



**GIO
ZARRI**

**YO
DESPUÉS
DE
TI**



**Cómo mejorar tu vida
tras una ruptura**

zenith

G I O
Z A R A R R I

YO
DESPUÉS
DE
TI

Cómo mejorar tu vida
tras una ruptura

zenith

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

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

Primera edición: octubre de 2023

© Sergio González de Zárate Pérez de Arrilucea, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

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

© del diseño del interior, Sacajugo.com

© de las ilustraciones del interior, [LedyX / Shutterstock](#)

ISBN: 978-84-08-27727-9

Depósito legal: B. 15.827-2023

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

INTRODUCCIÓN	15
La mejor manera de sacar provecho de este libro	15
CAPÍTULO 1:	
EL VACÍO	21
El inicio de todo	23
El desamor	26
Las fases del desamor, las etapas del duelo	27
<i>La fase de negación</i>	28
<i>La fase de ira</i>	30
<i>La fase de negociación</i>	31
<i>La fase de depresión</i>	32
<i>La fase de aceptación</i>	34
Desconexión	35
El dolor de cada amanecer	36
<i>En la boca del lobo</i>	38
Señales de vida	43
Mis grandes enemigos	47
La química del amor	48
«Mi lógica» del amor	53
<i>Poner el centro en el lugar equivocado</i>	54
<i>La vida en el recuerdo</i>	56

CAPÍTULO 2:	
EL VIAJE INTERIOR	61
Un destino tan necesario como incierto.....	63
Mis compañeros de viaje	65
La querida soledad	67
Lecciones del pasado	68
<i>Si un día supiste hacerlo, volverás a lograrlo</i>	69
<i>Después de las nubes siempre sale el sol</i>	69
<i>Solo existe una justicia: la tuya</i>	71
<i>Tirar la toalla nunca es una opción</i>	72
<i>En vez de tirar la toalla, úsala de capa y haz tus sueños realidad</i>	75
El camino	78
Y tú, ¿quién eres?	80
<i>Cambiando el modo de ver las cosas</i>	82
<i>Ese peligroso piloto automático que nos va dando forma sin darnos cuenta</i>	84
Saliendo de mi zona de confort	87
<i>Un salto hacia la vida</i>	90
<i>El primer gran paso</i>	92
Rumbo hacia un destino llamado ilusión	96
<i>En una nueva realidad</i>	98
<i>No tengas miedo a perder, el fracaso no existe</i>	101
Kilómetro cero	104
CAPÍTULO 3:	
REMEDIOS PARA EL DESAMOR	113
Devuelve ilusión a tu vida	118
La responsabilidad es tuya	118

<i>Elige tus propios remedios</i>	121
Da de comer a tu química	122
<i>Elige tus propios remedios</i>	127
¡Piensa diferente, cambia tu mente!	128
<i>Elige tus propios remedios</i>	130
El deporte, tu mejor antidepresivo	131
<i>Elige tus propios remedios</i>	134
No es el mejor momento para los excesos	135
<i>Elige tus propios remedios</i>	138
Descubre tus monstruos y combátelos	139
<i>Elige tus propios remedios</i>	141
Sintoniza la frecuencia «canciones de vida»	142
<i>Elige tus propios remedios</i>	144
Recupera tu centro	145
Solo existe una justicia: la tuya propia	146
<i>Elige tus propios remedios</i>	148
Tus propias reglas, tus propios sueños	149
<i>Elige tus propios remedios</i>	152
Practica el contacto cero	153
<i>Elige tus propios remedios</i>	155
La soledad es tu amiga	156
<i>Elige tus propios remedios</i>	159
Elige y disfruta de tu gente	160
<i>Elige tus propios remedios</i>	162
Haz humana a tu expareja	163
<i>Elige tus propios remedios</i>	168
Un clavo no saca otro clavo	169
<i>Elige tus propios remedios</i>	171
Eres libre para saborear la vida	172
<i>Elige tus propios remedios</i>	174

La persona más importante de tu vida	175
<i>Elige tus propios remedios</i>	177

Regresa al presente 178

No idealices el pasado	179
<i>Elige tus propios remedios</i>	183

Da vida a tus sentidos	184
<i>Elige tus propios remedios</i>	186

No se trata de olvidar, se trata de vivir	187
<i>Elige tus propios remedios</i>	190

Recupera la ilusión, crea nuevas realidades	191
<i>Elige tus propios remedios</i>	193

**CAPÍTULO 4:
EL VERDADERO AMOR 195**

El lenguaje de la vida 197	197
---	-----

CIERRE 209

Pasando página, descubriendo un nuevo amor	209
--	-----

Nota para el lector 215	215
--------------------------------------	-----

Agradecimientos 217	217
----------------------------------	-----

Notas mentales 220	220
---------------------------------	-----

CAPÍTULO 1

EL VACÍO

Def. vacío, vacía

[recipiente, espacio] Que no contiene nada.

Y, de repente, vacío estaría yo...



EL INICIO DE TODO

«Es tan corto el amor y tan largo el olvido...»

PABLO NERUDA

Hacía semanas que mi mente se había convertido en una especie de lavadora que centrifugaba pensamientos sin orden ni sentido, y lo peor de todo era que, aunque no dejase de dar vueltas y vueltas, no sacaba nada en claro.

Mi relación había terminado. Tras sus últimas palabras, empecé a vivir un duelo que no esperaba y que me sumiría en la experiencia más complicada y amarga de cuantas había vivido. Una lucha que, en aquellos momentos todavía en la primera de sus fases, la de la *negación*, no aceptaba.

Pero existía un recuerdo, una realidad, que pronto aceleraría esas primeras etapas del duelo, una situación que me alejaría de la vida y que haría del temor y la angustia mis más fieles compañeros.

Recordar la indiferencia de sus ojos conseguía darle sentido a todo. De nada servía negarlo, como tampoco seguir hablando o negociando con ella: aquella mirada reflejaba lo que sentía su alma, un alma, la de mi ex, que hacía ya mucho tiempo que había dejado de sentir algo por mí. Las palabras podían llevar a engaños, pero difícilmente la mirada. Yo sabía que quería seguir disfrutando de aquello que consideraba amor verdadero, pero podía reconocer que todo había terminado. El dolor de esa verdad que había reconocido en sus ojos haría que mi mente rebobinase una y otra vez, durante días, aquellos instantes.

Un recuerdo que me hacía descubrir una única cosa, la total indiferencia a la que acompañaba una frase que desgarraba mi corazón, esas palabras que consiguieron pronunciar aquello que revelaba su alma: «Ya no te quiero». A partir de entonces este recuerdo se convertiría en la peor de mis técnicas de tortura y masoquismo. Creo que fue justo al darme cuenta de ello cuando mi vida dio un giro inesperado que me sumiría en la más indeseada y desconocida de las penas.

Aquellos primeros días, en uno de mis intentos por descubrir una idea inspiradora que me ayudase a dejar de sufrir tanto, me acerqué a casa de mi amigo Sammy, cuya voluntad de hierro lo convertía en una persona capaz de sobreponerse a cualquier dificultad. Yo buscaba respuestas, soluciones, y sentía que tal vez en él podía encontrar aquello que tanto necesitaba.

Esperaba respuestas, pero parecía que mi amigo o no las tenía o no las consideraba necesarias. Seguramente comprendía también que mi cabeza hacía tiempo que había dejado de utilizar la lógica, y no le faltaba razón...

Mi mente se limitaba a rebobinar una y otra vez el recuerdo de aquellos ojos y aquellas últimas palabras, y todo ello daba forma a un sentimiento que me acercaba a una realidad que no quería ni sabía cómo aceptar, y mucho menos expresar en palabras.

Aquella relación se había convertido desde hacía tiempo en la cuestión más importante de mi vida, hasta el punto de haber apoyado en ella todo su sentido. Y ese sentido se había perdido para siempre: por mucho que intentase engañar a mi razón con el corazón, sabía que no iba a conseguirlo.

Así llegó aquel instante en el que comencé a observarme a mí mismo desde fuera. Me veía caer, e incluso podía sentirlo: una especie de remolino me arrastraba lentamente a su interior, perdía

el control mientras notaba cómo algo se estaba desconectando en mi interior. Complicadas sensaciones recorrían mi cuerpo, y mientras sentía cómo la angustia me llenaba de dolor, comenzaba a comprender que existía algo que me alejaba de la vida... Perdía el equilibrio, e instintivamente tuve que apoyarme en la pared. Pero aun así seguía cayendo, y sentí que el más absoluto y enorme de los vacíos llegaba a mi vida para quedarse. Quería gritar, pedir ayuda, llorar o buscar consuelo, pero allí no había nada ni nadie. En aquella dimensión ni siquiera estaba yo.

Mi vida había cambiado y, por desgracia, largo y doloroso sería el camino hasta conseguir salir de aquel duelo en el que me sumergía.

El infierno del desamor me abría sus puertas y, lo quisiera o no, me tocaba descubrir cómo salir de allí. Para empezar, debía entender mejor de qué estaba hecho este dolor...

