

---

ANA CASTRO LIZ

# APRENDE DE TUS CICATRIZ. EX

Una Guía de AUTOTERAPIA  
para superar al EX y liberarse de los "FANTASMAS"  
del pasado amoroso.

¡Descubrirás cómo romper con el Patrón de Repetición  
de tus relaciones de pareja!

*valletras!*

---

---

Este libro es para ti, lector,  
para que aprendas  
de tus Cicatriz.EX

---

---

## Prólogo

Es probable que mucho de lo que lees en este libro lo hayas experimentado en primera persona, te lo hayan comentado o incluso te parezca lógico, pero el verdadero valor de este libro es la recopilación y organización de información tan completa y cercana que te ayudará a entender mejor todas las circunstancias que rodean un proceso de ruptura, dándote la oportunidad de pararte a reflexionar y cuestionar tu propia experiencia gracias a las preguntas que aparecen tras cada explicación. También te puede ayudar en esas situaciones incómodas en las que quieres ayudar a una amistad con su crisis de pareja y no sabes qué decir ni qué hacer.

Seguramente encontrarás en esta lectura información sorprendente del porqué reaccionamos de maneras tan peculiares ante una situación de ruptura emocional y porqué tus ex reaccionaron como lo hicieron. Pero, personalmente, te animo a buscar un espacio y tiempo de intimidad contigo. Coge una libreta a modo de diario, conecta con tu criatura interior y plantéale las preguntas que aparecen en cada apartado, puede incluso, que tu yo de la niñez te haga sus propias preguntas.

Prémiate con ese regalo que sólo tú puedes concederte y aprende a escuchar y aceptar el mensaje de cada una de tus experiencias. Solo así habrá valido la pena vivir esa tormenta emocional en la que encuentres el sentido y explicación de para qué la has vivido.

Como decía el famoso poeta Rumi, *“la herida es el lugar por donde entra la luz”*, y yo continúo la frase diciendo: *“para que con esa luz encuentres tu camino, tu misión y sentido en la vida”*. Deseo que este libro te ayude a identificar todas tus heridas para sanarlas y que encuentres la luz en tu camino.

---

---

## La misión de lo vivido

*El arte de Kintsugi* es una técnica que trata los objetos de cerámica rotos para convertirlos en piezas únicas y con más valor, pero también se puede referir a seres humanos, pues, a lo largo de la vida, cuando debemos afrontar situaciones difíciles y dolorosas podemos llegar a sentirnos rotos o defectuosos. Este arte nos enseña cómo esas marcas, únicas y particulares, son las que generan el valor real de cada objeto; lo hacen auténtico, vulnerable y al mismo tiempo, admirable.

Esta técnica nos enseña que tenemos la posibilidad de observar, en las experiencias dolorosas, los aprendizajes, el valor y todo lo que podemos crecer a partir de esos momentos, lo que nos permite desarrollar nuestro espíritu. Podemos comprender que una marca puede ser símbolo de transformación, empoderamiento y el camino para un nuevo renacer. Pero es importante reconocer que necesitamos tiempo, mucho amor y compasión hacia nuestra persona para poder sanar e ir llenando nuestras cicatrices de sabiduría y luz.

Al igual que las heridas físicas, las emocionales requieren de sus propios cuidados y paciencia; es necesario que nos regalemos tiempo para sanar, pues eso es lo que nos lleva a florecer. Lo cierto es que todas las personas tenemos una historia personal única, compuesta por vivencias de alegrías y tristezas, y llegan momentos en los que experimentamos dolor tanto físico como mental.

En nuestro cuerpo llevamos cicatrices y manchas que cuentan su propio relato. A nivel interior también tenemos nuestras propias marcas y cicatrices que, muchas veces, queremos ocultar al mundo por vergüenza o temor.

También podemos aprender a respetar y honrar nuestras propias cicatrices y marcas, pues poseen un gran valor. Lo más valioso que esta milenaria práctica tiene para enseñarnos, es que tenemos la capacidad de reinventarnos y de transformar quiénes somos a voluntad después de las caídas o golpes.

---

Para la cerámica es el polvo de oro lo que rellena los vacíos, para las personas son los pensamientos, emociones y acciones los que nos pueden ayudar a esculpirnos, y es muy reconfortante pensar que podemos estar rotos, pero completos a la vez.

Tenemos la posibilidad de crecer de una manera auténtica y buscando siempre florecer. No debemos avergonzarnos de nuestro recorrido o de las experiencias que hemos vivido, todas ellas componen parte de la obra de arte que somos y también de la vida misma.

DESEO CON TODO MI CORAZON QUE TUS CICATRIZ.EX ENCUENTREN ESA LUZ Y VALOR QUE DÉ SENTIDO A TODO LO VIVIDO Y QUE, AL FIN, PUEDAS DISFRUTAR DE TI COMO EL SER ÚNICO Y MARAVILLOSO QUE ERES.

Quiero dar las gracias a mi amiga, comadre y colega Ana Castro Liz, por darme la oportunidad de formar parte de este libro tan especial donde se tocan las fibras más sensibles del alma de las personas, y en agradecimiento por ser tan valiente y ayudarme a serlo.

---

Por último, me gustaría compartir un poema que escribí hace tiempo en una situación de ruptura que me ha ayudado en un ejercicio de máxima conexión con mi niña interior, deseo que te resulte útil:

Y me enamoré de tu alma,  
pero no pude con tus cerrojos  
y, sin embargo  
te sigo amando  
te sigo soñando en mi mundo ideal  
te sigo amando en la eterna distancia  
donde siento y no sufro  
donde crezco para mi  
donde crezco para el mundo,  
no sólo para ti,  
y aun así, te extraño.

Ana Belén Vidal Ramos,  
Psicóloga Sanitaria  
Col. N° 2419-G,  
Especialista en Personas Altamente Sensibles (PAS)  
[www.anapsicologia.com](http://www.anapsicologia.com)

---

---

## Historias de Cicatriz.EX

Cada experiencia nos acerca a un aprendizaje necesario, pero la forma en la que se administra raras veces puede esquivar el dolor. Lo peor de la fractura es el vacío que te invade, como una niebla imparable. En cierto sentido, no ser capaces de encontrar caminos en común supone un fracaso, y a partir de los añicos que provoca esa ruptura, puede parecer imposible volver a construirnos. Siempre llevaremos tatuada la marca de las personas que nos provocaron cambios profundos.

Así que el proceso de superación parte de la aceptación de que la vida que nos obliga constantemente a tener nuevos comienzos. No siempre podemos escoger lo que nos conforma. Pero, empujados por la necesidad de avanzar en direcciones diferentes, acabamos por buscar lo que nos pueda ayudar en ese proceso.

La lectura de libros puede ser de ayuda. Aun si no creo mucho en los libros llamados de «autoayuda», sí que he encontrado en algunos de ellos páginas que han contribuido, en una u otra medida, a coser heridas. Por citar uno, El poder del ahora, de Eckhart Tolle que sí ha logrado acercarme nuevas visiones en lo que respecta a la valoración del momento presente y en cuanto al proceso de autoconocimiento.

Creo que en el proceso de duelo necesitamos comprender y hacerlo de un modo profundo. Para ello el paso del tiempo es nuestro aliado, construyendo un aprendizaje del que, en momentos de dolor, no somos conscientes.

Aprendemos a reconocer nuestra esencia, pero también la de la persona con la que hemos compartido nuestra vida. Nos construimos de forma distinta a aquellos que éramos antes de los añicos, y aprendemos.

*Gingko, 42 años*

---

Lo más doloroso de una ruptura fue reconstruirme por dentro y aprender de los errores sin juzgarme y aceptarme como soy. En realidad, no he superado mi anterior relación y eso que rompimos hace un año y medio. Estoy inmersa en un proceso de introspección que me permita descubrir mis «sombras», con el fin de aceptarlas y sanar para así poder avanzar. Lo más sensato que he hecho hasta el momento es acudir a terapia para encontrar la paz interior que había perdido, ahondando en quién soy y en qué quiero realmente en la vida.

Desde que rompí con mi pareja, he necesitado leer mucho para poder centrar la mente y reconducir mis pensamientos negativos. Concretamente los libros Encantado de conocerme, de Borja Vilaseca, La sanación de las 5 heridas, de Lise Bourbeau, y Tu cuarentena, de Ana Castro Liz, me están ayudando mucho en este proceso de autodescubrimiento personal.

Considero que un libro de autoayuda que se precie debe favorecer la escritura de las emociones por parte del lector, con preguntas concretas que obliguen a desentrañar y exteriorizar su realidad. Darte la oportunidad de escribir sobre ti mismo para soltar tus emociones reprimidas, sin duda alguna, es el aspecto más liberador y curativo que te puede regalar un libro de autoterapia.

La vida te pone pruebas que superar y te enseña que no hay errores imperdonables, sino lecciones de vida de las que aprender para salir con más fuerza y crecer.

*Soledad, 31 años*

Echar de menos a mi ex ha sido muy duro; no poder hablar con él y pasar tiempo juntos. Como conoces todos sus horarios y rutinas, te imaginas continuamente lo que está haciendo y tienes muchas ganas de llamarlo, hablar con él para saber simplemente que está bien. Estoy anclada en la relación que más larga he tenido, que fue una relación tóxica en la que yo ocupaba un segundo plano continuamente. Tengo la sensación de

---

que todas mis futuras relaciones van a funcionar de manera similar y que no hay nada diferente a eso.

Todavía hoy estoy en proceso de superación, después de 1 año de la ruptura. Intento ocupar mi tiempo libre, salir a dar paseos, sentarme tranquilamente en una cafetería a leer un libro un rato, reciclarme en clases de conducir, anotarme a clases de baile, etc.

Estoy leyendo el libro *Tu cuarentena: cómo viajar a tu interior*, de Ana Castro Liz. Es mi libro talismán en este momento para analizar cosas en las que nunca había reparado. Un libro que duele leerlo cuando te analizas y ves cosas y explicaciones en las que nunca te habías parado. Siempre quise leer un libro que me ayudara a superar un duelo en el que pudiera leer las experiencias de gente que haya pasado por lo mismo. Creo que me ayudaría el sentirme identificada con su forma de vivirlo. Estoy asimilando y aprendiendo, para mí, lo que estoy dispuesta a tolerar y lo que no en una relación de pareja, a ser mucho más visible y a que se tengan en cuenta mis apetencias y necesidades y no solo las de ellos.

*Esperanza, 39 años*

He tenido varias rupturas a lo largo de mi vida. Cada una de ellas se ha dado en un marco diferente; en algunas ocasiones me han dejado, en otras ocasiones ha sido de mutuo acuerdo y en otras he sido yo el que decidió romper. Supongo que, cuando te dejan, lo más doloroso es entender y asimilar que nunca más volverás a compartir esos momentos buenos con tu pareja, el asimilar que, de un día para otro, tu vida ha cambiado radicalmente. Creo que cada persona es única y que siempre se extrañan ciertos momentos con las exparejas, aunque la cosa esté ya más que superada. Esos momentos innatos de cada persona, pues todos tenemos nuestra personalidad y algo que nos hace diferentes y se extraña.

Tengo mi pasado totalmente superado y ahora tengo una

---

relación nueva muy satisfactoria. Cada vez que he iniciado una relación, esa persona ha superado a la anterior. Es decir, cuando pensaba que nunca encontraría otra persona igual, siempre apareció una persona que mejoró el pasado y eso me ha ayudado. No soy mucho de pedir ayuda ni de buscar ayuda en libros o terapias. Reconozco que me vendría muy bien, pero soy una persona muy reservada para mis sentimientos. Nunca llegas a conocer a una persona al 100%, siempre te llevas algún chasco que te hace pensar «realmente no la conocía». Me refiero a cosas como, por ejemplo, que en pareja te dijeran que nunca harían una cosa y después ves que la hacen, lo que te hace pensar que no se puede confiar en nadie totalmente.

Mucha gente mantiene una relación de pareja por no estar solos. El amor existe, pero no abunda ni se encuentra con facilidad, y menos en los tiempos que corren. Al final nacemos solos y morimos solos, no debemos tener tanto miedo a la soledad. Yo he estado casi siempre soltero y la verdad es que he vivido muy bien.

Mi mayor aprendizaje es que no se debe hacer daño a la persona que quieres.

*Nicolás, 36 años*

Ahora, después de una ruptura, pienso en cómo sería todo si no hubiera actuado como lo hice.

He pedido ayuda a mis amigos y familiares. Todavía no he recurrido a leer ningún libro de autoayuda, pero supongo que en algún momento de mi vida lo haré. Aprendí a valorarme más a mí mismo y a valorar más a las demás personas de mi entorno, a afrontar de forma positiva las distintas adversidades de la vida

*Carlos, 17 años*

---

La pérdida del ser amado y saber que jamás vas a volver a verlo ni tocarlo como antes es algo que duele en el alma.

No he superado una ruptura de hace 10 años aún. Me engañó y aún la tengo en la cabeza. Para superar a otras personas he intentado sacarlas de mi vida en todos los aspectos, con contacto cero, y el tiempo se ha encargado de limpiar las heridas. Siempre he leído libros que me han acompañado en procesos de duelo. Me gustaría haberme encontrado con una respuesta de por qué el ser humano es tan voluble en sus sentimientos. Me quedo con aprender a ser yo mismo, a valorarme más y ser más cauto.

*Julio, 68 años*

La soledad es desgarradora, al menos para mí.

A estas alturas considero que he superado todas mis anteriores relaciones, pero me ha llevado bastante tiempo y ha sido gracias a haber profundizado en mi interior, buscar apoyo emocional en los míos y reencontrarme con mi amor propio.

Un libro que me ha ayudado mucho en mis duelos ha sido Despegarse sin anestesia, de Walter Riso.

Mi mayor aprendizaje fue desechar la creencia de que el amor es incondicional, darme cuenta de que hay amores tóxicos y dependientes y de que no todo vale solo porque haya amor.

*Elisa, 48 años*

Lo más doloroso de una ruptura es la sensación de vacío que uno tiene cuando desaparece la persona a la que quieres.

Se rompen todos los planes que tienes de cara al futuro. Experimentas las 5 fases del duelo acompañado de una sensación de angustia por separación. Pero es lo que tiene que pasar. Siempre es lo mejor que te podía pasar. Por supuesto que al pasado no se mira. Interesa solo el presente. Quedarse

---

con las cosas positivas. Además, esas parejas que tuve no me merecían. Para superar a mi ex he buscado otra pareja, salir con amigos, familia, etc.

He leído muchos libros, pero encontré en *Tu cuarentena: cómo viajar a tu interior*, de Ana Castro Liz, algo muy completo. Lo tiene todo. Además, las cosas pasan por algo y hay que aceptarlas. Tú no puedes modificar ni el futuro ni el destino. Solo esperar a que te venga. Da igual lo que hagas. Aprendí que tenía que haber dejado yo mucho antes a mis ex o ni tan siquiera haber salido, fue una pérdida de tiempo.

***Miguel, 38 años***

Lo más doloroso cuando rompes una relación es la sensación de impotencia, vacío y soledad.

Estoy superando mi última larga y fructífera relación. Las anteriores, por no ser tan profundas, aunque dejaron huella, están más que superadas. Para ello me he fijado el propósito de mirar hacia adelante y ver aquellas cosas, costumbres y hábitos que tenía aparcadas. Intenté apoyarme en un libro de autoayuda, pero suponía una entrega y profundización que no me beneficia y lo dejé, de momento. Me hubiera gustado encontrar un bálsamo de Fierabrás que me ayudara a superar mi dolor, pero eso supongo que no existe. Cada uno somos un libro con muchas páginas por descubrir.

La vida sigue y no hay que mirar atrás con nostalgia, sino como aprendizaje.

***Jon, 61 años***

He tenido muchas rupturas sentimentales.

Nunca he durado mucho tiempo con ninguna de mis parejas —máximo un año y medio, pero lo habitual ha sido menos—, a pesar de que mi intención ha sido siempre la de tener una pareja estable.

---

Dentro de lo duro que es romper con alguien, sea en las circunstancias que sea, creo que lo más doloroso es cuando no entiendes a tu compañero/a sentimental, cuando esa persona pasa a ser alguien desconocido para ti. Me ha pasado varias veces; piensas que conoces a alguien y luego resulta que la verdadera cara de esa persona es otra. Esto lo puedes descubrir antes o justo después de romper la relación, y eso es lo que a mí me ha hecho postergar los duelos más de lo habitual. La sensación de extrañeza de no saber qué parte de verdad y cuál de engaño hubo en la relación es algo muy perturbador para mí.

Solo me he apoyado una vez en lecturas para superar una relación y estas fueron *El camino de la autodependencia*, de Jorge Bucay, y *Ama y no sufras*, de Walter Riso. En esta última ocasión estaba desenganchándome de una relación de maltrato psicológico que me sirvió para aprender a poner límites a las personas y también para entender que el amor no lo puede todo.

Salvo situaciones en las que no sea adecuado mantener el contacto —por ejemplo, descubrir que llevaba una doble vida o la situación que mencioné de maltrato—, creo que, en general, no somos capaces de hacer el tránsito del amor de pareja a la amistad sin pasar por el contacto cero, y eso es algo que no he encontrado todavía en libros. En otras rupturas más amables he visto cómo eso es algo donde generalmente hemos fallado, y a veces eso provoca que pierdas totalmente el vínculo con la otra persona, lo cual es una pena.

Creo que no he superado a todas mis exparejas porque actualmente tengo un muro de desconfianza y posesividad que, aun no siendo muy alto, no existía antes de haber sufrido infidelidades.

*Luz, 33 años*

---

Una ruptura es, por definición, una liberación. A veces es deseada y a veces impuesta, pero en ambos casos quedas libre de ataduras. Lo más doloroso para mí es esa sensación, en la ruptura que no deseas, que te deja en caída libre inesperada.

Ese tiempo, mientras no alcanzas el suelo, en que nada es suficiente para comprender tu nueva libertad.

En mi caso las he acabado comprendiendo todas, las deseadas y las impuestas. Cuando las comprendes es posible superarlas. Cuando comprendes las razones, las de los dos, es más fácil recuperar el control de tu vida. He leído libros, artículos, y posts sobre ello. Nada de lo que me ocurre a mí es tan diferente a lo que le ocurre a los demás. Creo que es interesante mostrar que lo que nos pasa le ha ocurrido antes a otras muchas personas y cómo lo han superado. Estamos viviendo un momento social muy expuesto y abierto, deseamos identificarnos, reconocernos y así quitar drama a nuestra pena.

Todo en la vida es cambio, cambiamos las personas, cambia el entorno, cambia el horizonte. Una ruptura puede ser un aprendizaje para enfrentarte a los cambios que la vida te propone. Puedo decir que cada ruptura ha sido un impulso para el crecimiento personal que, posiblemente, no hubiera alcanzado de continuar con la pareja anterior.

***Carlos, 61 años***

Tras una ruptura de pareja te subes a una montaña rusa emocional que te hace oscilar entre la tristeza, la ira, el miedo, el asco y la alegría.

Si bien cada ruptura de pareja se vive de una forma particular, todas siguen un patrón común; y es que suponen una pérdida, una renuncia a un proyecto de vida en común que estaba más o menos planificado. Sin duda, el apoyo incondicional de mis amigas ha sido lo que más me ha ayudado a lo largo de estos años a elaborar el duelo. Entre otras cosas, su

---

ímpetu por pasarlo bien y disfrutar de la vida es una cualidad que a cualquier persona en esa situación le empujaría a salirse del estado de abatimiento propio de una ruptura.

Nunca me he apoyado en un libro de autoayuda para superar un duelo. Creo que, en general, todos deberíamos tener nociones básicas acerca de las reacciones normales en un proceso de duelo y alejarnos de la patologización de la vida cotidiana, entendiendo dichas reacciones como las esperables frente a una pérdida. De toda relación humana, ya sea de pareja, familiar o de amistad, podemos sacar alguna enseñanza. La reconstrucción del proyecto vital posterior a una ruptura de pareja te brinda la oportunidad de crecer como persona.

De las rupturas de pareja aprendí que lo que en un primer momento parece el fin del mundo, un tiempo después y visto con perspectiva, no es más que el fin de un capítulo que dará comienzo a otro previsiblemente mucho mejor y lleno de nuevos aprendizajes y, por su puesto, de amor.

***Meraki, 23 años***

Esa sensación de ahogo, de que ya nada volverá a ser lo mismo, todos esos sueños en común que ya no se van a cumplir, esa impotencia de tener que aceptar que se acabó, aunque tú no estés preparada. Creo que lo más doloroso en una ruptura es el sufrimiento que genera y no solo a la pareja sino también a los que la rodean (hijos, familia, amigos).

Tienes que aceptar que esos besos, caricias y abrazos ya no van a ser más para ti... y duele, duele mucho.

Llevo 30 años con mi marido (8 años de noviazgo y 22 de matrimonio), por lo que mis anteriores parejas están más que superadas, pero, haciendo memoria, recuerdo que tuve un noviete muy celoso y que cuanto más me decían que no lo aguantase, más me gustaba. Lo pasé mal durante la relación hasta que decidí zanzarla y quedé aliviada, un clavo quita el otro, hasta que di con el que hoy es mi marido. Nunca me apoyé en

---

un libro de autoayuda porque no sabía que existían, al menos en mi casa, pero me hubiese gustado leer algo para superar el duelo, porque de todo se sale, el tiempo todo lo cura y no eres un bicho raro, a más gente le pasa lo mismo.

Yo superé los duelos saliendo a divertirme con mis amigas/os y disfrutando lo que podía de la vida sin pareja. Tengo muy buenos y gratos recuerdos de mis exparejas, me hablo con todos y me alegra verlos. De todos he aprendido algo, sobre todo a saber lo que no quiero en mi vida.

*Lulú, 49 años*

Lo más doloroso en una ruptura, quizás, es darte cuenta de que una persona que ha estado formando parte de tu vida, y que esperabas que siguiese en ella, de repente se vaya. El momento justo después de tomar la decisión es el peor, porque te sientes vulnerable y sola. He superado a todas mis parejas, todo lo que he hecho ha sido darles tiempo y asumir los sentimientos que me provocaba la ruptura. A quien no he superado ha sido a mí misma en esas relaciones. Cada vez que una relación sentimental se terminaba, me daba miedo no volver a ser la persona que estaba siendo o que estaba construyendo con esas parejas.

Nunca me he apoyado en un libro de autoayuda, aunque me hubiera gustado encontrar alguno que me ayudara con mi propia autoestima. Es inevitable para mí tener cierto sentimiento de culpa cada vez que una relación se termina, haya sido yo la responsable o no. Una forma de lidiar con la falta de autoestima después de terminar con una relación sentimental es, quizá, lo que hubiera agradecido encontrar en un libro. De cada pareja recoges cosas distintas, tanto a nivel gustos o hobbies como de mi propia personalidad. De todas las rupturas he aprendido a quererme, a demostrarme que de amor no se muere, que la persona más importante de mi vida soy yo y, sobre todo, que hay que querer a alguien sin necesitarlo.

*Ángela, 28 años*