

Federica Bosco

101 MODOS
DE **OLVIDAR**
A TU **EX**



...y encontrar otro enseguida

m̄

Índice

Portada

Dedicatoria

Introducción

Fase I. Preparación: los 10 mandamientos

1. No bebas (demasiado)
2. No fumes (demasiado)
3. No comas (demasiado)
4. No tomes (demasiadas) pastillas
5. No vayas a consultar a una vidente
6. No saquees la tarjeta de crédito
7. No te operes de pies a cabeza
8. No lo sigas (y no hagas que alguien lo siga)
9. No le pegues (y no hagas que le peguen)
10. No te líes con su mejor amigo

Fase II. Estrategias para superar el luto lo mejor posible

11. Come sano
12. Nada de sms, correos electrónicos, skype o facebook
13. Esconde las fotos
14. Comienza a hacer yoga
15. Haz una lista de pros y contras
16. Pasa tiempo con tus amigas (con las de verdad)
17. Haz un poco de vida familiar (si es el caso)
18. Aprende a respirar, eres libre
19. No te muevas, no estás obligada a salir (al menos de momento)
20. Duerme
21. Llorá
22. No le hagas la guerra si no es estrictamente necesario
23. Piensa en cómo han ido las cosas y reconoce tus errores
24. Él no te pertenece
25. No hay mal que por bien no venga
26. Haz una lista de prioridades
27. Pasa tiempo con tus hijos
28. No te humilles
29. Aprende la lección
30. No te dejes enredar
31. Desaparece por una temporada
32. Trabaja, trabaja, trabaja

33. Haz caso de las cosas que te rodean
34. Ocúpate de ti misma. No hay persona más importante en el mundo
35. Eres la única que de verdad puede hacer algo
36. Cada día que pasa es un día menos de dolor
37. Lee 101 modos de reconocer a tu príncipe azul (sin tener que besar a todos los sapos)
38. Ríe
39. Piensa que él ha rehecho su vida, ¿a qué esperas para rehacer la tuya?
40. Dale tiempo al tiempo

Fase III. Consejos prácticos para volver a empezar pisando fuerte

41. Cambia de costumbres
42. Anota los progresos que haces todos los días
43. Perfuma tu casa
44. Camina descalza
45. Vuelve a empezar desde el principio
46. Flores de Bach
47. Escribe un diario secreto
48. Cámbiale el look a tu casa
49. Escucha mucha música
50. Corre
51. ¡No te entregues a él en la primera cita!
52. Haz que te den un buen masaje
53. Lee: siempre hay un libro que te salva la vida
54. Sal de viaje
55. Cocina
56. Escribe una canción
57. Cambia de amistades
58. Aprende a hacer esos trabajitos que solo un hombre sabe hacer en casa...
59. Prueba los deportes extremos
60. Haz voluntariado
61. Sal con tus amigos gays, ¡y si no los tienes, haz que te los presten!
62. Toca un instrumento o aprende a tocar uno
63. Adopta un animal
64. Fitboxe y kickboxing
65. ¡Baila!
66. Vete a trabajar una temporada a un complejo turístico (a Marika)
67. Usa las manos y crea
68. Medita

69. Vístete de colores
70. Márchate a la Legión extranjera
71. Ten una charla con un psicoanalista
72. Monta tu propio negocio
73. Ve al cine
74. Meetic
75. Reza
76. Haz pan
77. Sácate el diploma de submarinista
78. Contempla el mar
79. Córdate el pelo
80. Hazte reconstruir las uñas
81. Un clavo saca otro clavo
82. Vuelve a llamar a tu ex anterior
83. Monta a caballo
84. Estudia una materia nueva
85. Haz un viaje a la India
86. Todo lo que te recuerda a él te escuece
87. Múdate
88. Haz un curso de teatro
89. Regálate flores
90. Pinta, dibuja, colorea
91. Hazte un tatuaje
92. Haz un puzle de un millón
93. Cuida de una planta
94. El cantar alegra el trabajar
95. Saca fotografías
96. Nada
97. Haz un curso de defensa personal
98. Escribe un libro
99. Cuando sientas que estás preparada, ¡da una fiesta!
100. ¡Pase lo que pase, soy estupenda!
101. Everything will be okay in the end; if it's not okay it's not the

end

Conclusiones

Agradecimientos

Notas

Créditos

A mi madre, la única

Introducción

○jalá hubiera una manera de dejar de sufrir de forma automática.

Algo como: en caso de emergencia, romper el cristal, coger el martillo y darse con él en la cabeza, o un número gratuito al que llamar para dar de baja el servicio, o una palabra mágica que te haga volver al punto de no implicación para dejarlo tú a él antes de que él te deje a ti.

A veces bastaría incluso una sirena que sonara y lanzara destellos cuando el barco estuviera yéndose a pique para correr a la chalupa a tiempo de salvar la piel.

Sin embargo, no hay nada. Cuando una relación termina, en el campo no quedan más que escombros, humo, ambulancias y un herido grave: el que resultó alcanzado por la granada. El otro, el que la lanzó, ha escapado y ya anda lejos.

Que levante la mano aquel al que no hayan dejado, como mínimo, una vez, quien no se haya sentido como un perro y no haya deseado dormir durante cinco años por lo menos.

Cuando sucede, hay siempre un montón de personas dispuestas a darte consejos y a decirte «te lo advertí» y «pasaré», pero lo cierto es que quien está en el hoyo eres tú y no ellos (aunque te encantaría cederles el sitio), y duele tanto que casi no hay palabras para describirlo. Es como una pesadilla que comienza en cuanto te despiertas y que te acompaña hasta que decide lo contrario, nutriéndose de tu dolor y de tus lágrimas.

Lo único positivo de todo este asunto acaban de decírtelo: pasará.

Sí, aunque te parezca imposible porque estás segura de que no lo olvidarás jamás, de que nunca más encontrarás a nadie tan especial y que no puedes vivir sin él, una buena mañana te despertarás y te darás cuenta de que aquel primer pensamiento del homicidio-suicidio ya no está, de que aún hay un mundo ahí afuera y que tal vez vaya siendo hora de que te hagas la cera.

Tu herida ya no sangra, solo queda una cicatriz grande y fea que, con el tiempo, se irá volviendo paulatinamente más clara y delgada y de la que hablarás como de un desagradable accidente ya olvidado.

Es más, ¡te reirás de ello!

El verdadero problema es que nadie sabe cuándo exactamente llegará esa bendita mañana, si dentro de una semana, un mes, un año o dos (¡si necesitas más, vengo a buscarte personalmente!). Y, entretanto, hacemos multitud de cosas estúpidas de las que nos arrepentiremos amargamente y que nos bajan aún más el nivel de autoestima, ya bastante mermado.

En mi vida ha habido momentos en los que habría pagado por estar mejor aunque solo hubieran sido diez minutos, por dejar de preguntarme por qué había sucedido, por no humillarme mandándole sms falsamente dirigidos a otras personas y no recibir respuesta (¡y escribirle después que había mandado el sms por error y seguir sin recibir respuesta!), y por no levantarme por la mañana con aquel peso insoportable en el corazón que no me abandonaría hasta la hora de irme a la cama (¡quizás borracha!).

Sin embargo, con el tiempo, he comprendido que debía de estar loca para desear una relación con un hombre que no me quería y hoy doy gracias a Dios por que me dejara, ya que, de lo contrario, ahora sería una pobre infeliz con los cuernos de un alce en la cabeza, ¡y tal vez un par de hijos!

¡No, gracias!

Por otro lado, es un secreto a voces: si alguien te deja, es que no te ama y no quiere estar contigo, y no hay nada que puedas hacer para cambiar las cosas.

No funciona de ningún modo. Puedes seguir haciéndote humillar, claro, ¿quien te lo impide? Puedes ser su felpudo, puedes dejarte macerar en el dolor, pero si tu objetivo es tener una relación sana, como sueñas desde que tenías ocho años, tienes que conseguir pensar que él te ha hecho un favor.

Ahora mis palabras te parecerán absurdas, lo sé (¡no puedes imaginarte hasta qué punto!), pero tarde o temprano me darás la razón.

Y espero que esto suceda lo antes posible.

No obstante, el cómo acelerar la fase de curación es un dilema al que incluso el hombre de Cromañón intentó dar respuesta sin resultado.

Los sentimientos son el auténtico misterio de la historia de la humanidad: de dónde vienen, adónde van y, sobre todo, cómo demonios lidiar con ellos es una pregunta que le haría de buena gana a Piero Angela.*

«¿Por qué cerramos los ojos ante la evidencia de los hechos? ¿Por qué preferimos fingir que no ha sucedido nada y vivir en un sueño roto? ¿Por qué estamos dispuestos a torturarnos en el dolor antes que pasar página enseguida?

¿Acaso se trata del cuarto secreto de Fátima?

A la espera de un especial de 25 capítulos, he preparado una larga lista de cosas que hacer para sobrevivir a la aflicción y la he dividido en tres fases.

La *Fase 1* es la que te impedirá quedarte hecha unos zorros en espacio de 48 horas y será la más difícil de superar porque es el momento en el que una más necesita todo lo que pueda aliviarle un poco el dolor (una morfina del corazón, para entendernos). Es más que normal abandonarse a molestas borracheras y orgías de hidratos de carbono. Lo

importante es que este autolesionarse no dure demasiado y no provoque daños irreversibles, de lo contrario, el próximo novio lo encontrarás en un centro de rehabilitación.

La Fase 2 contiene algunos consejos que te ayudarán a superar el duelo, a afrontar la fase de abstinencia y a aumentar tu autoestima de modo que te des cuenta de cuáles son las cosas que ya no quieres y que ya no estás dispuesta a soportar.

La Fase 3 es la que te propondrá una serie de estrategias que te serán de utilidad para pensar un poco menos en él y salir del *impasse* lo antes posible con el fin de crearte la ocasión de conocer personas nuevas y, ¿por qué no?, al hombre (o a la mujer) de tu vida.

Es difícil que una historia de amor maravillosa llegue sin más y sin haber sufrido considerablemente antes, y esta es también la única manera de lograr apreciarla al máximo.

Por otra parte, digámonos la verdad, si mujeres universalmente reconocidas como «imposibles» han encontrado el amor de su vida, ¿por qué no habríais de conseguirlo vosotras?

Este libro no está dirigido solo a las mujeres, porque el sufrimiento que causa la pérdida de un amor es universal y nos afecta a todos, incluso a los animales, pero me resultaba difícil hablarle al corazón de cada uno de vosotros utilizando artificios como: si él/ ella te ha dejado... Y teniendo en cuenta que las mujeres utilizan con mayor frecuencia manuales de autoayuda, se lo he dedicado directamente a ellas en aras de la simplicidad. Sin embargo, estoy convencida de que las situaciones descritas en este libro pueden presentárseles indistintamente a hombres o a mujeres.

Una última cosa: para que quede claro, quiero recordaros que las penas de amor han hecho siempre la fortuna de escritores, cantantes, poetas, guionistas y directores de cine.

¡Intentad por ello comenzar a verlas como una oportunidad!

FASE I
Preparación:
los 10 mandamientos
(las 10 cosas que no hay que hacer demasiado)

La Fase 1 es fundamental.

Son las diez cosas que debes procurar hacer lo menos posible para no estropear la salud.

Sé perfectamente que necesitas animarte y no pensar en él y que cualquier cosa que te haga sentir mejor será bienvenida.

Intenta solo no abusar del alcohol, de los cigarrillos, de la comida y de los ansiolíticos, sustancias todas ellas que, a la larga, te crean otros desequilibrios, si no auténticas dependencias.

Cuanto antes toques el fondo de tu dolor, antes saldrás del pozo y serás una mujer nueva, pero, por desgracia, no hay atajos: lo que te hace olvidar por poco tiempo lo que estás pasando, te lo hace recordar con creces a la mañana siguiente. Sin contar con la inmensa cantidad de ocasiones en que quedarás fatal tras perder el control, la reputación y las bragas.

Todo depende de ti. Cuanto más directo sea el modo en que afrontas el dolor, antes lo harás pedazos y lo vencerás.

Es como cuando tienes un dolor de muelas de miedo y pruebas el primer remedio que te lo haga pasar de prisa, aunque sea un puñetazo en la cara, pero luego tienes que curarte bien la muela porque, de lo contrario, dañará o careerá también a las demás.

1. No bebas (demasiado)

Tal vez sea lo primero que hagas y, honestamente, ¿cómo no darte la razón?

Beber cantidades vergonzosas de vino es la primera reacción después de separarse: incluso en las películas, cuando alguien está en estado de *shock*, se le da enseguida un vaso de güisqui.

Los amigos te harán salir y aprovecharán también para beber y olvidar sus malos rollos, y tú, que te sientes mal, estarás autorizada a beber más que nadie.

Por otra parte, como se suele decir: «Bebamos para ahogar las penas».

Al principio, el alcohol te producirá una sensación próxima al bienestar (que durará como máximo 10 minutos), pero inmediatamente después te provocará una paranoia colosal, amplificando todos tus estados de ánimo, te desproveerá de todo freno inhibitorio, te hará sentir fuerte y valiente y justificará toda gilipollez que se te pase por la cabeza, de la cual te arrepentirás por la mañana. Cuando sea demasiado tarde.

Sí, porque después de que él te deje por sus motivos, que no vienen a cuento, quedándose con esa imagen tuya triste pero digna, descubrirá que tiene el móvil lleno de sms delirantes, desde el patético al ofensivo, te encontrará a la puerta de su casa con el rímel corrido, tirándole piedras a la ventana, hallará sus cosas hechas pedazos y el coche rayado y se convencerá (si es que todavía le quedaba algún vestigio de duda) de que hizo bien en dejarte.

Cuando te despiertes a la mañana siguiente con las consecuencias de una cogorza tremenda (náuseas, un dolor de cabeza de órdago, la boca ácida y vómito en los zapa-

tos), te mirarás en el espejo y verás a una desconocida con la cara verde, ojeras, el pelo grasiento y un aliento como para tumbar de espaldas a un caballo.

Sí, esa eres tú, y esos sms guardados en la memoria de los mensajes enviados los mandaste tú.

Todos.

Ese en que le dices que echas mortalmente de menos su olor, sus ojos y la caricia de sus manos sobre tu cuerpo, ese en que le ruegas que vuelva porque lo esperarás siempre, ese en que le recuerdas que dos días antes te había dicho que te amaba, ese en que lo tratas de gilipollascabronhijoputa, ese en que le dices que ella es una furcia y que son tal para cual, que, total, la tiene pequeña, y que otra mujer como tú no la encuentra ni en sueños.

Y él, aunque sea un gilipollascabronhijoputa, estará pensando: «De la que me he librado».

Y queda aún mucho día por delante.

Esto es lo que sucede siempre cuando bebemos en exceso: hacemos el ridículo, estamos convencidas de estar lúcidas cuando en realidad no hacemos más que decir una tontería tras otra, sacamos lo peor de nosotras mismas, las inseguridades y las debilidades y, además, da pena vernos.

Ningún hombre en su sano juicio estaría dispuesto a volver con una tía que llora, vomita, se ríe como una imbécil, no se tiene en pie y lo intenta con cualquiera. Ninguno, a menos que también él esté borracho como una cuba (y en tal caso, habría que volver a definir las bases correctas de una relación sana...).

Además, cuando se cae presa del letal cóctel de dolor y alcohol, no hay cosa más fácil que coger el coche, encender la radio, ponerte a cantar en voz alta tu canción preferida y, entre lágrimas, atropellar a alguien.

Imagínate qué bonito despertar, en el hospital, con la cabeza rota, el coche destrozado y los guardias civiles que quieren hablar contigo.

Así que, si de verdad tienes que emborracharte, hazlo con clase: toma vino sin sulfatos o champán, al menos limitarás los daños (¡y cuando te des cuenta de lo caro que sale lo dejarás de motu proprio!), nada de bebidas de alta graduación alcohólica que te hacen parecer una vieja borrachina años cincuenta, y no mezcles nunca blanco y tinto.

Haz que una amiga de confianza que no sea susceptible de ceder a tus súplicas te confisque el móvil, el ordenador y el coche porque, aunque creas ser lo bastante fuerte, debes saber que ya con tres vasos de vino tinto se hacen cosas innarrables. Imagínate con una botella o dos.

Quédate en casa con personas que conozcas bien y, en todo caso, permanece en un lugar seguro. Evita las discotecas y los locales nocturnos: lo último que quieres es acabar agredida en un callejón, con los tiempos que corren.

Recuerda que pasará, no enseguida, pero pasará, y el alcohol no te ayuda a olvidar, al contrario.

Si tu sueño es vivir una espléndida historia de amor, larga y sana, con un hombre que te ame locamente, no será bebiendo todas las noches como un cosaco como lograrás hacerlo realidad, a menos que os hayáis conocido en Alcohólicos Anónimos.

Por esta razón, haz que beber no se convierta en una costumbre, porque el respeto por una misma es fundamental, y alcohol no rima con dignidad.