

Los **3** SECRETOS
para EFECTUAR una
SEPARACIÓN
CONSCIENTE
(...o para **SALVAR LA RELACIÓN**)

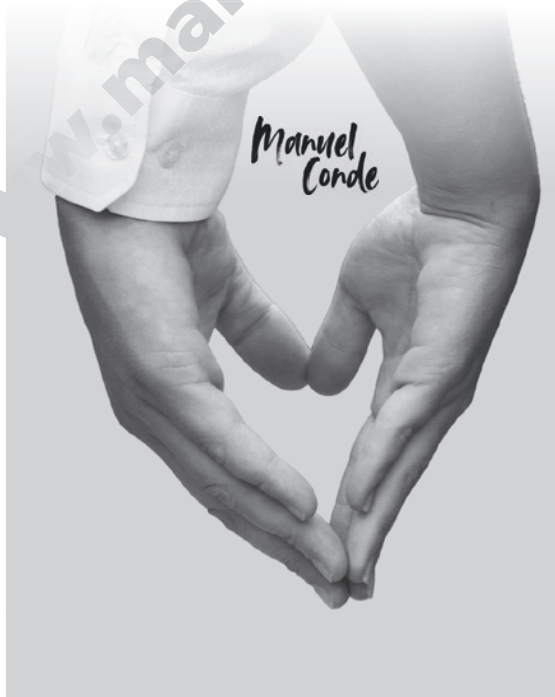
Manuel
Conde



Los **3 SECRETOS** para **EFFECTUAR** una **SEPARACIÓN CONSCIENTE** (...o para **SALVAR LA RELACIÓN**)

***“Conviene saber que, aunque jamás
nos lo dijeran de pequeños, el amor
es el único juego en el que hay que
empatar”***

Marwán- Rozalén



Dedicatoria

A **Kuga**, mi perra Schnauzer mediana, que, con el permiso familiar ha decidido cambiar de vida. Como ser mágico, llegó, y cumplió su misión depositando toneladas de lecciones.

GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS... **POR ENSEÑARME A VIVIR Y A... MORIR.**

Cada lágrima que vierto es mi gratitud por cada una de tus maestrías... **Maestrías tatuadas con Amor del bueno.** De ese que no pide, no exige, no mendiga. **De ese que nace primero en ti.**

Me has vestido de verdad; y cumpliendo tu deseo, renuncio a la tristeza y decoro mi alma de auténtica alegría, de genuino agradecimiento.

Un infinito GRACIAAAAS Kuga, **por irte ensanchándome el corazón.**

Mi tierna Kuguña, **confío en la grandeza de la vida para cuando corresponda volver a disfrutarnos...**

Mi último sueño es poder algún día Amar como tú lo has hecho.

Infinitillones de Amor, Kuga, maestra de maestras.

Manuel
Conde

ÍNDICE.....

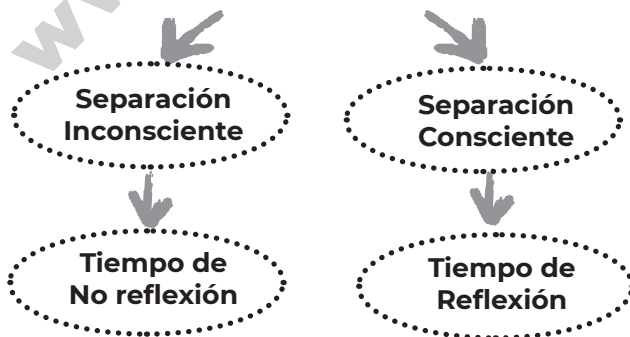
1| DETENER EL CONFLICTO INTERNO

- 1.1. Lo tenía “TODO” menos a mí.
- 1.2. Camino por la vida: **¿SIN – MIGO?** o **¿CON – MIGO?**
 - ¿Cómo se sana un vacío?
 - 1.2.1. Tu enfoque es tu ALTAR.
- 1.3. ¿Desde dónde quiero vivir este momento?



2| RECOGER LOS PEDAZOS... Y FLORECER

- 2.1. ¿Dónde pongo mi atención cuando termino la relación?



3| ENCONTRAR LA PAZ... EN LO QUE ANTES DOLÍA

3.1. ¿Dónde sigo poniendo mi atención?



3.2. Actividades terapéuticas centradas en soluciones (ATCS).

3.2.1. Aprendo a aceptar.

3.2.2. Sustituye los ¿por qué? por los ¿para qué?

3.2.3. Círculo protector.

3.2.4. Sé Amor contigo.

A.- Romper el ciclo con uno mismo:

Eres lo más importante en tu vida.

B.- Romper un ciclo transgeneracional.

Sanar la raíz y soltar la rama seca.

3.2.5. Conciencia VS Consciencia.

3.2.6. ¿Cómo se puede trabajar la lentitud en un mundo que idolatra la prisa?

3.2.7. El duelo: el cofre que contiene un gran mensaje.

Quiero dejar constancia de que, a lo largo del sendero de este “intercambio de impresiones”, hablo siempre desde la perspectiva del ser humano (que vincula lo masculino y lo femenino).

A partir de ahora, la narración caminará a través de las conversaciones de dos hermanos, Daniela y Rodrigo. Ella, seis años mayor, se convierte en «consejera emocional» de él. A través de su temple inspirador y su manera cautivadora, le irá sugiriendo que el sendero existencial hay que recorrerlo de piel para adentro, invitándole a que no se aleje de su propia esencia y pula los diamantes que lleva dentro.

1

Detener el **conflicto interior**

“

*Cuando nos damos cuenta
de que nuestro caballo está
muerto, hemos de pensar
en abandonar la montura”*

Tribu aborigen Dakota



Daniela, ¿las separaciones inicialmente son muy devastadoras emocionalmente?

¡Indudablemente, Rodrigo! Provocan un gran desbarajuste anímico, una profunda desconexión que te conduce a una relevante ausencia de rumbo interior. **Ese desequilibrio proviene porque, por una parte, te sientes vacío y, por otra, lleno.**

¡Explícate mejor!

Te sientes vacío porque internamente percibes que **no tienes las herramientas idóneas para hacer frente a la situación, para poner en orden esas arenas movedizas que percibes en tus adentros.**

Fíjate qué paradójico, hermano, te sientes vacío y, por otra parte, lleno. Lleno **de tormentas del pasado, angustias, preguntas sin respuestas. Lleno de pensamientos perturbadores, de heridas abiertas que se inflaman...**

Desde esta comprensión acerca de la inestabilidad emocional, lo primero que tienes que hacer es efectuar una **REGULACIÓN EMOCIONAL**, llenar ese vacío **de ti mismo con los “ingredientes” olvidados de tu SER**, y automáticamente ese incómodo lleno comienza a desaparecer...

...Por tal motivo, debes considerar que el verdadero problema no está en la separación, sino en tu manera de afrontarla.

1.1. Lo tenía todo menos a mí

Daniela, ¿por qué las personas llegan a este vacío?

Inicialmente, me siento voz autorizada para hablarte sobre este tema, ya que he pasado por una situación de esta magnitud emocional hace un tiempo. Además, no solo te hablaré de los primeros momentos más desagradables y lo que sentí, sino también **de esa persona que se redescubre luego de haberse sentido vacía, aunque lo tenía “todo”**.

¿Y qué te ocurrió, Daniela?

Tenía **“todo” ... pero no me tenía a mí**, Rodrigo. ¿Y si te dijera que teniéndolo todo... me sentía vacía? Vivía en una casa familiar hermosa. Tenía una pareja “estabilidad”. Una rutina en orden. Las sonrisas en las fotos. Y, sin embargo, cada noche, el alma me susurraba: “Falta algo...”. Pero yo no sabía qué era. Y entonces corría más, daba más, fingía más. Llenaba mi agenda. Llenaba la despensa.

Llenaba las expectativas de todos... menos las mías. Hasta que un día me senté... **y me di cuenta de que yo estaba llena de todo, menos de mí.** Me había olvidado de lo que me hace vibrar. De lo que me hace llorar de

¿Y cuál es el secreto para alejarse de este sentir?

Comprender que no es lo que tienes, **sino desde dónde de lo vives**. Porque cuando todo lo externo pesa más que tu mundo interno, te conviertes en un personaje aplaudido... pero con el alma dormida. **El alma no se nutre de logros; se nutre de conexión.**

¿Cómo se sana el vacío interno?

Te diré cuatro matices muy relevantes a la hora de rehabilitar esa sensación de vacío. Te darás cuenta, cuando lo comprendas, de que **el vacío que se siente es proporcional al grado de abandono de uno mismo:**

1. Reencuéntrate contigo mismo:

El vacío se sana cuando dejamos de buscarnos afuera y comenzamos a reencontrarnos adentro. **Buscas que otros te iluminen, pero olvidas encender tu propia lámpara interior.**

El vacío no es ausencia. Es el alma esperando a ser habitada.

2. Atrévete a sentirte:

No hay sanación posible si huimos de lo que sentimos. A veces, **el vacío solo quiere ser sentido, no evadido.**

3. Autoescúchate y presénciate:

Quien aprende a escucharse, ya no se siente solo. Quien aprende a estar con su alma, nunca más se sentirá vacío. **Quien no se habita, se pierde...** Y quien no se escucha, se extravía. Aunque tenga todo lo que el mundo dice que debería tener.

4. Constrúyete diariamente:

De nada te sirve decorarte externamente si dentro de ti vives en ruinas. Reconstruye tu hogar interno, y todo lo externo cobrará nuevo sentido.

son los **roles que asumes** -mamá, papá, pareja, profesión, amigos- y los frutos son la **huella que dejas en los demás**. Eso, en conjunto, **es tu identidad**.

Lo impactante es que, aunque el árbol pueda podarse, florecer o perder hojas, **su identidad permanece** y al mismo tiempo, puede transformarse con cada estación.

En definitiva, hermano, la identidad **es reconocerte como un ser único, con raíces profundas y ramas en expansión, en constante construcción**.

¿Cómo puede una persona desarrollar una identidad que le haga sentirse completa y que esa completitud impida que se venda?

Voy a respondértela como si estuviéramos en un escenario de vida, porque la identidad verdadera no se explica solo con conceptos, se *vive*.

Una persona puede desarrollar una identidad que le haga sentirse **completa e invendible** cuando:

- **Se reconoce como fuente, no como carencia.** La mayoría se define por lo que le falta o por lo que otros aprueban. Quien construye una identidad sólida se define desde lo que ya es: digno, valioso, suficiente.
- **Enraíza en sus valores y no en sus deseos momentáneos.** El deseo puede ser manipulado; los valores, cuando se viven, se convierten en ancla. El que sabe qué principios posee, no negocia, no tiene precio.
- **Integra sus luces y sus sombras.** Cuando solo aceptas tu “lado bonito”, cualquiera puede comprarte con halagos. Pero cuando abrazas tus heridas y las conviertes en fuerza, te vuelves libre de manipulaciones.
- **Practica el desapego del reconocimiento.** Quien necesita aprobación externa se vuelve mercancía. Quien se da a sí mismo la validación esencial, nunca se vende.

La identidad es esa raíz que te mantiene vivo, íntegro y en equilibrio, aunque afuera todo esté en caos.

¿Me puedes poner algún ejemplo concreto y humano?

Hermano, te puedo mostrar en mis apuntes tres ejemplos cotidianos, donde se nota el contraste entre alguien que **se sostiene en su identidad** y alguien **que se desmorona porque no se apoya en ella**.

Una crítica en el trabajo

Persona que se sostiene en su identidad:

Piensa: “Mi valor no depende de este jefe ni de este comentario. Yo soy alguien responsable, íntegro y capaz. Esto no define quién soy, solo es un reto más.”

Resultado: mantiene la calma, escucha, toma lo que sirve y busca mejorar sin sentirse humillado.

Persona que no se sostiene en su identidad:

Piensa: “Seguro que no sirvo... si me habló así, tal vez no valgo para este puesto.”

Resultado: se hunde en la inseguridad, se paraliza y pierde motivación.

En una ruptura de pareja

Persona que se sostiene en su identidad:

Piensa: “Yo soy una persona digna de amor y respeto. Puedo poner límites y no necesito mendigar cariño. Si me gritan, eso no habla de mí, habla de la otra persona.”

Resultado: no se derrumba, se planta con serenidad, comunica sus límites y se preserva.

1.2. Presénciate y pregúntate:

“¿Paso la vida con-migo o sin-migo?”

1.2.1. Tu enfoque es tu Altar

“¿Cuándo vas a dejar de pelear para comenzar a vivir? Porque no se pueden hacer las dos cosas a la vez. Esto me lo decía mi madre y me cambió la vida”.

Francisco Cabral

Es muy significativo, Rodrigo, tener en cuenta que el éxito del enfoque está en **RENUNCIAR. Darse cuenta a qué Dios deseas adorar.**

¿Podrías explicarte mejor?

En uno de los pasajes de la Biblia, Jesús de Nazareth, con un desbordante criterio, afirmaba: *“Tú no puedes montar dos caballos a la vez; ni tampoco puedes disparar dos arcos a la vez; ni puedes servir a dos amos a la vez y, por supuesto, no puedes adorar a dos dioses a la vez”.* ¿Qué quería decir con esto, hermano? **Que únicamente debes venerar a un solo Dios y renunciar al otro.**

Entiendo. No se puede adorar al Dios de la salud y al Dios de la enfermedad a la vez.

¡Exacto! Si centralizas tu foco pensando en tener salud, pero a cada momento estás hablando de lo mal que te encuentras, de lo que crees que tienes, a modo hipocondríaco, tienes el reino dividido. **Te descentras de tu centro.** El propio Jesús insistía: *“Un reino dividido cae, se desequilibra”.*

Si tu pretensión es sanar, aléjate del enfoque de la enfermedad, pon tu “luz” en aquello que te proporcione bienestar. Pon tu atención en mejorar tus niveles de salud. Por ejemplo, un 1% cada día.

que es fuga de poder interior. Quien vive con la atención fragmentada pierde claridad, fuerza y dirección. Hermano, enfocar tu mente es una forma de respetar tu energía vital. No te olvides de que el caos mental se convierte en cansancio emocional.

1.3. ¿Desde dónde quiero vivir este momento?

Ahora que tienes claro lo que es poner foco, **la gran alternativa** es preguntarte: "**¿Desde dónde quiero vivir este momento?**"

¿Desde **el conflicto**, desde la desarmonía, el ego, el miedo, o desde la **tranquilidad emocional**, es decir, desde la armonía, el corazón, el AMOR?"

Rodrigo, ante cualquier conflicto, el ego reacciona. Se siente atacado, necesita tener razón, **busca culpables y exige venganza emocional**. La persona "**problemológica**" se aferra a su versión de los hechos como a un escudo, confundiendo orgullo con dignidad. El ego grita: "*¡Me ofendiste!*", "*¡No merezco esto!*", "*¡Tú cambias o me alejo!*".

En cambio, el corazón responde. Observa sin juicio, siente sin dramatizar y **elige comprender antes que imponer**. La persona "**solucionóloga**" no busca ganar una discusión, sino rescatar la relación. No huye del dolor, pero tampoco lo convierte en arma. El corazón susurra: "*¿Qué hay detrás de tu herida?*", "*¿Cómo podemos sanar esto?*", "*Estoy aquí para construir, no para destruir*".

Aunque parezca paradójico, el conflicto es el escenario donde el ego se enciende y el corazón puede brillar. El ego crea muros. El corazón **tiende puentes**. Ambos habitan en ti. **Tú decides cuál toma la palabra.**

2

Recoger los pedazos... **y florecer**

“

Parece que he nacido con una flecha en el corazón, y resulta tan doloroso arrancarla como dejarla en su sitio”

Kahlil Gibran



2.1. ¿Dónde pongo mi atención cuando se termina la relación?

A. Tiempo de no reflexión (separación inconsciente)

¿Qué le pasa en su día a día a quien no se da tiempo para reflexionar tras una separación?

Que al no permitirse presenciarse, contemplarse, la consecuencia es que seguirá herido, y, por lo tanto, **no estará disponible para amar, sino para transmitir sus heridas.**

Rodrigo, es como construir una nueva casa sobre los escombros de la anterior. No tiene solidez.

Cuando no te das **ese tiempo sagrado para sentir, comprender, integrar y sanar**, lo que haces no es “empezar de nuevo”... **Es repetir con otro cuerpo la misma historia no resuelta. Es cambiar de diablo, pero seguir en el mismo infierno.**

B. Tiempo de reflexión (separación consciente)

**Escucha a tu alma, ella te ayudará a
vestirte de ti.**

¿Este tiempo es como un retiro interior?

¡Por supuesto! Es **una pausa sagrada. Un acto de amor propio. Una declaración de consciencia.**

No es estar solo. **Es elegir acompañarte. Es escuchar tu alma sin ruido ajeno**, sin la prisa de llenar un vacío que solo tú puedes abrazar. Este tiempo no es para “esperar al indicado”. Es para **convertirte en tu mejor compañía. En tu refugio. En tu norte.** Porque si no haces espacio para integrar lo vivido, solo repetirás lo no resuelto. Y lo que no sanas, **lo reencarnas en la próxima relación.**

Por eso, reflexionar es sembrar consciencia antes de volver a amar. Es permitir que la próxima vez, tu amor no sea una huida... **sino una elección.** Y una verdadera elección nace del silencio interior, de la reconexión contigo, del tiempo que te diste para volver a ti, no para llenar el espacio que dejó el otro.

El tiempo de reflexión no es una pausa, **es el acto más puro de fidelidad contigo mismo.**

¿Si no hay conciencia de este tiempo es difícil sanar?

¡Efectivamente, hermano! De inicio, la atención suele ir directa al vacío, al otro, al dolor, a las preguntas sin respuesta: *“¿Por qué pasó? ¿Y si hubiera...? ¿Estará sufriendo como yo?”*

puede empezar algo nuevo si aún arrastra los escombros del pasado. Donde hay evasión, no hay sanación. Y en donde no hay sanación, la herida sangra en silencio... incluso cuando sonríes.

Si cierras desde la negación, abrirás repitiendo. Cambiarás el rostro, el nombre, el lugar... pero la dinámica será la misma. Porque la historia que no se comprende, se repite.

Si cierras desde la idealización, abrirás comparando. Buscarás en otros los rasgos de alguien que solo existe en tu mente. Y, sin saberlo, rechazarás lo real por aferrarte a una ilusión.

Si cierras desde la indignación, abrirás con el deseo de tener siempre la razón. Y ya no se trata de amar, sino de demostrar. De ganar discusiones en vez de compartir silencios.

Si cierras sin perdonarte, abrirás creyendo que no mereces algo mejor. Y aceptarás migajas, creyendo que eso es lo justo para ti. Sin darte cuenta de que el perdón propio es la llave de tu verdadera dignidad.

Daniela, entiendo que existen otras formas de cerrar. Formas que transformen, que liberen, que eleven.

¡Estás en lo cierto, hermano! Si cierras con **consciencia**, podrás mirar tu historia sin máscaras. Si cierras con **agradecimiento**, honrarás lo vivido sin apego ni rencor. Si cierras con **humildad**, reconocerás tus errores sin juzgarte con crueldad. Y si cierras con **aprendizaje**, tomarás la experiencia **como abono para tus nuevas raíces**.

Entonces significará que **abrirás con libertad**. Con madurez emocional. Con presencia. Con el corazón limpio. **Y con amor del bueno...** De ese que no pide,

3

Encontrar la paz ...en lo que antes dolía

“

¿Cómo llevarse bien con uno mismo?

¡Muy sencillo! Si quieres miel, deja de darle patadas a la colmena”

Manuel Conde



3.1. ¿Dónde sigo poniendo la atención?

Cuando una relación se termina, la primera **gran elección emocional** no es sobre la otra persona... **es sobre ti.**

Y esa elección se resume en una pregunta poderosa:

¿Dónde pongo mi energía?: ¿En el SIN TI o en el CONMIGO?

¿Qué ocurre, Daniela, si la pongo en el SIN TI?

Que pones el foco **en lo que crees que perdiste**, alimentas tu mente **de ausencia**, de nostalgia. Pones **tu energía afuera, en el otro**, lo que hizo, lo que no hizo, lo que va a hacer, ¿por qué se fue?, ¿qué hice mal?, ¿con quién estará ahora? **Te desconectas de ti.** Con lo cual, no creas espacio interno para sanar.

¿Cuál es ese antídoto?

EL BÁLSAMO DE LA ESPERANZA. A esta metamorfosis se llega por la comprensión inicial de dos maestrías. La primera es que **una mala experiencia no predice la siguiente.**

¿Y la segunda?

Que **se termina la relación, no la capacidad de Amar.** Y, desde esta nueva percepción, **tomo consciencia de que yo elijo cómo vivir la situación,** entregando toda percepción errónea que me haga estar en desarmonía, y me uno a la visión correcta que me hace sentir en **PAZ.** Provoco una gran apertura a sentir la experiencia.

¿Y cómo alimento el BÁLSAMO DE LA ESPERANZA?

Poniendo todo el proceso que has vivido con tu pareja a tu favor. Te recordaré alguna de las narraciones del libro escrito por papá, *Cómo transformarte desde la adversidad*, en la cual modificaré algún nuevo sentir y que te lo dejará todo más clarito.

Lo primero en una ruptura sentimental es tener claro **cómo eliges vivir lo que te sucede.** Lo que te afecta no es lo que vives, sino tu manera de percibirlo. Insisto, no es lo que te ocurre, el hecho, sino cómo lo experimentas, cómo te lo explicas. Precisamente de ahí viene el sentirte tentado por la frustración, el desánimo, el fracaso, la derrota, el abandono... **El acontecimiento es como es, imaginártelo diferente es lo que provoca ese sufrimiento.** En este punto viene muy bien recordar la reflexión de Sergi Torres que dice: *“Es muy profundo lo que somos y es muy superficial lo que vemos”.*

Es igual de sencillo sentirse bien que mal, dependerá de tu **INTERPRETACIÓN.**

¿Lo primero que interpreto es que estamos obligados a asumir la RESPONSABILIDAD?

¡Cierto! O más bien la **AUTORRESPONSABILIDAD**, hermano. Que como sabes no se puede delegar. Debemos **aprender a convivir con las olas sin intentar devolverlas al mar**. (Autorresponsabilidad vs. irresponsabilidad)

Asumir la responsabilidad **es abrazar el poder de transformar**. Significa dejar de señalar afuera lo que está desordenado dentro. Es pasar de ser víctima de las circunstancias... a ser autor de tu historia.

Es como tomar el timón de un barco que hasta ahora navegaba a la deriva, y decir: *“A partir de hoy, yo elijo el rumbo. Puede que haya tormentas, pero ya no delego mi destino”*.

Ilustrativamente, es como estar en una habitación a oscuras. Podrías quejarte de la falta de luz, culpar a quien no cambió el foco... **o buscar el interruptor, encenderlo... y ver con claridad lo que puedes hacer**.

Cuando una persona asume la responsabilidad, deja de reaccionar y empieza a construir. Se vuelve consciente de sus elecciones, de sus silencios, de sus actos... y de sus posibilidades.

Porque quien asume, no se castiga... se eleva.

¡Exactamente! Para ello, en primer lugar, tenemos que aceptar **lo que llega sin resistencia emocional**. Las olas representan nuestras emociones, experiencias y conflictos. Intentar “devolverlas al mar” es resistirnos, negar lo que sentimos, o luchar contra la realidad.

La madurez emocional no es evitar lo que nos sacude, sino aprender a respirar y sostenernos en medio de lo que no podemos controlar.

Soltar no siempre es un acto visible. A veces, el alma suelta en silencio, en un suspiro profundo, en una emoción que ya no estalla.

Y entonces lo sabes: **ya no duele. Ya no sacude. Ya no mueve.**

Ahora te mencionaré, hermano, algunas señales claras y transformadoras que indican que sí soltaste, **que tu herida ya no manda y que tu corazón está en paz.**

1. Verlo con otra persona:

Antes: aparecían celos, tristeza, comparación.

Ahora: hay serenidad. Aceptación. Quizá, incluso, gratitud. **Ya no se remueve nada por dentro.** No acelera el corazón, no se “moviliza” el estómago, no necesitas mostrar nada. Hay neutralidad emocional: “Ya no me define”.

2. Encontrarte con fotos, recuerdos o lugares compartidos:

Antes: revivías escenas, añoranzas, vacíos.

Ahora: lo ves como parte de tu historia... y la historia está cerrada. No sangra. Ya no hay nostalgia paralizante ni necesidad de borrar recuerdos. Solo reconocimiento sereno: “Fue parte de mi historia. Y está bien.”

3. Recibir un mensaje suyo o ver una llamada perdida:

Antes: el corazón latía fuerte. Te invadía la confusión, el impulso, la necesidad de responder.

Ahora: respiras profundo. No esperas nada. No necesitas reaccionar. Ya no hay expectativa.

Hermana, me estás dando una auténtica master-class sobre el Amor.

El amor, Rodrigo, **no se demuestra con palabras, sino con presencia, cuidado y coherencia.** Muchos dicen “creo en el amor”, pero viven desde el juicio, el ego, la indiferencia o el control. Creer en el amor no sirve si no se traduce en actitudes diarias: respeto, empatía, escucha, ternura, paciencia. Amar es un verbo, no un discurso.

Acuérdate **siempre de que las actitudes amorosas sostienen lo que los discursos vacíos destruyen.** Las relaciones no se rompen por falta de amor, sino por ausencia de gestos conscientes. El amor no necesita que creas en él como una idea romántica; necesita que lo practiques como un arte cotidiano.

Puedes idealizar el amor toda la vida, hermano, pero si no trabajas en cultivar actitudes que lo encarnen, se volverá frustración. El verdadero amor no vive en las promesas, sino en los detalles diarios: **cómo miras, cómo cuidas, cómo te haces cargo de ti y del otro.** Por eso te sugiero que tengas esto muy presente: **lo que siempre te va a hacer creer en el amor son las actitudes amorosas.**

3.1.1. Los tres agradecimientos:

Daniela, ¿qué es el agradecimiento?

El agradecimiento **es una actitud consciente del alma que reconoce el valor de lo recibido, no solo en lo bueno, sino también en lo difícil.** Es la capacidad de honrar cada experiencia como una maestra, y de ver en cada persona un regalo, **incluso cuando ese regalo viene envuelto en desafío.**

resonancia de las mismas creencias, provocando con ello la reproducción del mismo “estribillo” ante lo que te sucede: *¿Por qué a mí?, ¿Por qué ahora?*

En cambio, el ¿para qué? llega sencillamente para **DARTE CUENTA**. Ese “hacerme consciente” es el flotador, el salvador, es la transformación llamándote. **Ese “darse cuenta” provoca una expansión en tu nivel de consciencia.**

Si me pones algún ejemplo será más ilustrativo.

Te pondré dos situaciones muy peculiares, a modo aclarativo:

A. ¿POR QUÉ estoy padeciendo esta infidelidad en mi relación de pareja?

Esta pregunta lleva a una posición de víctima, centrada en el pasado y la culpa:

1. Porque mi pareja es una persona sin valores y no me respeta.

Estas poniendo la atención en la culpa del otro, generando resentimiento.

2. Porque siempre me pasa lo mismo en mis relaciones.

Ahora, si te das cuenta, el foco lo ubicas en la indefensión aprendida, perpetuando el sufrimiento.

B. ¿PARA QUÉ estoy viviendo esta infidelidad en mi relación de pareja?

Esta pregunta te lleva a una posición de aprendizaje, centrada en el crecimiento y el futuro:

1. Para descubrir qué tipo de relación realmente quiero y merezco. Pones tu centro en la claridad y la autoafirmación.

— “Papá”, -le comentaste- “no podemos jugar, no puedo colocar las piedras para hacer los postes”.

Y él, con una sonrisa serena, te dijo:

— “Rodrigo, si hubieras usado tu sabiduría en vez de tu fuerza, ya estaríamos jugando”.

— “¿Qué quieres decir?”, le preguntaste.

— “Estaba a un metro de ti, hijo. **Solo tenías que pedirme ayuda.**”

Ese es el mensaje. Vinimos al mundo en comunidad. No somos una isla ni estamos condenados al aislamiento. **Pedir ayuda no es debilidad. Es coraje. Es sabiduría.** Es reconocer que hay momentos en los que la mejor solución es abrir el corazón y dejarse sostener. No debe existir vergüenza en solicitar apoyo, sino grandeza. De hecho, **uno de los actos más humildes y poderosos es dejarse ayudar.** Recuerda que **somos una parte de la sociedad, no un aparte de la misma.**

Lo que quiero decirte es que no estamos aquí para demostrarnos que podemos solos, sino para recordarnos que **cuando nos apoyamos, somos más fuertes.** La resiliencia no es cargar con todo... **es reconocer cuándo pedir colaboración y con quién caminar mejor la tormenta.**

Rodrigo, el “**Círculo protector**”, o de apoyo en una separación, es un concepto profundamente necesario, sanador y poderoso. Cada persona debe sentirlo como un posible refugio.

¿Qué es un “Círculo protector”?

Es un **espacio emocional, simbólico y a veces físico, conformado por personas, prácticas, entornos y decisiones que sostienen, cuidan y protegen tu**

Entonces, según tú, la verdadera locura es vivir negándote a ti mismo.

Generalmente, Rodrigo, cuando alguien dice: “No, no me he vuelto loca”, lo que en realidad muestra es que está más cuerda que nunca. Porque **locura es vivir apagada, y cordura es encenderse por dentro para no seguir muriendo en vida.** Lo insano es pasar la vida ignorándote, callándote, anulándote.

El gran salto **ocurre cuando eliges tu autenticidad por encima del juicio. Eso es libertad emocional. Eso es renacer.**

Casarse con uno mismo es declarar que ya no vas a seguir relegándote. Que tu vida es tuya. Que **el amor propio no es un discurso bonito, sino una práctica diaria que te salva.**

Cada una de estas decisiones es una llave que abre una nueva etapa en tu evolución personal. Son pequeños actos de amor propio que, unidos, **te convierten en una persona más libre, consciente y poderosa.**

Cada una de estas enseñanzas de las que hemos hablado, Rodrigo, te invita a soltar versiones antiguas de ti para evolucionar hacia una vida más consciente, libre y amorosa contigo mismo. **Porque el verdadero cambio comienza el día en que te eliges... y ya no te sueltas.**

Todos nos deberíamos preguntar:

¿Estoy listo para dar mi propio “sí, acepto”? ¿Cuál será hoy mi primer paso hacia mí?

¡Vaya preguntitas!

Rodrigo, para hacerte más comprensible todo este cambio de impresiones, imagínate dentro de un avión y, de pronto, una voz firme dice:

“En caso de emergencia, colóquese usted primero la mascarilla de oxígeno antes de ayudar a otros.”

Una de las grandes metáforas extraídas del ejemplo del avión nos muestra que, cuando caen las mascarillas, **si se la pones primero al otro, tú te vas a desmayar**: se caerá tu mano y tampoco le podrás ayudar a él. Primero te la pones tú, respiras oxígeno, te salvas a ti, estás bien tú; y cuando tú estás bien, puedes ayudar a otros.

El ejemplo del avión es muy obvio, porque si tú no estás bien, no podrás ayudar, no podrás dar nada de calidad a tus seres queridos porque no tienes ni para ti.

¿Priorizarte es egoísmo?

¡Por supuesto que no! **Es responsabilidad amorosa**. Tú eres el origen del amor que das. Si no estás bien tú, **lo que entregas se vuelve agotamiento disfrazado de servicio, paciencia teñida de cansancio, o ternura con sabor a tristeza**.

Por eso, la vida misma lo enseña simbólicamente con ese ejemplo tan claro del avión: **Si no te colocas primero tu propia mascarilla, te desmayas... y ni tú ni el otro sobrevivís**.

En la vida diaria ocurre lo mismo, querido hermano. Si no respiras, si no te nutres emocionalmente, si no te escuchas, si no te das espacio... te apagas por dentro.

Y en este caso, haciendo referencia a Rosa, la protagonista de la película, cuando una mujer se apaga, **se rompe el cauce del manantial que ella es**. Entonces, ya no fluye el amor... **sino la irritación, el llanto sin motivo, la sensación de estar perdida en**

Rodrigo, reflexiona sobre esto que te voy a comentar en relación con esta secuencia:

Cuando no decides, estás decidiendo quedarte.

1. El amor no justifica la violencia.

Lilly demuestra que, aunque aún haya amor o ternura compartida, una relación marcada por el daño y el maltrato no puede ni debe sostenerse.

Amar no es aguantar. Amar no es permitir el daño. Amar también es saber decir: “Hasta aquí.” El verdadero amor no duele. Lo que duele es el apego a lo que debería ser y no es. Donde hay violencia no hay amor sano.

2. El ejemplo educa más que las palabras.

Lilly entiende que lo que su hija vea en su hogar **marcará lo que ella tolere el día de mañana.**

Su mensaje es claro: *“No quiero que mi hija normalice lo que me hizo daño.”*

Los hijos aprenden más de lo que ven que de lo que les dices. Si ven que aceptas maltrato, aprenderán que eso es lo cotidiano. Si te ven elegir la dignidad, sabrán cómo defender la suya.

No solo criamos con palabras. También educamos con lo que permitimos. Con lo que callamos. Con lo que consentimos.

Tus hijos aprenden del amor que ven, **pero también del dolor que escondes.** Romper el círculo es elegir no repetir la herida. Es decir: *“Contigo se termina”.*

De “No puedo soltar” a “Honro amando de otra manera”

El vínculo no desaparece; se transforma. Soltar no es olvidar, sino dejar de pelear con la ausencia.

De “El tiempo todo lo cura” a “Mi manera de pensar y sentir lo cura”

El tiempo solo alarga el sufrimiento si no hay un cambio de enfoque. Lo que sana es dar un nuevo significado a la pérdida.

De “Estoy incompleto sin esa persona” a “Estoy entero con lo que esa persona sembró en mí”

Permite integrar lo que el ser amado dejó como legado en la propia vida.

En definitiva: **ayudar a alguien en duelo no es quitarle el dolor, sino acompañarle a cambiar el pensamiento que le ata a ese dolor.** El duelo deja de ser una prisión y se convierte en un puente hacia otra etapa de vida.

¡Qué cristalino me lo has dejado!

Te lo ilustraré de otra manera. El duelo es como caminar por un puente de madera en medio de la niebla. Al principio, cada paso duele, los tablones crujen y parece que el vacío nos rodea. Pero si seguimos avanzando, poco a poco la niebla se disipa, y descubrimos que **ese puente no nos lleva a un abismo... sino a una nueva orilla.**

En esa orilla aprendemos a mirar la vida con otros ojos: **más conscientes, más agradecidos y con un amor que ahora tiene raíces más profundas.** El duelo no nos rompe: nos transforma y nos conduce a un lugar donde el recuerdo no pesa... sino que ilumina.

El duelo es como una limusina que te recoge en el dolor y te transporta hasta la transformación, hasta el descubrimiento de una nueva percepción, de una nueva vida. **El duelo no apaga la luz, la transforma en faro para el camino nuevo.**

En resumen, el duelo es ese viaje silencioso que todos, en algún momento de la vida debemos transitar. Es la manera que tiene el alma de llorar lo que ya no está y de honrar lo que fue. **Llorar no es debilidad... es amor que busca salida.**

Pero hay algo muy importante que debes recordar: **el duelo no está hecho para que te quedes a vivir en él. Es como un puente; lo cruzas para llegar a un nuevo lugar, no para construir ahí tu casa.**

Cansado ya de odiar-me a ras de suelo,
subí al último piso de mí mismo,
aquel que por altura invita al vuelo,
aquel que es mirador y no es abismo.
Cerré de un gran portazo antiguos duelos,
salí de la estación del dramatismo,
dejé las emociones de subsuelo.
Hoy vuelo libre, lejos del pasado...

Antonio Machado

“No solo se trata de sobrevivir a una ruptura, sino de renacer desde ella. Transformar el dolor en tierra fértil”.

Este libro es para quienes aún no saben cómo cambiar el enfoque de la herida a **la PAZ**. Del juicio **al CORAZÓN** del vacío **al reencuentro con su verdadero SER**.

Su lectura te revelará:

El secreto para **silenciar la tormenta interna**.

El arte de **convertir el desierto emocional en jardín**.

El poder de **hallar paz en lo que antes te hería**.

El **reconocerte como fuente**, no como carencia.

Su paseo interno te recordará:

Que separarse es soltar... pero **también es volver a sostenerte**.

Que una ruptura es un capítulo de tu vida, no el capítulo final de la misma... **es el inicio de tu renacimiento**.

Tres secretos y un solo destino: **volver a ti...y habitarlo**.

“El mejor obsequio que le puedes hacer a los demás es el de tu propia sanación. Trabajar lo que te duele para no doler a los otros”.

**Manuel
Conde**
(DARAM)

