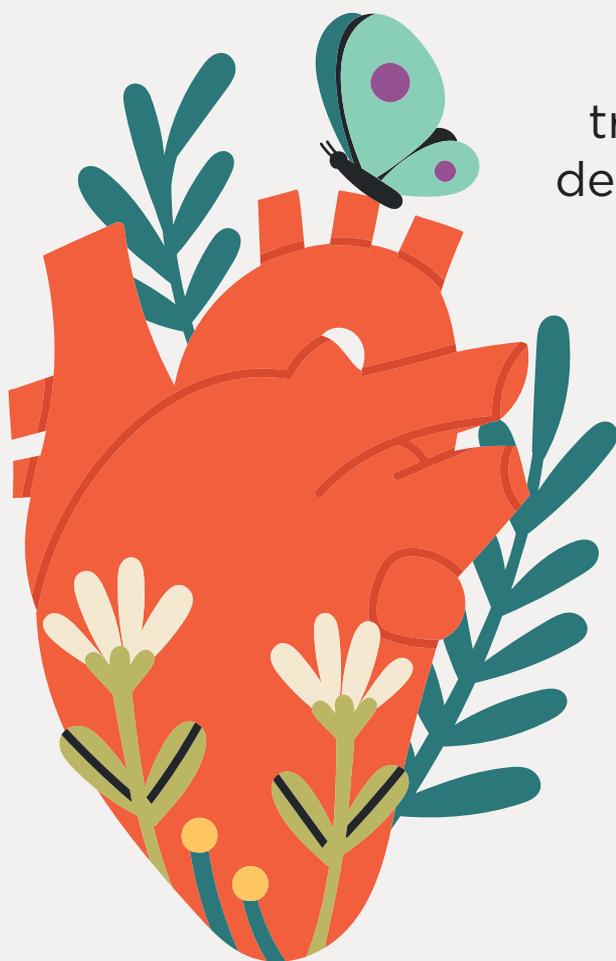


Alicia Sánchez Pérez

# SEPARACIÓN CONSCIENTE

Un camino de  
transformación  
de las relaciones



zenith

**Alicia Sánchez Pérez**

# SEPARACIÓN CONSCIENTE

Un camino de  
transformación  
de las relaciones

zenith

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

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 este 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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: marzo de 2022

© Alicia Sánchez Pérez, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.  
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

© de la maquetación interior, [Sacajugo.com](http://Sacajugo.com)

© de las ilustraciones del interior, Shutterstock y Freepik

© de la fotografía de la p. 221, Alicia Sánchez Pérez

ISBN: 978-84-08-25499-7

Depósito legal: B. 2.825-2022

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.

# SUMARIO



<b>Prólogo, de Xavier Guix.....</b>	<b>13</b>
<b>Prólogo, de Ivan Pladevall .....</b>	<b>15</b>
<b>Nota de la autora .....</b>	<b>19</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>21</b>
¿Qué se puede obtener de este proceso?.....	23
Separación común y separación consciente .....	24
Poner nuestra relación en manos del Amor .....	26
<b>1. ¿En serio? ¿Justo ahora que estamos bien?.....</b>	<b>31</b>
Pero ¿por qué separarnos cuando estamos bien?.....	34
¿Qué pasa cuando nos abrimos a sentir nuestras heridas sabiendo que quien tengo enfrente no es el causante, sino el acompañante? .....	34
<b>2. Descubrir que las relaciones están llenas de miedo .....</b>	<b>37</b>
<b>3. Caminar el miedo juntos .....</b>	<b>43</b>
¿Cuál es la verdad? .....	45
<b>4. Explosiones de dolor y vuelta al silencio .....</b>	<b>53</b>
<b>5. Separación sanadora.....</b>	<b>61</b>
<b>6. Separación sí, ruptura no .....</b>	<b>69</b>
<b>7. El amor es libre.....</b>	<b>77</b>

Te quiero libre.....	80
Me quiero libre .....	82
Te libero de mí.....	84
Me libero de ti.....	86
Te quiero en libertad.....	88
<b>8. Un salto al vacío .....</b>	<b>91</b>
<b>9. Los miedos .....</b>	<b>99</b>
El qué dirán.....	102
La dependencia económica .....	104
Pereza de que tu vida cambie, perder el confort, la costumbre.....	105
Miedo a lo desconocido.....	106
Miedo a la soledad.....	107
Miedo a equivocarnos.....	108
Miedo a que nuestros hijos sufran.....	110
<b>10. Lo que dice mi cultura frente a lo que dice mi corazón ...</b>	<b>115</b>
<b>11. «Hay que proteger a l@s hij@s»: ¿de qué, de la vida? .....</b>	<b>123</b>
<b>12. El momento de decírselo a l@s hij@s se da.....</b>	<b>135</b>
<b>13. El amor siempre incluye .....</b>	<b>141</b>
<b>14. Permitir que el vínculo adopte otra forma.....</b>	<b>147</b>
¿Cómo se hace? .....	150
¿Permitirlo o resistirnos? .....	151



15. ¿Celebrarlo? ¿Por qué no? .....	155
16. Esto solo puede hacerse a corazón abierto .....	161
17. «Después de amar, sigue amando» .....	167
18. Separarse es «imposible» .....	175
19. Incluir su «nueva vida» en la familia .....	183
20. Las formas que puede adoptar el Amor son infinitas.....	193
21. El amor es una revolución, la única.....	201
22. Breve reflexión .....	207

Agradecimientos.....	213
----------------------	-----

Sobre mí .....	217
----------------	-----

Libros.....	217
Libros ilustrados.....	217
Minirrelato autopublicado .....	218
La escuela Alicia Sánchez.....	218



1

**¿En serio?  
¿Justo ahora que  
estamos bien?**







Una separación por Amor suele darse en un momento en que los miembros de la pareja están bien entre sí y ambos aceptan la relación completamente (esto es algo inconsciente la mayoría de las veces). Se puede traducir en una buena amistad entre los dos. Es una época en la que todo está calmado, en la que se está cómod@, en la que se ha asumido lo que hay plenamente y, por tanto, no se necesita ni se busca nada más. No surge la necesidad de cambiar nada, sino que hay aceptación y valoración del otro miembro de la pareja.

Puede ocurrir en un «buen momento» (cuando la pareja no está en plena crisis). Y aunque a nuestro sentido lógico le parezca una locura, desde donde yo miro las relaciones tiene todo el sentido.

**Una separación por Amor es una decisión que no toma la pareja, sino que la toma el AMOR. Y el Amor no funciona bajo los esquemas del ser humano, sino que tiene otro proceder.**

El Amor ama sin complejos, sin establecimientos; no le importa la etiqueta que nos pongamos: «pareja», «amistad», etc. Si le permites SER como es, el Amor desplegará la forma en que quiere amar a esa persona. Y también hará caer todas las estructuras que has creado alrededor de él (siempre y cuando lo permitas).

El Amor ha amado (y ama) a tu pareja a través de ti, y tú construiste una relación de pareja, pues se supone que eso es lo que «son» las per-

sonas que se aman, que se enamoran, que se sienten atraídas y que tienen relaciones sexuales. En nuestra cultura, a eso se le llama «pareja». No lo estoy juzgando, simplemente describo lo que hacemos.

## **Pero ¿por qué separarnos cuando estamos bien?**

Desde mi punto de vista, tiene mucho sentido. Me explico: en general, tengo la impresión de que la vida nos hace una propuesta de crecimiento, sanación y transformación desde que nacemos hasta que morimos.

A lo largo de los años vivimos situaciones que nos abren heridas y nos ofrecen la oportunidad de observar todo el dolor que brota de ellas, todo el miedo, toda la frustración... o lo que sea que muestren. Nos dan la oportunidad de tomar conciencia de ellas y respirarlas, abriendo nuestro corazón a sentirlas y reconocerlas.

Sin embargo, en vez de eso, hacemos lo contrario. Se nos ofrecen situaciones que nos abren heridas (de nuestro pasado, o de nuestros antepasados, o de nuestra alma) y en cuanto empezamos a sentir dolor, miedo, frustración o rabia, le echamos la culpa a quien «parece» haber abierto nuestra herida (a quien parece habérsela hecho). Una vez que hemos decidido quién es el responsable de nuestro dolor, cerramos nuestro corazón a sentir y decidimos separarnos del que creemos que es el/la culpable. Esta sería una separación «al uso», una separación egoica, común. Pero no es eso lo que he vivido ni lo que propone este libro.

## **¿Qué pasa cuando nos abrimos a sentir nuestras heridas sabiendo que quien tengo enfrente no es el causante, sino el acompañante?**

En este caso, se aprovecha cada situación de la relación para sanar heridas pendientes, emociones enquistadas que estaban ocultas. Un@

mism@ se hace totalmente responsable de lo que está sintiendo y se permite sentirlo de corazón, con total honestidad consigo mism@. Cuando hacemos eso repetidamente a través de la relación de pareja, nos sentimos bien con la otra parte.

Notas que la relación tiene sentido (aunque a veces sea desagradable). Hay respeto, amistad, compañerismo, complicidad (aunque haya muchos momentos «herida») y, algo importantísimo, hay consistencia. No contemplas la opción de cambiar de pareja, aunque la relación tenga muchas carencias y pese a que los individuos se sientan algo resignados o insatisfechos. Se siente que hay un gran aprendizaje que compensa y, sobre todo, se sabe que la otra persona no es responsable de la infelicidad propia ni de la frustración. Eres consciente de que, por más que cambies de pareja, seguirás topándote con tus carencias, así que ya no centras la solución en un cambio de persona, sino en la transformación propia.

De esta forma, vamos sanando todas aquellas heridas que se nos abren a través de esa persona hasta que llegamos al final de la propuesta con ella. No es algo que puedas prever ni decidir: OCURRE. Y se va haciendo obvio progresivamente. No porque lo veas claro o lo sientas (tal vez habrá quien sí), sino porque empiezan a ocurrir situaciones inevitables que ponen sobre la mesa la posibilidad de ir soltándonos un@ del otr@ de forma progresiva.

Entonces aparecerán el miedo, la inseguridad, las dudas, el apego.. y también **EL CRECIMIENTO, LA TRANSFORMACIÓN.**