamos con una estrategia de evitación defensiva: pensamos que los altibajos son transitorios, que el amor nunca está en juego y cosas por el estilo. El temor a la pérdida nos quita fuerzas, atención y vigilancia, nos hace lentos e inseguros.

Veamos dos posibles respuestas racionales y adaptativas a la pregunta arriba planteada:

- Quizá (y solo es una posibilidad) tu pareja sea una gran simuladora y, pese a la extinción del amor, seguía mostrándose como la gran amante. ¿Cómo ibas a darte cuenta? En general, uno no deja de amar de un día para el otro. Nadie se levanta una mañana y dice: «Qué curioso, ayer te amaba y hoy ya no». El desamor requiere de un proceso que arroja señales y deberían aparecer, si nadie lo oculta o intenta encubrirlo. Algunos indicadores de desamor son frialdad sexual, lejanía afectiva, desinterés, silencios inexplicables, aburrimiento, falta de comunicación y discusiones frecuentes. No obstante, e insisto, si nada de esto se hace patente y tu media naranja te dice adiós de un momento a otro, algo no ha funcionado bien en cuanto a comunicación.
- Es posible que haya gente que viva en la indiferencia cotidiana desde tiempo atrás y que por obra y gracia de la rutina piense que su relación «es normal». La ausencia de afecto se hace rutinaria y la pareja se

acostumbra a ello. Si este es tu caso, es casi natural que no hayas «visto venir el desamor», porque ya estabas metido o metida hasta la coronilla en él. Una mujer víctima de un matrimonio «indiferente» me decía: «No entiendo qué pasó... Todo iba bien. Ese era nuestro estilo, nuestra manera de *amar*...». Jugaban con fuego, un «amor indiferente» es un contrasentido que se derrumba sobre sí mismo. Lo que se opone al amor no es el odio (ambos atraen, uno para bien y el otro para mal), sino más bien la apatía y la indolencia por la pareja.

Analiza el siguiente texto y saca tus conclusiones:

Tal como podemos ver, existen algunas respuestas razonables a la pregunta: «¿Por qué no vi venir el desamor y la ruptura?». Es importante que tengas en cuenta que el desamor no siempre se detecta y, aunque conocer las posibles argumentaciones que vimos no resucitará el vínculo, quitarte el interrogante de la cabeza o resolverlo te producirá cierto alivio. Responde la pregunta como te plazca o tírala a la papelera de reciclaje, pero no te quedes cavilando como si estuvieras buscando la cuadratura del círculo. No la dejes flotando en el aire. Repitamos las posibilidades esbozadas: tu pareja ocultó su bajón emocional o puedes haberte acostumbrado a la indiferencia. Las causas pueden ser muchas y variadas, pero repito: lo que debes tener en cuenta es que si una incógnita referida a tu pérdida se vuelve obsesiva, afectará al normal desarrollo de tu duelo.

«¿HASTA DÓNDE SOY CULPABLE DE LO QUE OCURRIÓ?»

Los psicólogos suelen decir que cuando una relación de pareja no funciona, la culpa es de ambos, ya sea por exceso o por defecto de cualquiera, pero los dos son responsables del fracaso. Desde mi punto de vista, esta afirmación necesita un matiz, ya que no todas las culpas se reparten igual. He conocido a parejas en las que atribuirles la culpa a los dos, además de difícil, sería injusto, ya que uno de los miembros resulta ser la víctima del otro. Recuerdo a una mujer casada con un hombre muy infiel, cuya relación tenía una particularidad: las infidelidades eran cometidas con tal grado de discreción y solapamiento que descubrirlo era prácticamente imposible. La señora desempeñaba un alto puesto en una empresa, era una excelente administradora de su hogar, amaba profundamente a su marido y confiaba plenamente en él. En apariencia todo funcionaba muy bien. Sin embargo, el hombre, aprovechándose de la confianza que le profesaba su mujer, mantenía amoríos de todo tipo, haciendo uso de una coartada difícil de desmontar: en casa era el mejor esposo del mundo. Su consigna era la que sigue: «Cuanto más infiel le seas a tu mujer, mejor marido debes ser». ¿Cómo diablos iba ella a sospechar? ¿Qué culpa tenía la mujer de que el señor sufriera de «infidelidad crónica»? Cuando ella se enteró de los engaños, decidió dejarlo con todo el dolor del mundo. Un sufrimiento que la hizo elaborar un duelo complicado porque seguía amando la parte buena del hombre. Amaba al doctor Jekyll, pero no a míster Hyde. Nunca volvió con él.

No es lógico ni sano aceptar una culpa o una responsabilidad que no te corresponde. Un paciente, después de leer un manual de autoayuda para parejas, me decía: «Mi mujer me deja con la mayor indiferencia y frialdad. Me hace a un lado sin importarle un rábano los años que pasamos juntos, simplemente porque ya no me quiere, porque se cansó de mí y ya no doy la talla según ella. Fui un buen marido y la amé de verdad. ¡Y ahora resulta que, según ese libro, además de cargar la pena debo sentirme culpable! Me niego a asumir ninguna responsabilidad en esta separación». Un punto de vista que tener en cuenta, sin duda. Algunas personas, cuando le dicen al otro que ya no lo quieren, aprovechan para lavarse las manos: «¡Te dejo porque no te amo y tú tienes la culpa!». Doble golpe. Como quien dice, es hacer leña del árbol caído. En una consulta, un hombre le dijo a su esposa: «Ya no te quiero y me voy. Y la única explicación que te daré es que no estuviste a la altura de la relación». La mujer no hacía más que llorar. Cuando pude hablar con ella a solas me manifestó que se sentía la «responsable» de la ruptura. Había creído al hombre y no paraba de decirme: «¡No estuve a la altura, no estuve a la altura!». Nunca supimos qué significaba «estar a la altura», pero esa frase la acompañó durante casi un año, martirizándola todo el tiempo. ¡Qué fácil es tirarle la basura al otro y crear «víctimas culpables»!

Analiza el siguiente texto con cuidado:

Para que no caigas en una laceración irracional, piensa concienzudamente cuánta responsabilidad crees haber tenido en tu separación. Piénsalo bien y en profundidad. Cuando lo tengas claro, asume tu parte de culpa. Simplemente asume la parte que te corresponde, de manera razonada y razonable. Una buena autoverbalización sería: «Podría haberlo hecho mejor», o también: «Lo haré mejor la próxima vez», pero no te autocastigues despiadadamente por ello. Deja constancia para tu autoestima de que no eres un «monstruo afectivo». Es verdad, tampoco eres un dechado de virtudes, ¿y qué? No te hagas un harakiri amoroso. Cabeza fría y *autorrespeto*, ante todo. Y si tienes una pequeña dosis de narcisismo bien administrado, podrías decir: «Que se vaya, no sabe lo que se pierde». No hablo de autocomplacencia egocéntrica, sino de valoración sensata. A la pregunta: «¿Hasta dónde soy culpable de lo que ocurrió?», responde con la mayor sinceridad que puedas y obra en consecuencia (repara el error, pide disculpas, asúmelo o déjalo pasar si no es importante), pero sin lastimarte inútilmente. De nada te sirve excusar el comportamiento del otro y magnificar tus «malos actos».

«¿ES POSIBLE QUE SE ARREPIENTA Y QUIERA VOLVER?»

Es posible, siempre es posible: lo que no sabemos es si vale la pena. Cuando haces esta pregunta estás esperando una respuesta afirmativa, ¿verdad? Una luz al final del túnel y mantener viva la ilusión de que todo volverá a ser como al principio. Lo que quieres es aferrarte a la esperanza de una resurrección afectiva que aplaque el dolor y recupere «lo

que antes fue». Te pido que te detengas un momento y pienses qué es exactamente «lo que antes fue». Analízalo con cuidado, por favor. «Lo que antes fue...», ¿era bueno?, ¿era extraordinario?, ¿te hacía crecer como persona?, ¿vivías con angustia o alegremente? Repásalo y pregúntate: ¿volverías atrás *con tranquilidad*, sabiendo lo que sabes ahora respecto a la relación? Reflexiona sobre esta pregunta: si él o ella se arrepintiera, ¿qué seguridad tendrías de que no se produciría una nueva crisis? Personalmente, le tengo pánico al «arrepentimiento» de los ex, porque muchos, tarde o temprano, repiten el desamor. Además, ¿arrepentido de qué? ¿De haberte dejado de amar?

Recuerda que uno no puede dar o quitar el amor a voluntad. Habría que imaginarse que en la cabeza de tu ex se produjo un proceso similar al siguiente: te dejó de amar, luego volvió a amarte y se siente arrepentido o arrepentida de haberte dejado de amar. Es decir, se dio cuenta de que aquel desamor no tenía sentido y quiere volver contigo. Muy complejo para mi gusto, muy enredado para que entres allí. Muchos de los que regresan con la cola entre las piernas *creen* amar a la pareja, lo creen sinceramente y después de un tiempo despiertan a la misma realidad afectiva. No digo que las «segundas oportunidades» siempre sean un fracaso, algunas arrancan y se mantienen en pie, lo que sostengo es que no importa lo que diga y lo que sienta el ex, el amor de «segunda ronda» hay que verlo en el campo de acción, hay que evaluarlo en el ciclo de la vida cotidiana y en los hechos: hay que *probarlo*.

Otras veces, quien se fue y desea volver argumenta lo siguiente: «Me arrepiento de no quererte, así que quiero

volver a *ver si logro amarte* nuevamente porque me di cuenta de que *vales mucho* como persona». Como dije, uno no entra y sale del amor como entra y sale de su casa. Spinoza y luego Comte-Sponville decían que *no amamos a las personas porque sean valiosas, sino que las vemos valiosas porque las amamos*. Pregúntate si tu ex necesitó perderte para «descubrir» que te amaba. Si fue así, ¿no cuestiona lo anterior la calidad de su amor? ¡Muchísima gente no necesita perder a su pareja para tomar conciencia de que la ama!

Algunos de mis pacientes se preguntan: «¿Cómo no darle otra oportunidad?». Una mujer me decía: «¡Una más, por favor, solo una, y si no funciona, se acaba, lo juro!». Finalmente, por su cuenta y riesgo, volvió con el exmarido. El intento generó un juego de «perdones», «cortes» y «reinicios» que duró varios meses hasta que no pudieron más. La vida tiene que ser algo más que resolver problemas a todas horas. El amor dubitativo, que en el fondo es un desamor que no se decide, es agotador.

No vuelves con tu ex teniendo amnesia afectiva, no arrancas de cero como si nada hubiese pasado: llevas tu historia a cuestas. Las segundas oportunidades deben ser científicamente organizadas y sesudamente trabajadas. Así que no te hagas muchas ilusiones, no basta con abrir el corazón, también es preciso activar la mente y poner en práctica las competencias necesarias de conciliación. No basta con la «inspiración», se necesita una gestión inteligente y una buena administración de recursos emocionales. ¡En las lides del amor es tan fácil confundir el norte con el sur! Recuerdo el caso de un hombre separado que llamaba a su ex cada vez que le dolía la espalda y, según él, quedaba inmo-

vilizado. Mientras duraba la «invalidez», ella se hacía cargo de él y colaboraba en todo. Cuando le pregunté a la mujer por qué asumía ese papel, me respondió: «Para mí es como un hijo». Y cuando hablé con el señor, me respondió sin dudar: «Ella me ayuda porque todavía me ama».

Analiza el siguiente texto con cuidado:

Lo que debes tener en cuenta, entonces, no es solo el arrepentimiento del otro, sino también la razón por la que te dejó. Podrías decirle algo así: «¿Quieres regresar? Pues primero explícame con claridad por qué te fuiste, y si no puedes darme una explicación convincente, mejor quédate donde estás». Si la causa de su desamor sigue viva, es posible que tu pareja recaiga una y mil veces, y una y mil veces empezarás un duelo desorientado e inconcluso. Las segundas oportunidades tienen una mayor probabilidad de éxito cuando se sabe con total claridad lo ocurrido, por ejemplo: por qué se produjo la separación, cómo se mejoraría la relación, cuánto amor queda, si se cuenta o no con una ayuda profesional, y saber cuánto resentimiento hay y cómo manejarlo.