

MANUAL PARA DESENAMORARSE

CHIQUINQUIRÁ BLANDÓN M.

DEDICATORIA

*A mi hija Manuela, como un acto del amor
de una madre que ha deseado ponerla en contacto
con la vida, con el amor.*

*A Juan Manuel mi esposo,
compañero de mi vida.*

*A Rosalbina mi hermana,
quien desde hace tres años
no ha hecho sino perder peso,
pues estando en plena etapa
de enamoramiento de un médico
que estaba en su mente destinado
a ser el compañero de su vida,
descubrió que tenía un hijo
y una mujer, dispuesta desde alumbrarle
su fotografía y pincharla con un alfiler
hasta quién sabe qué más cosas.
Y en ella, a todas las mujeres que sufren,
que se desangran y que andan perdidas
en una relación imposible.*

Primera edición 1998

Primera reimpresión 1998

Segunda reimpresión 1998

Tercera reimpresión 1999

Cuarta reimpresión 1999

© Chiquinquirá Blandón Montes

© Para esta edición: Editorial Colina, Correo Editores.

Diseño: Marín Vieco Ltda.

Diseño de portada: SHS Comunicación Visual.

Coordinación Editorial: Gloria Lucía Fernández

Impreso en Colombia por Marín Vieco Ltda.

Comercialización: Hola Colina.

Medellín, Apartado 3674 - Fax: 2660397 - Tel. 2663211

Santafé de Bogotá, Apartado 75695 - Fax: 2356819 - Tel. 2170455.

ISBN: 958-638-269-9

despidiendome de tí

AGRADECIMIENTOS

*A mi profesor Mario Escobar Velásquez,
un ser humano que llevo en mi alma.*

A Walter Riso, por sus valiosas orientaciones.

*A Gloria Pérez, Sonia Palacio y Lucy Roldán,
por su cariño y apoyo.*

ÍNDICE

PRÓLOGO	11
Primera parte	
DESMITIFICANDO EL "AMOR"	17
Los hombres y las mujeres:	
una introducción al porqué de nuestro sufrimiento	
¿Qué es amor?	30
Naturaleza del amor pasional	31
Aspectos fisiológicos del enamoramiento	33
La anatomía del amor	34
Química del amor	37
¿Cómo son las emociones?	40
¿Cómo opera la mente de un enamorado?	46
¿Qué pasa entonces con la mente de un enamorado?	51
Enamoramiento y manía	53
Enamoramiento y adicción	60
Enamoramiento, creencias irracionales y obsesión	66
Segunda parte	
A DESENAMORARSE	75
¿Cuándo iniciar el proceso de desenamorarse?	
El porqué de pertenecer a la clase de ex-enamorados anónimos	77

Cambiando el foco de atención de lo positivo a lo negativo	82
Despertando la enemiga del amor.....	98
Acabando con los estímulos discriminativos que disparan el enamoramiento	108
Controlando las malas jugadas de la mente	122
Revisando expectativas irreales	125
Cerrando toda posibilidad de contactos	129
Enfrentándose al monstruo del apego	133
Tercera parte	
YA ME DESENAMORÉ ¿ENTONCES QUÉ?	159
BIBLIOGRAFÍA	181

PRÓLOGO

Los seres humanos nos hemos resignado a que los asuntos de amor son de una manera determinada y que no hay nada que podamos hacer al respecto. Nuestras sensaciones ejercen un biofeedback que nos confirma permanentemente que no existe manera de cambiarlas.

Cuántas veces he escuchado: "haga lo que haga de todas maneras lo extraño, no puedo arrancarlo de mi pecho, lo tengo metido en mi mente, no es que yo desee extrañarlo, es que definitivamente no puedo evitarlo".

"Me hago el propósito de no verlo más, pero ante su llamado, su mirada, su ternura, sucumbo indefectiblemente". "Es un hecho real que no puedo dejarlo. Además con nada ni con nadie me he sentido ni me siento mejor. Es una sensación de totalidad, él o ella me completa. Me siento dichoso, seguro, a su lado la vida flu-



ye. Es imposible tratar de no sentirme así. Así ha sido y será”.

La incredulidad frente al manejo de nuestras emociones es generalizada (existe la supremacía afectiva) y este libro pretende, aunque para algunos resulte quijotesco, desmitificar la preeminencia del afecto, hacer entrar en razón a la emoción.

Quienes por lo menos se permitan el beneficio de la duda, por curiosidad, espero se arriesguen a su lectura aunque sólo sea con la intención de reafirmar sus creencias acerca de que con el amor no puede uno, que es algo que te llega de pronto y no tienes control ni para iniciarlo ni para terminarlo porque es también un asunto relacionado directamente con tu propia felicidad.

Y esto ha sido cierto pero me atrevo a desafiarlo, a que salga de la resignación y luce por su propia verdad. A que cree su propia realidad afectiva.

Cada persona que ha visto la luz, ha querido mostrarla a los demás: unos la ven, otros no. A veces estamos preparados para ver y no necesi-



tamos mayor esfuerzo para el cambio. Al que desee desenamorarse, le aseguro que lo logrará. El que crea que esto no es más que una teoría y espere que el cambio surja como por arte de magia, no lo logrará. El cambio no sólo requiere de creer en él, sino también de trabajar por él.

Quien esté dispuesto a asumir el doloroso proceso de vivir sin el efecto de un embriagante (amado), de enfrentarse a sus miedos y al síndrome de abstinencia (soledad, tristeza, desamor) pero con la absoluta seguridad de que al final del túnel verá la luz, bienvenido a su lectura, este libro está hecho para usted.

Es mi deber advertirle sin embargo, que aunque se utilizan algunas técnicas propias de la psicología, no estoy comprometiendo a la ciencia en este trabajo. No presento este libro como un texto científico, basado en años de investigaciones. Para el desarrollo del mismo he utilizado algunos conocimientos propios de la psicología así como también mi propia experiencia personal y profesional.

En el libro que escribí anteriormente, llamado “La Relación de Pareja al Desnudo”, relato mi



propia problemática de pareja. Creo que sólo puedo dar lo que he aprendido, vivido y experimentado en mis propios huesos. Nunca he pretendido escribir para eruditos, para científicos ni para una élite especial de personas. Tampoco aspiro a crear ciencia ni sectas.

Soy simplemente un ser humano que como respuesta a su propia problemática afectiva de apego, dependencia y sufrimiento, experimentó una serie de procedimientos que al presentarlos crudamente parecen ir en contra del amor, pero lo que en realidad destruye es la idealización, las creencias irracionales, la falta de objetividad, el miedo a la soledad, al abandono y a no volver a ser feliz en la vida. Liberándome de miles de fantasmas, ilusiones y expectativas irreales. Y que quiere compartir con cada uno de ustedes, lo que ha sido su trabajo, para que sirva de fuente de reflexión o cambio.

No puedo garantizar sin embargo, que la lectura de este libro no cause estupor en algunas personas y que pueda al mismo tiempo afectar sus creencias. Asumo el riesgo que esto conlleve, no como un acto de irresponsabilidad y de irreverencia hacia ustedes, sino como una protesta a la manipulación afectiva, a las creencias



irracionales patrocinadas por la cultura, al negocio del amor, al juego de emociones, a los embriagantes y distractores que nos alejan de nuestra propia esencia.

El objetivo de este libro es ayudarlo a que finalmente sus relaciones no sean ni idealizadas ni persecutorias, producto de sus propios desórdenes de personalidad o autoestima, sino como resultado de su propio crecimiento como ser humano, de su encuentro con el verdadero amor.

-1-

DESMITIFICANDO EL "AMOR"

Los hombres y las mujeres: una introducción al porqué de nuestro sufrimiento

Estaba discutiendo un día con un amigo, quien afirma que yo seré la próxima generadora de un movimiento femenino y me ha propuesto un encuentro en donde yo abandere a las mujeres y él a los hombres porque, en su sentir, ellos también sufren.

Me ha dicho por ejemplo, que si yo logro el objetivo que me he propuesto con este libro, que es facilitar a las personas desenamorarse, especialmente a las mujeres que por su naturaleza, sucumben más fácilmente ante el "amor", entonces él también lograría que los hombres, en contra de su naturaleza pudieran prescindir del deseo sexual, muchas veces incontrolable ante una hermosa mujer.



Mi amigo considera que las mujeres tenemos una gran ventaja ante los hombres en relación con la sexualidad, pues él piensa que el desear sexualmente a las mujeres es un problema para los hombres y para ejemplificarlo dice: "Yo estoy con varios amigos en una piscina y de pronto, a una de las mujeres se le da por sacar un seno al aire. Todos los hombres inmediatamente nos embelesamos y centramos nuestra atención en ese pecho. Seríamos capaces de irnos en fila detrás de ella. Supóngase que sea yo, continúa, quien se saque un testículo: no pasa nada, si mucho dirán que estoy loco. Pero ninguna mujer se embelesaría".

Le repliqué diciendo que no existe nada de "virtuoso" en que las mujeres seamos "menos sexuales". Es un hecho en el que podría influir, tanto la cultura, como posibles diferencias anatómicas del cerebro. *(Según hipotetiza José Antonio Gil Verona, catedrático de anatomía en la Universidad de Valladolid, España: "El hipotálamo es la zona del cerebro que se encarga, es la responsable de la actividad sexual y se ha visto que es dos veces y media más grande en el hombre que en la mujer. Es un núcleo pequeño")*. Como tampoco lo es el que las mujeres le den mayor importancia al afecto.



Insistía en que los hombres sufren más que las mujeres porque en el caso de una relación sexual, ellos eran los que tenían toda la responsabilidad de la consumación del acto, mediante una adecuada erección. Y que si por algún motivo su pene no respondía, quedaba en completa evidencia ante la mujer su falta de deseo o cualquier complejo sexual. En cambio, continuaba, a la mujer no se le nota nada, sin contar con lo artistas que son para fingir pasión.

Y bueno, pensé, ese asunto de la erección es bastante comprometedor, puesto que pone al hombre en evidencia y a veces es bastante inoportuno. Como él mismo decía: Va uno con su pantaloneta por una playa, ve a una bella mujer y de pronto salta a la vista su gran admiración por ella.

Bueno, continué, y ¿qué de lo que afirman muchas mujeres acerca de la esclavitud de la belleza? Eso de andar de salón en salón de belleza, de boutique y de crema en crema, que para la celulitis, la flacidez, la resequedad, las arrugas. De dieta para bajar unos cuantos kilos, llantas, bananos o como quieran llamar a esos pequeños excesos indeseables en el estómago, las piernas



o las caderas; para poder resultar atractivas ante ustedes.

Y es que los hombres pueden ser barrigones, huesudos, con canas, con arrugas y por más feos que sean siempre existe una mujer dispuesta a ver más allá de su apariencia. En cambio las mujeres nos vemos en apuros si no contamos con un buen trasero (o derriere), unas buenas piernas, unos preciosos senos o una linda cara. Además ustedes como los buenos vinos, por lo menos así lo expresan, no envejecen: se añejan.

Entre más canas y arrugas, más gustador y nosotras las mujeres desde los 30 ya tenemos calificativos tales como "viejas", "catanas" y a los 40, ya nos consideran una pieza de museo. Para un hombre, su puerta de entrada es lo externo, lo interno ocupa un papel secundario en un principio. Una mujer es capaz de sacrificar lo externo por lo interno desde el comienzo. Cuestión de naturaleza obviamente.

Pero mi amigo no declinaba en seguir insistiendo en su sufrimiento y continuaba: ¿qué me dices lo terrible que es para un hombre el verse sometido a la aceptación o no de una mujer? ¡Cómo sufre uno pensado en que le van a decir



que no! Es absurdo decía, que cuando yo era adolescente iba a un baile, nosotros en una esquina y ustedes en la otra, y teníamos que atravesar por el medio para pasar donde la niña que nos gustaba a correr el riesgo de ser rechazados y luego quedar en evidencia delante de todo el mundo.

Claro, pensé, realmente es muy bochornoso enfrentarse al rechazo de una mujer y no sé porqué, llegó a mi mente la idea de que no es similarmente desagradable ser objeto de los más delicados halagos y palabras de amor, cuando lo único que se pretende es lograr nuestra aprobación sin que medie el "amor" realmente.

Fue cuando mi pensamiento se vio interrumpido por el repicar de su teléfono y cuando no era María, Genoveva o Magdalena quien lo llamaba era Elena. Con toda naturalidad me comentaba que él salía 3 ó 4 veces con una mujer y con eso era suficiente para que ellas se enamoraran de él, era tan particular afirmaba, que algunas mujeres después de los años, aún lo seguían llamando.

Cuando escuché su comentario fue difícil que mi naturaleza femenina no se sintiera lastima-

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

