COLECCIÓN

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

Sobrevivir a la ruptura



Gildas Garrec

Practicante en terapia cognitivo-conductual

psychologieetserenite.com

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

Sobrevivir a la ruptura

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 amor se marcha 5

Capítulo 1 — Las cinco fases del duelo amoroso 8

Capítulo 2 — Por qué duele tanto: la neurociencia de la ruptura 23

Capítulo 3 — El contacto cero: por qué y cómo 39

Capítulo 4 — El ghosting y las rupturas modernas 54

Capítulo 5 — Cuando el apego complica la ruptura 70

Capítulo 6 — Reconstruir la propia identidad 85

Capítulo 7 — El rebote: las trampas que hay que evitar 99

Capítulo 8 — Cuándo volver a amar: abrir un nuevo capítulo 111

Conclusión — La ruptura como metamorfosis 126

Bibliografía 129

INTRODUCCIÓN — Cuando el amor se marcha

Hay dolores que no se enseñan en ninguna parte. Ni en la escuela, ni en la universidad, ni en las formaciones profesionales más avanzadas. El dolor de la ruptura amorosa es uno de ellos. Golpea sin avisar, o a veces tras meses de señales que uno se negó a ver. Te deja en pie, pero vacío. Funcional en apariencia, pero devastado por dentro.

Si tienes este libro entre las manos, es probable que estés atravesando esta prueba, o que acompañes a alguien que la atraviesa. En ambos casos, has de saber desde el principio algo esencial: lo que sientes es normal. El dolor que experimentas no es señal de debilidad, de una dependencia patológica ni de un trastorno psíquico. Es la prueba de que has amado, de que te implicaste en una relación que importaba, y de que tu cerebro, tu cuerpo y tu psique deben ahora atravesar un proceso de duelo de una intensidad que pocos sospechan.

Las cifras hablan por sí solas. En Francia se contabilizan cada año alrededor de 130.000 divorcios, a los que se suman cientos de miles de separaciones de parejas no casadas. A lo largo de una vida, la probabilidad de vivir al menos una ruptura amorosa significativa ronda el 85 %, lo que convierte esta experiencia en un tránsito casi universal de la condición humana.

Y, sin embargo, a pesar de esta frecuencia, estamos notablemente mal preparados para afrontarla. Nuestra cultura ensalza el amor romántico, celebra los inicios de relación, pero permanece extrañamente silenciosa ante los finales. Te dirán que «pases página», que «lo superes», que «te distraigas». Como si se pudiera tratar una herida profunda con una tirita. Como si el tiempo, por sí solo, bastara para curar lo que ha sido roto.

Este libro nació de una constatación sencilla, forjada a lo largo de mi práctica clínica en terapia conductual y cognitiva: la ruptura amorosa es una de las pruebas más dolorosas de la existencia, pero también una de las peor acompañadas. Las personas que vienen a consultarme tras una separación llegan a menudo en un estado de profunda angustia, agravado por la incomprensión de su entorno y por consejos bienintencionados pero contraproducentes. No entienden por qué sufren tanto, por qué no consiguen «avanzar», por qué su cuerpo parece traicionarlas tanto como su corazón.

La investigación científica de los últimos veinte años ha aportado, sin embargo, luces fascinantes sobre los mecanismos en juego. Hoy sabemos que la ruptura amorosa activa las mismas zonas cerebrales que el dolor físico y la abstinencia de sustancias adictivas. Comprendemos cómo los estilos de apego forjados en la infancia influyen en nuestra manera de vivir —y de sobrevivir a— una separación. Disponemos de protocolos validados científicamente para acompañar el proceso de duelo amoroso y favorecer la reconstrucción identitaria.

Es precisamente ese saber lo que deseo compartir contigo en estas páginas. No en forma de tratado académico inaccesible, sino como un compañero de viaje: riguroso en sus fundamentos científicos, cálido en su enfoque, práctico en sus propuestas.

Cada capítulo de esta obra aborda una dimensión específica de la experiencia de la ruptura. Empezaremos por las cinco fases del duelo amoroso, para que puedas situar en qué punto te encuentras en tu propio recorrido. Exploraremos después la neurociencia de la ruptura, porque comprender lo que ocurre en tu cerebro es ya un primer paso hacia la curación. Abordaremos la cuestión del contacto cero, los desafíos específicos de las rupturas en la era digital, la influencia de tu estilo de apego, la reconstrucción de tu identidad, las trampas del rebote y, por último, la apertura a un nuevo amor.

En cada capítulo encontrarás casos clínicos ficticios inspirados en situaciones reales (todos los nombres y detalles han sido modificados para garantizar la confidencialidad), ejercicios prácticos procedentes de la terapia conductual y cognitiva, y referencias a la literatura científica para quienes deseen profundizar.

Una precisión importante: este libro no sustituye a un acompañamiento terapéutico. Si tu sufrimiento es demasiado intenso, si tienes pensamientos suicidas, si ya no logras funcionar en tu día a día, te animo encarecidamente a consultar a un profesional de la salud mental. Este libro es una herramienta complementaria, una luz, un apoyo, pero no puede reemplazar una atención individualizada.

> *Si ahora mismo estos pensamientos son los tuyos: llama al 024 (atención a la conducta suicida, 24 h, gratuito) o al 112**. No hace falta esperar a estar peor para pedir ayuda.*

Por último, quisiera decirte esto, con toda la convicción que me han dado estos años de práctica: se sobrevive a una ruptura. En realidad, se hace más que sobrevivir. Uno se reconstruye. Descubre en sí mismo fuerzas insospechadas. Aprende a quererse a sí mismo, a veces por primera vez. Y un día, sin siquiera darse cuenta, uno se sorprende sonriendo al pensar en el futuro en lugar de llorar el pasado.

Ese día llegará. Este libro está aquí para ayudarte a alcanzarlo.

Gildas Garrec
Nantes, septiembre de 2025