

Prólogo

Un selfie del abandonado

Llevo años, más que preparando esta terapia, experimentando con ella, aprendiendo con ella, creándola mientras me creaba a mí mismo, porque a priori nada de lo que aquí voy a enseñar nace con intención de serle útil a nadie más que a mí. Supongo que todo estudio, toda solución, todo interés en definitiva surge siempre de una necesidad personal. Por otro lado de cosas creo que las rupturas sentimentales forman parte de lo que podríamos denominar “tensiones emocionales” genéricas, porque aunque siempre son una experiencia muy íntima, sus “síntomas” son bastante comunes, variando mucho eso sí, en su intensidad.

Mi búsqueda personal siempre ha ido encaminada a encontrar a esa persona ideal con la que “debería” compartir en total y eterna felicidad mi vida. ¿Qué es lo que esta búsqueda casi obcecada ha conseguido? Un reguero de rupturas, de abandonos, de discusiones, de desplantes, de relaciones que se quebraban poco a poco cada una por un lado diferente, de infidelidades, de separaciones emocionales progresivas, de miedos, de dolor, comederos de cabeza y en definitiva, un visible camino hecho de pedazos de corazones, míos y ajenos, indisolubles, mezclados...

Durante esa búsqueda disfrazada de huida o huida disfrazada de búsqueda del amor, me di cuenta de que el nivel de aceptación de dolor del abandono o la ruptura era muy diferente entre la gente que preguntaba. Y sobre todo que, en mi caso, esas situaciones eran extremadamente dolorosas. Mis mayores crisis vitales han venido siempre por el mismo lado, esa especie de agujero energético por el que se me escapaba la vida en cada nueva mujer que se iba o que no me valía y “tenía” que dejar.

Un día me di cuenta de que algo dentro de mí provocaba siempre, de una u otra manera, la ruptura. Algunos terapeutas me dirían que estoy recreando un abandono infantil y llevarían razón, otros hablarían de mi abandono al nacer, de mi vergüenza prenatal, y llevarían razón, otros hablarían del rechazo de mi padre o el miedo constante a ser abandonado por mi madre, y llevarían razón, otros hablarían de una personalidad adictiva, y llevarían razón, pero lo importante es que por unas razones u otras tomé conciencia del problema e intenté investigar soluciones. Las investigué, pregunté, hice terapia, aprendí terapias, me especialicé en algunas, me desencantaron otras, fui creativo, experimenté nuevas posibilidades conmigo mismo, cuando funcionaban conmigo, las extrapolaba a mi entorno y cuando funcionaban también en el entorno, las etiquetaba de “eficaces”. Y así, casi sin darme cuenta, creé todo un sistema de ejercicios y reflexiones sobre las rupturas emocionales. En definitiva, he creado un marco donde poder vivirlas, en un marco seguro. Desde la posición adecuada.

Una vez acabado (aunque siempre sigo implementando nuevas perspectivas, tengo la sensación de que es un precioso camino interminable hacia uno mismo), y habiendo valido ya para mí, decidí sacarlo fuera, y seguía funcionando entre mis “cercaños”, así que ya que mi camino emotivo/vital parece predestinado a llegar a este punto y a este método, he decidido compartirlo para que su posible eficacia no quede reducida a un ámbito tan diminuto como es mi propia vida y porque siento que en realidad ya no me pertenece sólo a mí, sino que en el fondo pertenece a quien lo necesite. Como supongo debería ser todo en esta vida.

Mi experiencia con las rupturas las irás conociendo poco a poco según vaya necesítándolas como ejemplo de lo que intento explicar en cada momento, así que quizás éste no sea el momento de desglosarlas, cosa por otro lado, algo aburrida para quien tiene necesidad de respuestas, no de historias ajenas ¿verdad?

¿Empezamos?