

LA RUPTURA



Como sobrevivir al tsunami de los recuerdos.

E.E.Ramos

Prólogo.

Yo comparo la ruptura definitiva, como un terremoto devastador que estremece, destruye y daña los cimientos de nuestra estructura emocional.

Pero si este terremoto te parece destructivo, prepárate para algo mucho peor, el tsunami de los recuerdos y pensamientos repetitivos que te introducen en tristeza, dolor, desesperación, soledad y nostalgia, por aquella persona que no estará más en tu vida.

Este texto pretende fortalecerte para la prueba, para que puedas sobrevivir a ese tsunami y salgas victorioso de él, con tu autoestima en alto y como un ser digno de respeto, que ha crecido en el dolor y se abre paso hacia una relación futura mejor, con corazón sano, sin resentimientos, y con actitudes positivas ante la vida.

El texto es aplicable en la ruptura definitiva. No importa cuál de las partes haya tomado la iniciativa de ruptura las situaciones son adaptables al proceso que estás viviendo.

Bendiciones, fortaleza y valentía ante la prueba, con Dios todo es posible, y sin duda saldrás bien librado de esta situación que hoy vives.

Introducción.

Este texto contiene ideas que no son mi autoría, más bien mi trabajo ha sido la recopilación y ordenamiento de las ideas que aquí se plasman, su servidor se vio en medio de este tsunami de recuerdos y pensamientos repetitivos, que me introdujeron en la tristeza, la soledad y la nostalgia, al pasar por la prueba de una ruptura amorosa, abrupta y dolorosa; en medio de la desesperación e impotencia de no saber como salir de estas aguas frías y letales, busque ayuda en charlas de sanación, libros, audio libros, programas radiales, artículos de Internet y de mi terapeuta, tome notas de ideas para auto ayudarme, los he ordenado de manera lógica con la única intención de ayudar a cualquier persona que esté pasando pruebas similares a la mía.

Esta recopilación abarca los puntos de análisis de la fe y el aspecto psicológico.

Recuerda que no debes de desechar la idea de buscar ayuda profesional para facilitar aún más tu proceso de sanación.

El "Cuto" (Cuento).

Érase una vez en la campiña Salvadoreña en un cantón humilde al sur del cerro el Tacuazín, en tierras en donde Anastasio Aquino se levantó en rebelión, ahora, eran otros tiempos de cuando la tierra aún se cultivaba; entre los cañales, algodones, cocotales y potreros, que eran la fuente de trabajo para los campesinos de la zona.

Aquí habitaban gente muy humilde y trabajadora, jornaleros de piel curtida al sol, de manos ásperas como de lija y pies descalzos que tenían dureza como de piedra, inmunes al daño de las espinas y abrojos, ellos sostenían a sus familias con las arduas y desgastantes labores agrícolas, que les castigaban con el envejecimiento prematuro de sus rostros y de sus cuerpos, el contacto de pesticidas que su piel absorbía al final terminaba acortando sus vidas; mientras tanto las mujeres aprovechaban la oportunidad con el comercio de fruta, pupusas de camarón y pescado que ellas mismas obtenían del entonces caudaloso río Jiboa, fuente del alimento y vida para las personas de este lugar; aquí vivía una familia que contaba con siete hijos, dios les había bendecido con cinco lindas princesitas y dos varones.

Octavio así se llamaba este hombre, luchaba día a día contra la dura pobreza, para sostener a su numerosa familia, tenía días buenos en que se comían frijoles y otros días malos en los que solo había tortillas con sal o veces se las arreglaban con ingenio haciendo sopa de hojas de chile y en los días de abundancia de cosecha: pipianes entre otras cosas, pero nunca faltó la provisión de dios, ni el amor de aquel abnegado padre hacia sus hijos, ni la ayuda fraterna de su primo al que cariñosamente todos llamaban tío Juan, él siempre compartía un poquito de su cosecha y de su pobreza con mucho amor hacia esta familia. Octavio, siempre tuvo el tiempo para dar una caricia y mimos a sus hijos, y aún con sus escasos conocimientos, comprendió que la única forma de sacar adelante a sus pequeños era mandándolos a la escuela, así que era él quien se preocupaba por revisar los deberes de la escuela, que en la mayoría de ocasiones no alcanzaba a entender, pero aun así revisaba con cariño, para fomentar en sus princesas el anhelo de

superación y amor al progreso; Octavio era el que cuando sus princesas se enfermaban no vacilaba en salir por la noche con un candil en la mano y el machete en la otra, e ir a buscar montes para hacer la medicina para la calentura o para el dolor de estómago, y después llegar y arrullar a su linda princesita tacuazín hasta que quedara dormida entre sollozos y cansancio, su princesa tacuazín le llamaba cariñosamente, siempre fue su princesita especial, quizá por flaquita e indefensa o quizá por su inocencia y el amor que le demostró siempre a su padre, no lo sé.

Octavio no tuvo nunca dinero como para comprar muñecas o juguetes a sus hijos y ellas en su inocencia envolvían en trapos viejos, pipianes, los más grandes y cabezones y jugaban imaginando que eran las más bellas muñecas del mundo, con aquella limpia ingenuidad de niñas.

Un día Octavio les dio una sorpresa, llevaba un cachorrito, un perrito aguacatero que le habían regalado, que causó revuelo y algarabía entre sus hijos, este perrito curiosamente había nacido sin cola, por lo que lo bautizaron como el "Cuto", que significa cortado o que le falta una parte de su cuerpo, en este caso la cola.

Este perrito fue la alegría de la familia, pero como era el nuevo miembro y no estaba acostumbrado a aquella casa, decidieron tenerlo amarrado para que se acostumbrara y no se fuera a perder si salía de la casa, así que con un lazo le amarraron del cuello, al principio de una pata de la cama, pero por chuco, luego a un horcón de la parte de externa de la casa, el animalito travieso luchaba por zafarse de aquel lazo que le aprisionaba, luchaba, seguía luchando, tiraba del lazo, lo mordía, chillaba ante su impotencia al tratar de liberarse y no se cansaba de luchar por su libertad. Pero finalmente de tanto chillar y luchar terminaba cansado y exhausto y se echaba a dormir.

Este martirio duro varios días y aquel animalito permanecía triste ante aquella frustración, cuando comprendió que era su nuevo hogar, sus nuevos dueños le pusieron en libertad, y aquel cachorrito recobro la chispa juguetona que les caracteriza a estos bebes.

Pasó el tiempo y cada ocasión que se portaba mal el muy travieso, le amarraban en aquel horcón, y ya de joven le amarraban para que no anduviera de parrandero ni pleitista.

Se acostumbró tanto a esta rutina de encarcelamiento que dejó de luchar por su libertad, abrazando su prisión y su tristeza ante la impotencia de no poder movilizarse.

Cuando veía a cualquiera de sus amos con el lazo en la mano se apoderaba de él la tristeza y no huía ante el castigo, tan solo agachaba la cabeza con resignación para que lo amarraran luego tenían que halar fuertemente de él porque sus patas se volvían pesadas y no tenían movimiento, así era llevado hacia el horcón de siempre, a su amarga prisión de siempre.

Pasaron los años, y las princesas ya no eran unas niñas, sino lindas señoritas que estudiaron con mucho esfuerzo y se habían ido a vivir a San Salvador, en búsqueda de nuevas oportunidades y sueños. La princesa tacuazín era sin duda la más bella, se había convertido en una mujer de éxito poseía su propio negocio, el cual era extremadamente bonancible, fue logrando metas y sin saberlo perdiendo a la vez su humildad e inocencia.

La ciudad es así cambia corazones y mentes, con el modernismo carente de valores, es absorbente, duro, e implacable en donde impera la ley del más fuerte, y el engaño, entre luces, música estridente y placeres temporales, se pierden la inocencia y los valores religiosos, ya que el éxito sustituye a dios mismo y el esfuerzo personal es lo que cuenta.

Así un día hicieron una reunión familiar y la princesa tacuazín decidió dar un regalo de cumpleaños a su viejo amigo el Cuto, le compro un bonito collar para perro y se lo puso, el Cuto se quedó inmóvil, agacho la cabeza y obedientemente se dejó poner el collar.

Siguió la reunión entre risas, conversaciones, recuerdos y fiesta, todo se desarrolló en armonía familiar, la princesa tacuazín se levantó por casualidad y observo que el Cuto permanecía inmóvil, cabizbajo y triste en el mismo sitio en donde le puso su preciosísimo regalo, la princesa recordó entonces

como hace años cuando cachorro y en su juventud se le amarraba al horcón de aquella casa, y él se quedaba de la misma manera, cabizbajo y triste; entonces tiernamente y con lágrimas en sus ojos se acercó a su amigo de infancia le quito el collar y en ese momento el Cuto levantó su rostro, lamio la mano de su dueña y empezó a caminar hacia donde continuaba la fiesta.....

El cuento no acaba aquí, me falta mucho por contar, pero acabamos de describir a nuestro personaje principal el Cuto.

Haremos un análisis desde dos puntos de vista el espiritual y el psicológico.

Comencemos desde el punto de vista espiritual.

Después de la Ruptura definitiva, Punto de vista espiritual:

Ya no recuerdes más el ayer.

Ante una ruptura de noviazgo, matrimonio o pareja, nosotros los seres humanos tendemos a comportarnos de manera similar al Cuto, ¿A ti que te amarra a ese horcón que no logras avanzar y disfrutar de la vida?

En este momento debes tomar la decisión de ser libre de comenzar a caminar, el lazo que te esclavizaba ya no existe, levántate, camina, cierra ese círculo que no te deja ser libre, da vuelta a la página, deja aquel horcón atrás y comienza a caminar.

Isaías 43: 18,19 nos dice:

“Ahora dice el señor a su pueblo: ya **no recuerdes el ayer, no pienses más en cosas del pasado. Yo voy a hacer algo nuevo y verás que ahora mismo va a aparecer. Voy a abrir un camino en el desierto y ríos en la tierra estéril**”.

Esta cita bíblica consta de dos partes: la primera un mandato y la segunda una promesa de esperanza que solo se alcanzara si cumples lo que se te ha mandado a hacer.

La orden que dios nos exige es dejar de recordar el ayer, dejar de lastimarnos con los pensamientos repetitivos del ayer, ya que estos solo destruirán tu autoestima, y te sumergirán en una profunda depresión; la promesa está supeditada a esta orden, solo si dejas de recordar y pensar en el pasado veras el accionar de dios en tu vida, entonces veras ese maravilloso camino en tu desierto, encontrarás una salida hacia tierras de abundancia en donde hay cosas nuevas y mejores esperando por ti.

Cuando esta cita fue escrita, los Israelitas eran prisioneros en Babilonia, tenían 4 generaciones de ser esclavos y estaban a punto de ser liberados, solo habían conocido la esclavitud y tenían que quitarse esa identidad de esclavos, antes de volver a ser hombres libres.

¿Cómo era la esclavitud en ese tiempo? Un esclavo no era dueño ni de su propio cuerpo, no tenía esperanzas ni sueños, se sentían solos, sin amor, sin identidad, tenían miedo, estaban sujetos al maltrato físico y psicológico, no tenían planes para su vida ni futuro, estaban en una situación en donde te quitan todo, no eran tratados con dignidad, dependían de las voluntades de los amos para suplir sus necesidades, es decir dependían un 100% de las decisiones de alguien más.

Dios estaba a punto de liberarlos, pero ellos no podían verse como hombres libres, con un futuro prometedor, solo conocían su condición de esclavos y sentían temor a este nuevo cambio, esto no les permitía ver hacia adelante.

Probablemente tú te sientes también así, esclavo, con miedo, sin esperanza, aún no has dejado de recordar y pensar en el ayer. Tú también estas atado a ese horcón, con ese lazo que aun cuando ya no existe lo llevas al cuello y no te deja avanzar, ni ver ese futuro tan prometedor que dios te quiere mostrar.

¿Cómo fue tu ayer?

¿Cómo ha sido ese pasado que aun te sigue lastimando en tus pensamientos?

¿Qué representa ese horcón en tu vida?

¿Cuál es esa página que aún no has podido dar vuelta?

Existen muchas maneras de estar atado "recordando y pensando en el ayer", y éstas afectan nuestras vidas.

¿Qué actitud has tomado frente a la ruptura que aun recuerdas?

Analiza la actitud en la que has caído:

-Soy culpable de todo: puede ser que sientas culpabilidad por lo que tus hijos viven (si los hubieron), te sientes culpable por infidelidad, por problemas económicos, por no dar un mejor estilo de vida a tu pareja, por no haber sido cariñoso, por haberte alejado de dios, por colocar a tu pareja como centro de tu vida, por recaer en tus viejos pecados, por la mentira, la falsedad, por el orgullo, por no haber amado lo suficiente, por la soberbia, por ser vengativo, por no perdonar, por tu revanchismo.

Pues bien recuerda que Cristo Jesús murió en la cruz por nuestros pecados, y por nuestras faltas, no existe ni un pecado que su sangre no lo deje blanco como la nieve.

Dios ya te perdonó, pero tu sentimiento de culpa solo desaparecerá cuando perdones a ese ser que compartió tu vida y a ti mismo por lo que hiciste o dejaste de hacer, la culpabilidad no te dejara cerrar ese círculo, ni dejaras de tener esos pensamientos repetitivos, que reviven las situaciones que viviste, pensando en que debiste haber actuado de diferente manera, o si hubiese hecho esto o lo otro las cosas serían diferentes ahora, y sigues viviendo las situaciones del pasado tratando de buscar soluciones a algo que ya no existe.

- Soy Víctima: esta actitud te sumerge en baja autoestima, en negativismo, todo te deprime, te lamentas, sientes que no puedes volver a confiar y que todos buscan dañarte, si te acomodas a esta situación te acostumbras a que se compadezcan de ti, te resientes, odias, ni siquiera te das cuenta que puedes cerrar el círculo.

-Soy Duro (fuerte): formas una coraza emocional para defenderte, demuestras fortaleza, nada te afecta, pero por dentro llevas pesadas cargas sobre tus hombros, no puedes olvidar tu pasado, revives el dolor de tu pasado, no perdonas a la persona con que compartiste tu vida, el resentimiento inunda tu mente, te vuelves desamorado, te vengas de las personas, no puedes cerrar círculos porque aún vives atado a tu pasado.

-Me envuelve la Melancolía: la tristeza vaga o profunda es permanente está en tu vida, añoras tu pasado, guardas objetos que te recuerda a ese ser que

tanto amaste, caes en depresiones auto inducidas, te atas al pasado, pasas mucho tiempo del presente revolcándote en tus recuerdos preguntándote: ¿Por qué? Tus pensamientos repetitivos no cesan en tu mente tratando de entender que sucedió, analizas hechos del pasado buscando soluciones que ya no se pueden aplicar, te desgastas empeñado en cambiar el pasado, te niegas el derecho de ir cerrando ese círculo porque te aferras a él y esto te impide seguir avanzando hacia un futuro de grandes oportunidades. Date cuenta que lo que sucedió, ya no puedes cambiar el pasado, debes de soltarlo y comenzar a caminar.

No podemos ser niños eternos, ni adolescentes tardíos, ni tener vínculos con personas que no quieren estar con nosotros, porque simplemente no valoran nuestra compañía y no la desean, no mendigues cariño ni amor.

¡Pon los pies sobre la tierra y date cuenta que los hechos pasan y hay que dejarlos ir, no te aferres a ellos!

También recuerda debes de tener valentía, y valorarte en todo momento, ante el dolor, soledad y tristeza que te embargue, NO debes de refugiarte en una nueva relación de pareja, para huir del dolor, ya que solo lograras dañar aún más tu autoestima. Soporta la prueba.

¿Qué debemos hacer para comenzar a avanzar?

- 1- Cierra círculos: siempre es necesario identificar cuando acaba una etapa de tu vida, si insistes en permanecer en ella más tiempo, perderás tu alegría, tu paz y el sentido de tu vida. Cierra capítulos, da vuelta a la página, lo importante es que debes de cerrarlos.
Perdona los agravios, ofensas, traiciones engaños, maltrato físico o psicológico y todo el daño que recibiste de tu pareja.
Si te sientes culpable perdónate y busca ayuda ya sea de una persona de confianza o de un terapeuta, toma la mano de Dios y perdónate, ya

sea que tu hayas tomado la decisión de la ruptura o no, si fuiste ofensor u ofendido, o que tu hayas cometido errores graves perdónate y aprende, se una mejor persona y recuerda que los errores de ayer no tienen que ser los errores de mañana.

Analiza las cosas que debes de mejorar en la vida, busca dejar atrás malas actitudes o pecados, que pueden llenarte de culpabilidad, recuerda: no crees en tu mente falsas esperanzas a cerca de tu relación pasada creyendo que podrás restablecerla, ya que solo lograras herirte y prolongar tu agonía y puedes caer en el sufrimiento.

Si te sientes **victima** identifica todas las razones que te hacen creer que eres víctima y ofrécelas a dios y olvídalas no sigas lastimando tu autoestima, recuerda que los hijos de dios no somos víctimas sino vencedores, abandona el resentimiento y cierra ese círculo.

Si eres **Duro** comienza por cerrar ese círculo de dureza rompiéndolo con amor, piensa no en la persona que perdiste, sino, en las más importantes, las que quedan, las que te aman y que están pendientes de ti.

Recuerda perdona a todos los que te han hecho daño: ex pareja, familiares, amigos, perdónalos a todos de corazón y bendícelos ya que dios te permitió compartir parte de tu vida con ellos y algo aprendiste de ese tiempo, agradece a Dios por los buenos momentos vividos y por limpiar tu corazón y tu mente de los malos recuerdos.

Recuerda que solo el perdón te liberara de las ataduras del pasado, y hasta entonces comenzaras a prepararte para recibir mejores bendiciones que Dios te ha prometido, perdonar no cambiará tu pasado pero si cambiara en gran medida tu futuro.

Si eres **melancólico** cierra el círculo comprende que el pasado ya paso, por más que añores y te aferres al pasado no tienes la máquina del tiempo para regresar y hacer las correcciones que tu mente desea.

Despójate de todas las cosas que guardas y que te traen recuerdos de esa persona que ya nunca estará contigo, destrúyelas, dónalas, regálalas.

Cerrar círculos es dejar ir, soltarse, desprenderse, desatarse del pasado que ya no estará más con nosotros.

La vida llena de bendiciones y que Dios quiere darte esta delante de ti, camina y ve a su encuentro, no voltees a ver hacia atrás nunca más.

Ya no te lastimes más con esa relación que tu mente no clausura, que la soledad y tu mente no te jueguen a traición con esperanzas de rehacer tu relación, cuando ya no existe interés por parte de la otra persona, recuerda: No puedes obligar a nadie a que te ame, el amor no puedes comprarlo, ni obligarlo, se da y es una donación voluntaria de afecto. Ya no busques aclaraciones de lo que sucedió, no preguntes ¿Por qué?, no busques palabras que no se dijeron ni silencios que lo invadieron, toma la decisión de ya no seguir preguntándote en tu mente razones de los sucesos, dite a ti mismo que a esa relación ya no vuelves no por soberbia ni por falta de perdón, sino, por que tú ya no encajas en ese lugar ni mucho menos con esa persona que no te valoró, cierra el capítulo por tu salud mental, por tu dignidad, por el amor que te debes a ti mismo, da vuelta a la página.

Nada ni nadie es indispensable, ni una persona, ni un lugar, nadie es vital para vivir, solo es costumbre, es apego, necesidad, por eso cierra círculos, limpia, clausura, tira, oxigena, despréndete, sacúdete, desátate de la esclavitud del pasado.

- 2- Acepta el presente que Dios te ha dado, vive la prueba con valentía, todo tiene una razón de ser, los planes de Dios son perfectos.

Romanos 8: 28

“Sabemos que Dios dispone de todas las cosas para el bien de quienes lo aman, a los cuales él ha llamado de acuerdo con su propósito”.

Si estás viviendo la prueba, acéptala y enfréntala con Cristo en tu corazón. Vive tu desierto y camina a través de él con valentía, sin mirar atrás, se fuerte y llegarás a ese río que da vida a la tierra estéril.

Si pecaste, si caíste, acepta tus errores, si no has perdonado a tu pareja, a ti mismo o a cualquier persona que te daño, hazlo con pureza de corazón.

Deja de quejarte y de criticar lo que estás viviendo, Dios lo ha permitido con un propósito ¡Acepta tu presente!!

3- Créele a Dios ¡Mira hacia él!! Recuerda que la cita bíblica dice: **“voy a hacer algo nuevo y veras que ahora mismo va a aparecer”** créele a dios, para ver esas cosas nuevas y mejores que dios te promete debes de dejar de ver hacia atrás, deja de recordar y pensar en tu pasado.

Dios te puede y te quiere sanar de cualquier pecado que tengas: orgullo, soberbia, egoísmo, inmadurez, infidelidad, vicios, comodidad etc.

Dios quiere ayudarte a cerrar capítulos, a olvidar tu doloroso pasado, Dios quiere y puede ayudarte a perdonar, para que olvides y entierres tu pasado de una vez por todas.

Dios quiere sanarte para que no te sientas indigno, culpable, víctima, duro de corazón, o melancólico.

En Eclesiástico 9: 2

“No te esclavices a una mujer, hasta el punto de que te pisotee”

Esta cita es válida para hombres y mujeres, recuerda que como hijo de dios eres digno, amate a ti mismo, respeta y respétate, **no dejes que nadie te pisotee.**

Después de Ruptura definitiva, Punto de vista Psicológico:

Enterrando el pasado.

“El verdadero amor no se le conoce por lo que exige, sino, por lo que ofrece”.

Antes de comenzar a caminar debes de perdonar a tu ex pareja, que no quede nada pendiente solo así sanarán tus heridas.

Si ya perdonaste y quieres alejarte de la persona que amaste, significa que ya analizaste bien las cosas y has llegado al entendimiento de que esta persona NO TE CONVIENE.

Para olvidar de una vez esa relación que tanto dolor te ha causado debes de seguir los siguientes pasos:

- 1- CATARSIS: vive el duelo por la relación que has terminado, si quieres llorar hazlo, suelta el resentimiento, la angustia, el dolor, el odio, la ira y la tristeza busca amistades confidenciales para contarles cómo te sientes, más aun cuando te has entregado y sientes que no recibiste nada a cambio. No te reprimas saca todo el dolor que llevas dentro de ti, porque dentro de ti es nocivo y peligroso.

La catarsis, es decir el duelo se libera hablando, llorando, soltando el dolor y los recuerdos que llevas dentro y que sientes que te ahogan.

Vive tu duelo pero evita caer en la autocompasión y sobre todo no te victimices.

Respétate como persona, debes de entender que después de una ruptura tú autoestima esta baja, estas sensible emocionalmente y eres presa fácil para caer en una relación de rebote, en la cual te introduces sin pensar en las consecuencias, sin meditar, sin razonar, sin amor que ofrecer, de esta manera escogerás lo primero que aparezca en tu vida, ten por seguro que escogerás a la persona equivocada, a la persona que no te conviene, solo con la intención de evitar el dolor que estás pasando y ese es un gravísimo error que solo te traerá más sufrimiento y depresión. Una relación de rebote después de una ruptura solo te dará una paz aparente, si bien dejarás de sentir dolor momentáneo, este dolor reaparecerá, ya que seguirás sintiéndote vacío, y cuando llegues a recapacitar la decisión que tomaste te sentirás mucho más herido y avergonzado de tu proceder.

El amor no es una carrera de relevos en la que tú eres el testigo (objeto que se pasa de corredor a corredor) que vas a ir pasando de mano en mano, valórate, respétate, guárdate, las relaciones maduras no son solo SENTIR, sino, DECIDIR, los sentimientos son solo eso no son permanentes sino pasajeros, las decisiones son permanentes, ¿Decidir qué? Amar, querer, respetar, tolerar, no engañar, no mentir, ser sincero, no traicionar, compartir lo bueno y lo malo, tristezas y alegrías, pobreza y abundancias, etc.

Enfrenta con valentía tu dolor y vívelo, sana heridas primero y retoma tu camino con un corazón y mente sana, así podrás pensar con cabeza fría y analizar una decisión tan importante como es la de embarcarte en una nueva relación, amate a ti mismo y has lo correcto para que no tengas algo más de que arrepentirte o avergonzarte en la vida.

2- CONOCETE A TI MISMO: pregúntate: ¿Por qué no puedo salir de esta sensación de dolor? ¿Por qué estoy valorando tanto a una persona que no quiere estar conmigo, que ya me desprecia y se separó de mí?, ¿Qué quiero en mi vida?

Es normal sentir dolor en la etapa de duelo o catarsis, pero no debemos de convertirlo en sufrimiento (prolongar el dolor por mucho

tiempo), añorando lo que ya no existe, llorando por personas que no te valoraron y que no te merecen, que no te dieron su respeto ni su amor por que ya no existía.

En el duelo el dolor es normal, pero el sufrimiento es opcional, depende de ti, no te refugies en ese abismo negro de la depresión busca ayuda según tu fe, busca un terapeuta que te ayude a vivir esta etapa, analiza ¿Por qué añoras lo que ya dejó de ser?, lo que ya no existe para ti, no trates de revivir el fuego del amor buscando entre las cenizas de tu relación una chispa mágica que encienda ese fuego que ya se apagó, más aun cuando esa chispa solo la puedes encontrar de tu lado, pero que por parte de la otra persona ya no es opción, date cuenta ya se acabó, no hay nada que encender, no te engañes a ti mismo date cuenta que no puedes obligar a una persona a que te ame. Amate a ti mismo, actúa con dignidad, respétate y entiende que ya no hay marcha atrás.

Reconoce que la tristeza, nostalgia, soledad, y costumbre NO ES AMOR.

- 3- MEJORA TU RELACION CON DIOS: conéctate con Dios, que es amor y te ama, él espera por ti, él aliviara tu sufrimiento, tu tristeza, tu soledad, si le pones al centro de tu vida, las bendiciones vendrán por añadidura, y todo en tu vida fluirá con buen término, pero si le quitas de ese lugar que solo él se merece y pones en ese sitio a un ser humano, este te fallara tarde o temprano y entonces: ¿Qué pasa cuando un ser humano deja de amarte, te abandona, te desprecia, se larga de tu vida, te traiciona?

¿Crees que se acaba tu vida?, ¿Crees que sin esa persona no eres nada?, ¿Se acaba tu mundo?, ¿No puedes vivir sin esa persona?

Nadie es indispensable para nadie, todos somos sustituibles, más aun cuando no te valoro en su vida.

Si pusiste a una persona como centro de tu vida: remédialo, esa persona NO es Dios, mejora tu espiritualidad, recuerda que Dios es amor, él jamás te fallará ni te abandonará y si eres recto según sus

mandamientos, él te proveerá de lo más necesario por añadidura, haz tu parte vive rectamente, respétate.

No justifiques a la persona que ya no te ama, creyendo que ahora ya no es tan mala como ayer, no le pidas a Dios que te la devuelva; que la soledad, la tristeza y el dolor no hagan una mala jugada en tu mente, que no te engañen, NO fabriques falsas esperanzas, esto solo alargara tu catarsis y hará aparecer el sufrimiento en tu vida y te hundirás en la depresión. Si esa persona ya no está a tu lado es porque no quiere compartir su vida contigo, ya NO te quiere, dejo de amarte.

No pidas a Dios que no te quite esta persona, o que le habrá los ojos para que regrese, no te lastimes de esta manera.

Busca a Dios, la eucaristía, el santísimo, conversa con él, entrégale tu pesada carga, reconcíliate con Dios y vive el encuentro con tu creador.

- 4- DESAMORATE: analiza: haz una lista de valores y antivalores de tu ex pareja al principio de tu relación y otra al final de tu relación compáralas.

Haz un listado de los buenos momentos y de los malos momentos y compáralas.

Haz un listado de tus valores y de tu entrega en la relación ponla en la balanza, compara todo lo bueno que diste y todo lo malo que recibiste luego pregúntate:

¿Cómo fue posible que esta persona cambiara tanto al transcurrir el tiempo?, ¿Cómo es posible que te hayas enamorado de alguien así?, ¿Cómo es posible que aun sigas enamorado de alguien que no valoro tus esfuerzos, ni tu entrega, ni tu apoyo, que no te dio la importancia como ser humano, que tenía otras prioridades?, ¿Cómo es posible que te enamoraras de alguien que nunca quiso escucharte?

Ratifica tu decisión de dejar de amar a alguien que no te ama, libérate de esa pesada carga.

Repele pensamientos: para que el recuerdo no te aceche di en la mañana antes de iniciar el día: "hoy voy a procurar pensar en cosas favorables y tratare de ya no pensar en ti, no mereces estar más

tiempo en mi pensamiento", y cuando vengan esos recuerdos repetitivos, procura evocar pensamientos que te alejen de seguir pensando en esa persona o de las situaciones que con ella viviste.

Lee un libro de auto superación, participa en comunidades de la iglesia, estudia, busca algo positivo que hacer en tu tiempo libre.

Persuadir mentiras: date cuenta que es una mentira que tu pensamiento repetitivo ha creado en tu mente, que te hace creer que no es verdad lo que estás viviendo y crea en tu mente falsas esperanzas, aterriza y date cuenta que esa persona te abandonó, no te quiere, te cambio por otra persona, ya no te mientas, deja de pensar que sin esa persona no puedes vivir, o que sin ella no eres nada, como hijos de Dios tienes dignidad, respétate a ti mismo no te engañes.

Repite cada mañana: "yo ya estoy superando esta relación, esta relación pertenece a mi pasado, la viví y la bendigo, pero puedo vivir sin esa persona, aun cuando la amé con todo mi corazón, mi presente ya no la tiene a ella, y confío en Dios que me proveerá de un futuro mejor".

- 5- LIBERACION: dite a ti mismo "me libero de los recuerdo y pensamientos repetitivos que me atan a ti, la ruptura ya se dio, no solo fue culpa mía ya que éramos dos personas las involucradas, veo mi vida bajo otra perspectiva , he aprendido de la experiencia vivida, en una nueva relación no cometeré los mismos errores, he aprendido mucho de esta vivencia, por más dolorosa que me haya parecido, la bendigo ya que fue Dios mismo quien la permitió para mi crecimiento como persona, doy gracias a Dios por la capacidad tan inmensa que me dio para amar, nunca me imaginé mi gran capacidad para amar, tuve humildad para rogar a esta persona para continuar con nuestra relación, aun cuando me demostró que yo ya no le interesaba, y me cambio por un nuevo amor, gracias Dios mío por permitirme conocerme a mí mismo, gracias por lo bueno que viví, gracias por permitirme vivir esta relación que ha llegado a su término".

Recuerda que perdonar es una decisión que estamos obligados a tomar no existe negociación en ello, Cristo nos lo exige, pero continuar

la relación es tu decisión personal, depende de ti y del análisis profundo de lo que tú quieres para tu vida.

Para sanar heridas después de la ruptura es saludable y necesario no saber nada de la persona que has decidido retirar de tu vida, eso te dará sanidad emocional más rápido y te preparará para algo mejor.

Desáste de todo lo que te recuerde de esa persona, quema, regala o dona, no conserves nada.

Sal de paseo, has nuevas amistades sinceras, disfruta tiempo con tu familia, ve al gimnasio, activa positivamente tu tiempo.

Quítale fuerza y poder destructivo a esos recuerdos y pensamientos repetitivos que te agobian:

1-Acepta que lo que viviste forma parte de tu vida.- NEGAR que eso bueno o malo formó parte de tu vida, te traerá dolor y sufrimiento, no te estanques en la negación, acepta que lo viviste, lo disfrutaste, lo sufriste, lo SOBREVALORASTE ,cuando aceptes esto como parte de tu vida comenzarás el proceso de cicatrización.

2-Evita que los recuerdos te bloqueen mejor aprende de ellos.- lo que tus recuerdos te revelan, tómalo para tu crecimiento en futuras relaciones, si creces serán mejores que las anteriores, ya que habrás aprendido a ser mejor persona, supera los errores cometidos.

3-Analiza las palabras que se evocan en ti cuando recuerdas a tu ex pareja.- que tus palabras no le den fuerza al recuerdo, al contrario quítales fuerza, cambia esos recuerdos por frases como estas: -me dolió pero lo voy superando cada día más y más.

-me dolió mucho pero aprendí, soy mejor persona el día de ahora.

-Ella se lo pierde.

-Soy demasiado buen hombre para ti, no me mereces.

-Me rompiste el corazón pero sé que viene algo mucho mejor.

-Voy a salir de esta.

-Te extraño pero no vuelvo contigo.

También puedes evocar sus fallas errores y defectos no para crear odio en ti, sino, para quitarle fuerza al recuerdo que tanto daño te causa.

-Te quedo grande el caballo.

-No me valoraste, pero Dios enviará a alguien a mi vida que si lo hará.

-Te voy a echar de menos, pero no regreso contigo, no vales la pena como persona.

-Soy mucho hombre para una mujer que no se respeta.

-Me fuiste infiel pero yo no actuaré con la misma bajeza.

4-Aleja los recuerdos de tu presencia.- no guardes objeto que te recuerden a esa persona.

5-Bendícela: agradécele todo lo bueno que te dio, deséale el bien, da gracias a Dios por ella, ora por bendiciones hacia ella, y bendice su vida.

Pídele a Dios que por cada bendición que tus oraciones logren por ella, te las duplique a ti, libérate y alcanzaras la felicidad en plenitud, actuando siempre de manera positiva y recta.

.....se me olvidaba el final del cuento, pues bien Dios permitió que conociera a la princesita tacuazín, me enamore de ella y conviví con ella los cinco años más felices y bellos de mi vida, la amé con todo mi corazón, fue lo más importante en mi vida pero ella nunca lo vio así, le cuide y le apoye, pero dentro de los planes de Dios estaba que nos separáramos de forma definitiva, le bendigo con todo mi corazón, le perdono con toda mi alma, y quiero expresarle mis agradecimientos por compartir este tiempo conmigo, los años sin temor a decirlo ¡ los más maravillosos de mi vida!!!

No existe persona alguna, que yo hubiese amado tanto como a ti princesa.

Pero eso ya paso.

Pero me libero de esos recuerdos y pensamientos repetitivos y en Dios confío que saldré muy bien librado de esta situación, y le agradezco por haberme dado la oportunidad de conocerme a mí mismo y por el aprendizaje que tuve en esa relación, le agradezco el haberme permitido crecer y ser una mejor persona, que tendrá mucho más que ofrecer en mi próxima relación amorosa.

Gracias y bendiciones por siempre.

E.E.Ramos

