COLECCIÓN

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

Mi ex tiene pareja



Gildas Garrec

Practicante en terapia cognitivo-conductual

psychologieetserenite.com

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

Mi ex tiene pareja

Gildas Garrec

Practicante en terapia cognitivo-conductual

psychologieetserenite.com

© 2026 Gildas Garrec — Psychologie et Sérénité
Todos los derechos reservados.

Los Esenciales de la Psicología Aplicada
Primera edición — Mayo de 2026

Aviso: Este libro es una herramienta de información y desarrollo personal.
No sustituye en ningún caso un seguimiento terapéutico profesional.

Índice

Introducción — Cuando el suelo se hunde por segunda vez
Capítulo 1 — Por qué duele tanto enterarse
Capítulo 2 — El duelo reactivado
Capítulo 3 — La trampa de la idealización
Capítulo 4 — El detox digital
Capítulo 5 — Las emociones que desbordan
Capítulo 6 — La autoestima en reconstrucción
Capítulo 7 — El perdón como liberación
Capítulo 8 — Redefinir quién eres
Capítulo 9 — Abrir de nuevo el corazón
Capítulo 10 — El día en que ya no duele
Conclusión — La carta que nunca enviarás
Recursos y referencias

Introducción — Cuando el suelo se hunde por segunda vez

Hay dolores para los que nadie te prepara.

Te avisan de que la ruptura será difícil. Tus amigos te dicen que «el tiempo lo cura todo». Tu familia te anima a «pasar página». Y poco a poco, con esfuerzo, empiezas a reconstruirte. Vuelves a aprender a dormir solo en una cama demasiado grande. Te acostumbras al silencio del piso los domingos por la mañana. Dejas de mirar el móvil cada cinco minutos esperando un mensaje que no llegará.

Y un día — quizá por un amigo común, quizá por una foto en las redes sociales, quizá por un mensaje torpe de tu ex — te enteras de la noticia.

Tu ex tiene pareja.

Y todo se derrumba de nuevo.

Lo que creías haber reconstruido salta en pedazos. Los muros que habías levantado pacientemente se agrietan. El dolor que creías domesticado regresa con una violencia que no habías anticipado. Y lo más desconcertante, quizá, es que ni siquiera entiendes por qué te duele tanto. Al fin y al cabo, lo vuestro se acabó. Lo sabes. Lo habías aceptado — o eso, al menos, creías.

Entonces, ¿por qué esta sensación de traición? ¿Por qué este nudo en la garganta? ¿Por qué estas ganas irreprimibles de rastrear las redes sociales en busca de detalles que sabes perfectamente que no quieres conocer?

Un dolor sin nombre

En nuestra sociedad no existe una palabra para describir con precisión lo que estás atravesando. Se habla de celos, pero no es exactamente eso. Se menciona la nostalgia, pero es algo más profundo. Se alude al duelo, pero tu ex no ha muerto — al contrario, él o ella parece pleno con otra persona, y eso es precisamente lo que vuelve la situación insoportable.

El psicólogo Guy Winch, en su obra How to Fix a Broken Heart (2018), describe esta experiencia como una «herida emocional compuesta»: el dolor de la pérdida inicial, multiplicado por la confrontación con la prueba tangible de que el otro ha seguido adelante sin ti. No es simplemente una recaída en la pena de la ruptura. Es una herida de un tipo nuevo, que posee sus propias características, sus propios mecanismos y, por suerte, sus propios caminos de curación.

Lo que este libro no es

Antes de seguir adelante, permíteme aclarar algo esencial.

Este libro no es una guía para «recuperar a tu ex». Tampoco es un manual de desarrollo personal que te prometa que «todo pasa por algo» o que «el universo te está preparando algo mejor». Esas frases, por bienintencionadas que sean, tienen la desafortunada tendencia a invalidar un sufrimiento que merece ser reconocido en toda su complejidad.

Este libro tampoco es un alegato contra tu ex. Tu antigua pareja tiene derecho a rehacer su vida. Es un hecho. Tu dolor no le quita nada a ese derecho, y ese derecho no le quita nada a tu dolor. Ambos pueden coexistir.

Lo que este libro sí es

Este libro es una exploración honesta, documentada y compasiva de lo que estás atravesando. Se apoya en las investigaciones en psicología clínica, en neurociencia afectiva y en teoría del apego para ayudarte a comprender por qué esta noticia te afecta tanto y, sobre todo, cómo atravesar esta prueba para salir de ella no «como antes», sino transformado — en el mejor sentido del término.

Cada capítulo combina esclarecimientos científicos, estudios de caso inspirados en situaciones reales y ejercicios prácticos que puedes realizar a tu ritmo. No hay un orden impuesto. Puedes leer este libro de principio a fin, o saltar directamente al capítulo que mejor corresponda a lo que vives en este momento.

La estructura de nuestro viaje juntos

La primera parte — la que tienes entre las manos — se titula «Comprender la tormenta». Está dedicada al análisis de lo que ocurre en tu interior cuando te enteras de que tu ex tiene pareja. Exploraremos por qué esta información provoca un dolor tan vivo (capítulo 1), cómo reactiva un proceso de duelo que creías terminado (capítulo 2), las trampas cognitivas en las que tu mente cae casi inevitablemente (capítulo 3) y el impacto devastador de la vigilancia digital sobre tu recuperación (capítulo 4).

La segunda parte, «Atravesar el dolor», te acompañará en la gestión concreta de las emociones que te desbordan, en la reconstrucción de tu autoestima y en el aprendizaje del perdón — no como un regalo que le haces al otro, sino como un acto de liberación personal.

La tercera parte, «Renacimiento», te abrirá las puertas de lo que viene después: la redefinición de tu identidad, la posibilidad de amar de nuevo, y ese día — que llegará, te lo prometo — en que esta historia ya no será una herida abierta, sino una cicatriz de la que podrás hablar con serenidad.

Unas palabras personales

Si escribo este libro, no es desde una torre de marfil académica. A lo largo de mis años de acompañamiento, me he encontrado con decenas de personas confrontadas a esta situación específica. Hombres y mujeres de todas las edades, de todos los ambientes, que compartían ese mismo asombro ante la intensidad de su propia reacción. «No pensaba que me fuera a doler tanto», me decían casi todos, con una pizca de vergüenza en la voz, como si sentir ese dolor fuera una confesión de debilidad.

No es una debilidad. Es la prueba de que amaste sinceramente, de que invertiste en una relación con todo lo que eres, y de que el final de esa relación — incluido su «segundo final» simbólico cuando el otro rehace su vida — merece ser vivido y atravesado con toda la atención que requiere.

No eres débil. No eres patético. No vas «con retraso» respecto a tu ex. No estás «bloqueado en el pasado». Simplemente eres humano — un ser humano confrontado a una de las experiencias emocionales más intensas que la vida puede ofrecer — y es exactamente de ahí de donde parte la curación. De esa humanidad en bruto, vulnerable y magnífica que hace de ti quien eres.

Cómo usar este libro

Algunas sugerencias prácticas antes de empezar.

Primero, hazte con un cuaderno dedicado. No un documento digital — un cuaderno físico, que puedas tocar, hojear, llevar contigo. Los ejercicios propuestos en este libro están concebidos para escribirse a mano, porque la escritura manuscrita implica al cerebro de manera distinta a la escritura con teclado. Los trabajos de la neurocientífica Karin James, de la Universidad de Indiana, han demostrado que la escritura manuscrita activa circuitos cerebrales asociados a la memoria y al procesamiento emocional de una manera que la escritura con teclado no reproduce (James y Engelhardt, 2012). En el contexto de un trabajo terapéutico sobre uno mismo, esta diferencia no es anecdótica.

Segundo, no te impongas un ritmo de lectura. Este libro no es una novela policíaca cuyo final haya que conocer. Cada capítulo está concebido para digerirse lentamente, releerse si es necesario y ponerse en práctica antes de pasar al siguiente. Si un capítulo te conmociona — y es probable que algunos lo hagan —, deja el libro. Date tiempo para sentir lo que sube. Luego vuelve cuando estés preparado.

Tercero, no dudes en saltarte un capítulo si su contenido no corresponde a tu experiencia del momento. Este libro es un bufé, no un menú impuesto. Toma lo que necesites, cuando lo necesites.

Por último, si en cualquier momento de esta lectura sientes que tu angustia supera lo que puedes gestionar solo, no dudes en buscar acompañamiento profesional. Un psicólogo, un psicoterapeuta, un psiquiatra — los profesionales de la salud mental están formados para acompañarte en estos momentos difíciles, y recurrir a ellos no es un signo de debilidad, sino de lucidez y de valentía.

Empecemos.

PRIMERA PARTE — Comprender la tormenta