

ÚLTIMA EDICIÓN

A close-up, black and white photograph of a woman's eye. The eye is looking slightly to the left. A single tear is visible on the lower eyelid, just below the eye. The eyelashes are long and dark. The skin around the eye is visible, showing fine lines and texture.

**CÓMO
SALIR
DE UNA
RELACIÓN
TORMENTOSA**

G A B R I E L A R A N A

©Gabriel Arana Soruco

Registro de propiedad intelectual

R.A. Nro. 1-1000/2012

Santa Cruz – Bolivia

Marzo 2025

Última edición

Revisado y corregido con Chat GPT

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida ni en el todo ni en sus partes, ni registrada en (o transmitida por) un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electro-óptico, por fotocopia o cualquier otro, sin el permiso previo del autor.

Dedicatoria:

*A todas las personas que se enamoraron,
les fallaron y sienten que ya nada es igual,
A todos aquellos que todavía creen y
buscan el amor de su vida,
Y a todas mis amigas y confidentes,
que compartieron conmigo sus
experiencias.*

INDICE

PRÓLOGO	1
RELACIÓN TORMENTOSA	6
CONTACTO CERO	13
CÓMO SALIR DE UNA RELACIÓN	20
CÓMO SUPERAR A TU EX	24
CÓMO SUPERAR EL ABANDONO	32
RELACIÓN CON NARCISISTAS	39
AUTOESTIMA	44
ENAMORARSE	50
DESENAMORARSE	55
ES UNA BATALLA	60
NO TE MIENTAS	65
RETIRARSE A TIEMPO	69
NADA ES PARA SIEMPRE	74
RESETEAR	79
TÚ ELIGES	84

PRÓLOGO

Allá por el año 2009, me encontraba tirado en mi cama durante varios días, llorando, desesperado y con ataques de ansiedad después de haber descubierto una infidelidad por parte de mi novia. Lo peor de todo es que no lloraba por la ruptura, sino porque, a pesar de haber encontrado su traición, quería seguir con ella. Mi papá, un hombre de 75 años que había vivido mucho, al ver mi situación, entró en mi dormitorio y me dijo: "ya está bueno de los llantos, compórtate como un hombre". Me dio el libro "Tus zonas erróneas" de Wayne Dyer y se retiró. Aunque el libro no habla específicamente de cómo superar una ruptura, me ayudó superar los pensamientos que me tenían atrapado en la ansiedad, el miedo y la culpa. Entendiendo que yo mismo tenía la solución.

Espero que este libro te funcione de la misma manera, que te ayude a entender el proceso que estás viviendo y, al mismo tiempo, te dé una salida para encontrar la paz que tanto deseas. Que puedas dejar ir de tu mente y tu corazón a esa persona no debe estar en tu vida.

Superar una ruptura o salir de una relación tormentosa es un desafío para el que nadie está preparado. Tú no entras a una relación pensando cuándo será el final de la misma. La mayoría de personas idealizan a sus parejas al inicio de la relación, creyendo que estarán juntos por siempre. Sin embargo, la realidad es que las rupturas son parte de la vida y, a menudo, difíciles de sobrellevar.

Antes de mis treinta años, ya había pasado por varias rupturas que me destruyeron, quedé tan lastimado, que no quería saber de enamorarme de nuevo, ya que no importaba lo feliz que haya sido durante la relación, siempre venía un final que se convertía en un auténtico martirio. Con el tiempo, y tras numerosas batallas internas entre la razón y los sentimientos, desarrollé técnicas mentales que me permitieron aceptar el fin de una relación y superar la dependencia emocional sin que el proceso fuera tan conflictivo.

Fue entonces cuando empecé a compartir mis consejos con amigas que atravesaban una ruptura o intentaban terminar una relación tormentosa. El resultado fue sorprendente, y por el año 2012 una de ellas sugirió que debería escribir un libro al respecto. Aunque al principio me pareció gracioso, la idea se quedó en mi mente, y así comencé a redactar algunos borradores sobre el tema.

Al compartir estos borradores con amigas a través de

chats en Facebook, la respuesta fue inesperadamente positiva. Todas expresaron su deseo de más capítulos. Motivado por esto, y con toda la información que había acumulado a lo largo del tiempo, me sumergí por completo en la escritura del libro, completándolo en tan solo un par de semanas. Luego, llevé el manuscrito a una imprenta y ordené cien ejemplares impresos que se vendieron en la primera semana. A pesar de que el libro tenía numerosos errores de ortografía y gramática, el contenido valía la pena.

Desde la primera edición del libro hasta el día de hoy (marzo de 2025), han transcurrido trece años y se han vendido más de veinte mil ejemplares en Bolivia. El libro ha pasado por muchas modificaciones en su contenido, inicialmente titulado "Triste con él, triste sin él – Cómo salir de una relación tormentosa", ya que estaba dirigido principalmente al público femenino debido a mi experiencia limitada en aquel entonces. Pero, con el tiempo entendí que tanto hombres como mujeres sufren en el proceso de una ruptura de pareja, y por eso modifiqué el contenido para ambos sexos.

Aquí encontrarás ejemplos prácticos, anécdotas personales que viví a lo largo de mi vida y experiencias compartidas por terceros, de seguro te identificarás con más de una situación, lo cual te ayudará en tu proceso de sanación. Si sigues cada consejo y lógica propuesta, al pie de la letra, puedo asegurar que tendrás éxito en

la tarea de superar esta situación dolorosa por la que estás pasando. Puede que no estés de acuerdo con todo lo que encuentres en estas páginas, pero es esencial recordar que estos principios les han funcionado a miles de personas.

Nadie se libra de fracasar en el amor o de sufrir una decepción amorosa en algún momento de su vida. Estoy seguro de que muy, pero muy pocas personas han estado invictas en el amor.

Puede ser que en este momento estés pensando que una ruptura o un fracaso sentimental es una pérdida de tiempo. Pero no lo creo, es una "etapa de aprendizaje" para convertirte en una mejor persona. Si en este momento sufres de dependencia emocional y no puedes superar una ruptura, aunque sientas que es la peor experiencia de tu vida y pienses que nunca podrás salir de ahí, recuerda que es solo parte del aprendizaje.

Ahora bien, si llevas diez años en la misma relación, intentando dejar a esa persona y sigues estancado, sufriendo en lo mismo, entonces sí estás perdiendo el tiempo. Sin embargo, nunca es tarde para decir basta. No alargues más el sufrimiento, debes apartarte ahora mismo de lo que te hace.

Superar una ruptura o salir de una relación tormentosa es la prueba más grande para descubrir tu fortaleza, conocer si posees amor propio y, si no es así, construirlo en el camino.

El amor, a pesar de su complejidad aparente, no es inalcanzable. Puede que en este momento experimentes dolor o rencor hacia tu expareja por el daño causado, pero comprenderás que gran parte de ese sufrimiento está en tu mente. Las personas que te lastiman no siempre son responsables de ese daño; a veces, eres tú mismo quien se inflige el dolor, y al mismo tiempo, eres tú quien tiene la solución.

Si has participado en una sesión de coaching conmigo, seguramente te he proporcionado este libro como material de apoyo en tu proceso de sanación. Todo lo que aborda este libro se ha discutido en las sesiones de coaching, pero aquí encontrarás cada paso del proceso explicado más detalladamente.

RELACIÓN TORMENTOSA

Estar en una relación tormentosa o tóxica te expone a comportamientos dañinos y destructivos, ya sea por parte de tu pareja o de ambos. Este tipo de relaciones pueden afectar tu salud emocional, mental y física.

A continuación, veremos algunos de los factores más importantes para que una relación se dañe.

Falta de comunicación

Tu pareja no te escucha, no te deja hablar o en ocasiones te aplica la ley del hielo por días o semanas, ocasionando que tú te quedes con el problema, sientes que no hubo una solución, pero sólo tienes que aguantar y seguir adelante.

La comunicación es esencial en cualquier relación, pero en una relación tóxica, esta suele ser ineficaz o incluso perjudicial. Puede haber malentendidos constantes y discusiones que nunca llegan a resolverse, creando un ambiente de tensión y frustración.

En lugar de un diálogo abierto y sincero, las conversaciones pueden convertirse en enfrentamientos llenos de críticas, culpas y ataques personales. Esto no solo impide la resolución de problemas, sino que

también daña la confianza y la intimidad, dejando a ambos miembros de la pareja sintiéndose incomprendidos y emocionalmente distantes. La falta de comunicación efectiva puede hacer que las necesidades y deseos de cada persona queden insatisfechos. Si en la relación no existe una comunicación clara y respetuosa, esta relación está condenada al fracaso.

Control y manipulación

Tu pareja puede intentar controlarte utilizando diversas tácticas, como la manipulación emocional, la manipulación psicológica o el control directo de tus decisiones y acciones. Esto puede manifestarse a través de celos extremos y posesividad, donde tu pareja se muestra constantemente insegura y sospechosa de tus interacciones con otras personas. Por ejemplo, te acusa de tener una aventura con alguien del trabajo, critica tu forma de vestir, te prohíbe ir a ciertos lugares o eventos o juntarte con ciertas personas.

Además, la manipulación puede adoptar formas más sutiles, como hacerte sentir culpable por tus decisiones y distorsionar la realidad para que dudes de ti mismo. Estas tácticas buscan minar tu autoestima y autonomía, haciéndote cada vez más dependiente de la aprobación y el control de tu pareja.

En situaciones extremas, el control y la manipulación pueden incluir el aislamiento social, donde tu pareja te aleja de tus amigos y familiares, dejándote sin una red

de apoyo externa. Esta dinámica de poder desigual crea un ambiente opresivo y destructivo, impidiendo que seas feliz en esa relación. Al principio eran una pareja, pero el día de hoy te convertiste en la propiedad de alguien.

Mentiras y secretos

Tu pareja miente sobre cosas absurdas, oculta su celular, lo tiene protegido con claves, siempre está en silencio, se encierra en el baño durante largos períodos con el teléfono o muestra comportamientos misteriosos que antes no tenía. Esto, evidentemente, indica que está ocultando algo. Además, cuando le pides explicaciones o le solicitas que te muestre su celular, niega todo lo que dices, se enfada o incluso te acusa de invadir su privacidad.

Las mentiras y secretos son una falta de respeto en la relación. Este tipo de comportamiento mata toda la confianza necesaria para una relación saludable. Este comportamiento es muy probable que esté relacionado con engaños e infidelidades.

La deshonestidad en una relación puede manifestarse de muchas maneras, desde ocultar detalles importantes hasta mentir sobre sus actividades y relaciones con otras personas para evitar las consecuencias de sus acciones. Estos comportamientos pueden generar un ambiente de sospecha y ansiedad, donde nunca podrás ser feliz, una relación sin confianza no es una relación.

Infidelidades

La traición, es una de las principales razones por las que una relación amorosa fracase. Después de una infidelidad, la confianza se rompe, y es extremadamente difícil restaurarla. La infidelidad es la señal más clara de que tu pareja no te valora ni respeta lo suficiente y que sus deseos y placeres están por encima de tu bienestar y de la relación misma.

Después de encontrar una infidelidad, nunca será lo mismo, esto es un ataque directo a tu autoestima, te harás muchas preguntas como ¿qué tiene esa otra persona que no tenga yo? ¿qué me faltó dar en esta relación? ¿ya no le gusto a mi pareja?

La incertidumbre y el dolor que siguen a la infidelidad pueden generar un ciclo de desconfianza, resentimiento y amargura, haciendo que la relación sea insostenible.

Cuando perdonas una infidelidad, en realidad estás demostrando que no puedes dejar a esa persona. Esto no es una muestra de amor, sino de dependencia emocional. Las infidelidades no se perdonan, se aceptan. Es decir, lo que interpretas como una expresión de amor hacia la otra persona, en realidad refleja una falta de amor propio, ya que estás aceptando que te engañaron y eligiendo permanecer en esa relación.

Es fundamental reconocer que una relación sana se basa en la fidelidad, la honestidad y el respeto mutuo.

Si una pareja no puede ofrecerte estos elementos esenciales, en ningún caso se puede seguir en esta relación.

Violencia emocional o física

Tu pareja comenzó a levantar la voz, luego vinieron los insultos, y de pronto ya tenías una mano apretando tu brazo, al final terminas defendiéndote y devolviendo los gritos y golpes, convirtiéndose en una relación de malos tratos constantes.

En una relación tóxica, tu pareja puede menospreciarte, desvalorizarte y mostrar una falta de consideración por tus sentimientos y necesidades. Te insulta, te humilla, te critica, te hace sentir miserable todo el tiempo con el objetivo de bajar tu autoestima y hacerte sentir insignificante. Esta forma de abuso puede dejar cicatrices en tu bienestar emocional, generando sentimientos de ansiedad, depresión y desesperanza.

Muchas veces, esta estrategia de poder se utiliza de manera sutil o directa para mantenerte emocionalmente atado a esa persona, dificultando tu capacidad de alejarte. El miedo que sientes hacia tu pareja, alimentado por manipulaciones, amenazas o incluso actitudes posesivas disfrazadas de amor, haciéndote sentir que no tienes otra opción o que no serás capaz de enfrentar el mundo sin esa relación, perpetuando así un círculo vicioso difícil de romper.

La violencia emocional y física son inaceptables en

cualquier relación y representan una grave amenaza para tu salud mental y física.

Todos los puntos anteriores pueden ayudarte a reconocer que estás en una relación tormentosa o tóxica. Al ser consciente de esto, necesitas ayuda profesional, establecer límites saludables o, en algunos casos, tomar la decisión de poner fin a la relación ya que no tiene ningún propósito en tu vida seguir con esa persona.

Recuerda que al entrar en una relación buscas mejorar tu vida, tener un compañero con quien pasar tiempo de calidad, disfrutar de la intimidad, recibir cariño, atención y validación. Sin embargo, si en lugar de experimentar estos beneficios, tu vida se ha complicado, eres infeliz, sientes que tienes un enemigo a tu lado, experimentas rechazo, desconfianza y malos tratos, entonces ¿para qué seguir en esa relación?

Una relación saludable debe enriquecer tu vida y contribuir a tu bienestar emocional y físico. Si descubres que tu relación está causando más dolor que felicidad, es importante tomar una decisión inmediata. Cada persona merece estar en una relación que le brinde apoyo, respeto y amor verdadero. No debes conformarte con menos. Reconocer que una relación no está funcionando es el primer paso hacia la búsqueda de una vida más plena y satisfactoria.

Me gustaría que te tomaras unos minutos para reflexionar sobre en qué ha fallado tu relación y tomar conciencia de todo lo que has estado soportando. Que esta sea la razón principal que te motive a ponerle fin de una vez por todas, superar la ruptura y seguir adelante sin mirar atrás.

CONTACTO CERO

Si en algún momento pensaste que podías superar una ruptura o alejarte de alguien de una forma responsable y con madurez, manteniendo algún tipo de contacto con esa persona y sin bloquearle, te aseguro que es casi imposible mientras tengas dependencia emocional.

La dependencia emocional es la necesidad de tener a esa persona en tu vida. Es el resultado de un proceso inconsciente en el que, poco a poco, te fuiste apegando a tu pareja hasta el punto de que se volvió una adicción. La presencia de esa persona genera dopamina en tu cerebro, y no me refiero solo a un aspecto físico o sexual, sino al hecho de recibir un mensaje, una llamada o simplemente saber que pronto estarán juntos. Eso es lo que te mantiene aferrado a esa relación.

Entonces, la cura para la dependencia emocional, como en cualquier adicción, es el "contacto cero". Este consiste en aplicar distancia y tomarse un tiempo lejos de esa persona. Te aseguro que es una de las mejores técnicas para salir de una relación tormentosa o superar una ruptura sin sentir que el mundo se te viene abajo.

Si te gustó el contenido y deseas continuar leyendo este libro puedes descargar la versión digital u ordenar la versión impresa

> [Clic Aquí](#) <