

ROSA MARÍA CIFUENTES

JAUUE MATE AL AMOR

TREINTA MANERAS DE PERDER EL AMOR



Jaque Mate al Amor

TREINTA MANERAS DE PERDER EL AMOR

ROSA MARÍA CIFUENTES

Jaque Mate AL AMOR

TREINTA MANERAS DE PERDER EL AMOR



DIANA

Índice

Introducción	11
CASOS REALES	15
1 Entre tú y yo, el fantasma de mi ex	17
2 El error imperdonable	21
3 Tu mundo soy yo	27
4 Como dos desconocidos	33
5 Herida por siempre	37
6 Nunca es suficiente	43
7 Para que te luzcas	47
8 Eternamente tu madre	53
9 Por los que nunca crecen	61
10 Si miras con atención, tendrás la verdad	65
11 Porque yo lo digo	69
12 La burbuja del amor	75
13 Trabajas en todo, menos en mí	81
14 La vida que esperas	85
15 Una familia numerosa	93
16 Entre el amor y el miedo	99
17 Las penas se maceran y se gritan	107
18 Si te miras al espejo, no somos tan diferentes	111

19	La eterna disputa	117
20	Un secreto para el mundo, menos para mí	123
21	El sueño de mi vida	129
22	Lo que vino contigo	135
23	Como abejas sobre la miel	141
24	Que corran las horas	145
25	La instantánea de nuestro amor	149
26	Una cárcel para ti	155
27	Solo tú tienes la razón	161
28	Por nuestra cruz	167
29	Entre ellas y yo	171
30	Por tu único defecto	177

Jaque mate al amor: las piezas y pasos que destruyen una pareja

		181
	Las etapas del amor	183
	Relaciones tóxicas	185
	Malas jugadas en una relación	191
	Claves para establecer una sana relación afectiva	195
	Los valores no son negociables: "lo que mata el amor"	203

*"A todos aquellos que creen en el buen amor
y luchan por ser mejores personas cada día"*



JAUQUE MATE AL AMOR

TREINTA MANERAS DE PERDER EL AMOR

Cuando senti que te habias adueñado de mi corazón
era tarde, no habia marcha atrás.
Tuve miedo, miedo de perder el control,
de vivir a tu merced.
Entonces decidi
inventarme una guerra contra ti.

Me negué a escuchar tus palabras,
cubri mis ojos de prejuicios
e hice de mis celos una telaraña para cubrirte.

Me volvi especialista en estropear fechas importantes,
y en estar ausente en las que más me necesitabas,
pero siempre hallé una excusa para manipularte.

Preparé una lista con tus peores defectos
y traté de demostrar que eras culpable
cuando en realidad, se trataban de los míos.

Manché tu nombre y tu honor con mis bajezas,
me vengué en ti, de mis miedos infantiles,
de mi terror a no ser amado.

El egoísmo cubría con furia mis sentimientos,
no podía ni quería ver mis errores,
me aterraban las consecuencias.

El tiempo pasó. Y cuando menos lo esperaba
avanzaste con firmeza sin detenerte
hasta irte de mi vida.

El juego terminó,
caí en derrota.
Vivo sin vivir
pensando en un amor que no volverá.

Hoy contemplo mi tablero vacío:
no hay reina, no hay rey,
solo silencio.
Y el eco de un bufón que se burla y dice:
"Jaque mate al amor".



Introducción

Hablar de amor y relaciones de pareja, en estos tiempos, resulta cada vez más complejo y con variables de investigación, para quienes nos dedicamos a la guía emocional, que cambian y requieren especial atención.

El aumento del consumismo, competitividad, culto al narcisismo y apego a las redes sociales, así como la admiración que millones de personas sienten hacia el estilo de vida de ídolos banales, interfieren notablemente en la forma de comunicación de los individuos y, por ende, en su forma de ver el amor y amar.

Cuando puse mi mirada en los pacientes de coach emocional que llegaban a mi consultorio con aficciones acerca de la vida afectiva, noté que varones y mujeres tenían expectativas altas sobre lo que significa una relación afectiva, pero no sabían identificar perfiles de personalidad y valores en las personas con las que socializaban. Y abrí paso a mi primera trilogía de libros emocionales, que está conformada por: *Cómo aman ellas*, *Cómo aman ellos* y *Lesiones de amor*, libros que siguen siendo parte del “mirarse” para quienes buscan recobrar el equilibrio emocional en terapia.

Sin embargo, desde hace unos seis años, según mis investigaciones y estadísticas, que además cotejo con colegas, las relaciones afectivas dieron un vuelco total en cuanto a la idea del compromiso emocional. Los ídolos mediáticos vendieron en series de televisión lo exitosas que podrían ser las “relaciones abiertas”, previo acuerdo y el precepto:

“No demostrar los sentimientos ni enamorarse para no salir herido, porque pasar un buen rato y elevar el placer eran esenciales”.

Desfilaban entonces por mi consulta damas y varones con depresión, frustración y estados de dependencia afectiva crónicos, esos donde ser adicto a una persona que no era su pareja les paralizaba la vida y los llevaba a vivir estancados en todos los sentidos. Nuevamente había que apoyar al paciente para que recobrar la autoestima y lograra ser libre de prisiones que él mismo había creado, asunto que noté además en otros países de habla hispana donde también atiendo. Y fue así como abrí la nueva trilogía de mis libros de corte emocional, empezando por *Reo sentimental*, que, además, surgió del fruto de los casos más complicados de dependencia afectiva que compartía en terapia con los médicos psiquiatras que colaboran conmigo en Lima y en el exterior.

Reo Sentimental colocó la verdad sobre las relaciones ambiguas y sus consecuencias para todos aquellos que notaban que no podían liberarse de una relación en la cual no existía admiración hacia la otra persona, pero no se tenía claro por qué no se podía culminar con esta. Y con realismo total y, gracias a la generosa colaboración de mis pacientes rehabilitados, pude plasmar la forma en que el amor insano es otro tipo de adicción y existe un tratamiento eficaz para salir de tan dolorosa situación.

Hoy llegan a consulta todo tipo de parejas: formales, informales, matrimonios, heterosexuales, homosexuales, y escucho que poseen problemas a veces tan absurdos que, a su vez, resulta impactante notar cómo por el mal manejo de la comunicación y carencia de acuerdos, discuten y pelean sin reposo, dañándose mutuamente y dejando morir así ese amor con el que se unieron.

Jaque mate al amor es el segundo libro de esta segunda trilogía que ofrezco a mis lectores, en donde abordo con casos reales, y sin

escatimar detalles importantes, los treinta tipos de razones por las cuales las parejas pelean y, peor aún, sabotean sus relaciones afectivas. Considero que si los especialistas contribuimos a que las personas se miren y eduquen los elementos que son parte de lo esencial, dentro de una relación afectiva saludable, veremos más parejas en paz y crecimiento.

Conflictos por ego, celos enfermizos, dinero, mal uso de redes sociales, deslealtad, patologías de salud mental sin tratamiento, entorno insano, desamor, diferencias culturales y religiosas, traumas no sanados, son parte de los elementos que desatan y vuelven recurrentes las peleas de pareja. Y con historias reales, quienes deseen mirarse con humildad podrán, además, encontrar una guía emocional sobre cómo reflotar su relación afectiva, si es que existe amor real en la pareja.

Hoy miro con profunda alegría a tantas parejas que tuvieron la humildad de buscar ayuda, sin imponer uno al otro el asunto, y tras sesiones puntuales en consulta dieron inicio a un “cambio interior”. Recordaron que el amor es un sentimiento libre, que, si no se forja en el respeto, honestidad, bondad y constancia, muere.

En este libro he incluido, además, una guía acerca de los pasos que debe tener en cuenta una persona antes de dar inicio a una relación afectiva, así como explicado a fondo los valores esenciales que una pareja debe asumir con convicción si desea amar realmente. Apelo como creyente al buen amor y cultivo de la espiritualidad como base para sacar lo mejor de sí mismo y, solo así, evitar proceder de modo irresponsable, dañino y cruel frente a esa persona que se cree amar.

Somos humanos y cometemos errores, pero en estos tiempos, los medios de comunicación venden la idea de que se debe cambiar de pareja de modo constante, ya que —a más parejas conquistadas—

el ego sentirá así gratitud infinita; sin decirles, claro está, de que no poder lidiar con nadie será el precio a futuro, porque la confusión sobre lo que sienten quienes en ello creen es lamentable y termina por llevarlos a caer en crisis de frustración y cambios de humor.

Las parejas que peor se llevan hoy parecieran vivir en competencia, escondiendo sus reales sentimientos, temores y fingiendo para ganar la pelea. Miles de estrategias, como en un importante partido de ajedrez, ese donde la reina o el rey esperan hacer “jaque” sin reflexionar que a quien matan es al amor.

Este es un libro para todo aquel que desea reconocer sus errores a nivel afectivo y, también, identificar cómo perdió la brújula de lo que es amar. Y también es para quienes no han develado aún lo enfermiza que puede ser una relación agresiva emocionalmente y la mantienen por miedo a la soledad, prejuicios sociales y comodidad. Y saben, queridos lectores, que cada libro de tipo emocional que escribo tiene la intención de ser ese tiempo extra fuera de consulta que no puedo darles, esa voz amiga que en soledad los ayude a eliminar el sufrimiento absurdo; pero, sobre todo, mi real y profundo deseo de que sean mejores personas, sanen y me ayuden a ser una cadena de personas que luchan por abrir los ojos a las personas que caen en ignorancia emocional y enfermedad.

Agradezco profundamente a mi casa editora Planeta por subirse nuevamente al coche de esta trilogía que va en su segunda entrega con *Jaque mate al amor*. Por confiar en mi trabajo y propósitos, y por ponerle esa pasión al servicio que comparto.

El tablero de ajedrez está puesto. Los invito entonces a sentarse cómodamente, elegir las piezas, color y bando: reina, rey, peones, alfiles, torres y caballos en cada historia real, esa que puedes ser hoy la tuya y estás a tiempo de salvar antes de decir “jaque mate al amor”.