

Michèle Loetzner



CÓMO SUPERAR UNA RUPTURA

Cura tu corazón
roto en 99 días

zenith

MICHÈLE LOETZNER

CÓMO SUPERAR UNA RUPTURA

CURA TU CORAZÓN ROTO EN 99 DÍAS

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Liebeskummer bewältigen in 99 Tagen*

Primera edición: junio de 2021

© DuMont Buchverlag, 2020

© de la concepción y el texto, Michèle Loetzner, 2020

© de la traducción, Lara Cortés Fernández, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-24279-6

Depósito legal: B. 7.262-2021

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.



INTRODUCCIÓN 6

RECORDAR: DÍAS 01-33 10–85

¿CUÁNTAS COPAS SE HABRÁ
BEBIDO YA ÉL?

**Por qué las mujeres sufren de un
modo diferente a los hombres** 22

NO TE PONGAS ASÍ...

**Por qué se resta importancia al dolor
que se siente tras una ruptura** 44

ÉL SOLO NO PUEDE

**De dónde viene la falsa idea
de que las mujeres tienen que salvar
a los hombres** 66

**33 DÍAS SUPERADOS: UN RESUMEN
DE LO VIVIDO** 86

COMPENSAR: DÍAS 34-66 90–161

COMPRA CON ALEGRÍA

**Por qué las mujeres y los hombres siguen
patrones de consumo diferentes después
de una ruptura amorosa** 126

¿UNA TARRINA EXTRAGRANDE DE HELADO?
¡SIN PROBLEMA!

**Por qué la mayoría de los comedores
compulsivos son mujeres** 150

**66 DÍAS SUPERADOS: UN RESUMEN
DE LO VIVIDO** 162





SOLTAR: DÍAS 67-99	166–239
INFINITAS POSIBILIDADES	
Cómo los hombres y las mujeres hacen un uso diferente de Tinder	184
LA PÉRDIDA DE UN PROYECTO DE VIDA	
Por qué las mujeres y los hombres no se ven obligados a dejar ir las mismas cosas	214
99 DÍAS SUPERADOS: UN RESUMEN DE LO VIVIDO	240
EPÍLOGO	244
Bibliografía	246
Agradecimientos	254



RECORDAR

DÍAS 01-33

01

DÍA

La mayoría de esas personas a las que les encanta dar consejos a los demás empezarán susurrándote con delicadeza algo así como «Es bueno que, a pesar de todo, estés aquí» o «Eres perfecta tal y como eres». Yo no pienso comenzar de esa forma. Hay que tener clara una cosa desde el principio: hoy es un día de mierda. Por supuesto que es bueno que estés aquí, pero apuesto a que preferirías no tener que encontrarte en un día de mierda, por muy maravillosa que seas tal y como eres. Y es que en estos momentos nada es maravilloso. Tú no estás de maravilla. El mundo no es una maravilla. Así que ¿podríamos dejar de decir constantemente que todo es maravilloso, por favor? Ahora-nada-es-maravilloso.

¿O tal vez sí? ¿Y si sencillamente el problema es que no te estás esforzando lo suficiente? Además, no todo iba mal con ese tío. En realidad, el problema no era él, sino tú...

¡Basta!

Es completamente normal que en los primeros momentos después de una ruptura te resulte imposible analizar lo ocurrido y que incluso te olvides de todo lo negativo. Pero habéis cortado. Y lo más seguro es que tú hayas dejado claro que no estás en absoluto de acuerdo con semejante desenlace (eso suponiendo que alguien se haya interesado siquiera por saber si estabas de acuerdo, claro. En cambio, probablemente ahora mismo TÚ sí que te interesas por lo que está haciendo él y por cómo lleva la separación).

Voy a plantearte una sencilla pregunta: ¿cuántas veces has pensado hoy en ese tío? ¿Aproximadamente 35.385 trillones de veces? Es normal. En serio, resulta incomprensible que alguien pueda abandonar a una mujer como tú.

¿Quieres saber lo que está haciendo él ahora? Probablemente, nada. O, en cualquier caso, nada interesante.

Y no, no es necesario que consultes de nuevo su perfil en Instagram.

**¿Cuántas veces has mirado hoy su perfil en redes sociales?
Anota a continuación el número (aproximado):**

En días como este resulta difícil acabar cualquier tarea. Marca con una cruz aquello que hayas logrado hacer hoy:

- Cepillarte los dientes.
- Vestirte.
- Tomarte un café.
- Tomarte otro café.
- Tomarte un café más.
- Tomarte una bebida que no sea café.
- Mirar si había cartas en el buzón de casa.
- Dejar sobre la mesa las cartas sin abrir.

Por hoy, es suficiente. Tampoco hay que pasarse.

Simplemente para que podamos tener este dato por escrito: ¿en qué día rompisteis? Anota a continuación la fecha:

02

DÍA

En 2017, el psicólogo Guy Winch dio una charla TED realmente apasionante en la que explicó por qué el dolor que se siente tras una ruptura amorosa es comparable al síndrome de abstinencia que se sufre cuando se dejan las drogas. Un momento, ¿las drogas? Sí, las drogas.

Cuando un yonqui quiere combatir su adicción, tiene dos opciones: cortar por lo sano o recurrir a fármacos sustitutivos. Desde el punto de vista bioquímico, lo que sentimos cuando alguien nos abandona se parece a lo que nos ocurriría si dejásemos de repente la heroína. Vaya, estupendo: así que hemos renunciado al tabaco, andamos preocupándonos por mantener un equilibrio entre hidratos de carbono, proteínas y no sé qué más y ahora, encima, tenemos que lidiar con esto...

El problema en esta situación es que también buscamos algo que nos sirva de metadona. Nuestra droga sustitutiva es la cantidad de recuerdos bonitos que compartimos con nuestro ex. Por eso la mayoría nos ponemos de inmediato a espiarlo por Internet. ¡Ah, no me digas que eso es justo lo que estás haciendo en estos momentos! Pues que sepas que no eres la única. De hecho, hay quien se pregunta si las redes sociales se inventaron única y exclusivamente para que los corazones rotos puedan comprobar, protegidos por el anonimato, lo que hacen sus ex. Nuestros padres no tenían más remedio que pasar en bicicleta por delante de la casa de sus antiguas parejas y comprobar si la luz de la vivienda aún estaba encendida. O llamar al teléfono fijo y colgar en cuando alguien respondía... Pero bueno, eran otros tiempos. Hoy las cosas han cambiado. El espionaje cibernético es tu chute sustitutivo, y eso no está bien. Por eso Winch aconseja hacer una lista de todas las características de tu ex que no te gustaban o te sacaban de quicio. Ya que te empeñas en recordar, por favor, empieza entonces por todo lo malo. Y dedícale un buen rato.

Ha llegado la hora. Anota en los renglones vacíos que encontrarás en la página de la derecha todas las mierdas de ese tío. Todas. Desde su pésimo gusto a la hora de elegir qué ver en Netflix hasta la insoportable de su madre. Y, por favor, no te olvides de los bobos de sus amigos, que se pasaban el día entero contando chistes que no harían gracia ni a unos niños de pri-

maria. Admítelo: si te reías al escucharlos era por pura cortesía. ¿Era él sincero? ¿Era una persona en la que se podía confiar? ¿O más bien uno de esos que se pasan el día diciendo «Ay, cariño, no te pongas así»? ¿Era perseverante en sus objetivos? ¿Caótico? ¿Fanfarrón?

Ahora, haz una foto con tu móvil a la lista. Cada vez que quieras un chute de recuerdos, lee esta maldita lista. No hay duda de que los *smartphones* se inventaron precisamente para eso.

LA LISTA DE SUS MIERDAS

Anota aquí todas sus mierdas. Todas. ¡Al cuerno la cortesía!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

03

DÍA

Esta mañana, al despertarte, ¿qué ha sido lo primero en lo que has pensado? ¡No me lo digas! ¿La paz en el mundo? ¿Qué ibas a desayunar? ¿Cómo organizarte para disfrutar de un día perfecto? Ah, ¿no? ¡Venga ya! ¡No puede ser!

Resulta que... ¡has pensado en él! Y en que no todo fue tan malo en vuestra relación. En que vivisteis momentos dulces y buenos. Sí, desde luego que los vivisteis, y nadie puede quitártelos. Sin embargo, ahora te estás olvidando de los malos ratos. Es natural que lo hagas. Pero sí, también hubo malas rachas. Es normal que, ahora que te las estás viendo contigo y con tus recuerdos, las pases por alto. Pero créeme: eso no te va a ayudar en nada. Seguramente es mejor que busques una solución intermedia: empieza por analizar aquello que te gustaba, pero no de él, sino de ti cuando estabas con él. De vosotros dos cuando estabais juntos.

¿Qué cosas de él te llegaron al corazón?

FECHA

¿Dónde os disteis el primer beso?

.....

¿Dónde discutisteis por primera vez?

.....

¿Dónde te dijo por primera vez que le gustabas?

.....

¿Dónde llegó tarde por primera vez a una cita contigo?

.....