

**AMORADICTO:** superar un desamor es cuestión de tiempo.  
YO SOY LUIS ANGEL

**AMORADICTO**

**AMORADICTO:** superar un desamor es cuestión de tiempo.  
YO SOY LUIS ANGEL

**AMORADICTO:** superar un desamor es cuestión de tiempo.  
YO SOY LUIS ANGEL

# AMORADICTO

Superar un desamor es  
cuestión de tiempo

***Luís Ángel G. Rosales***

**AMORADICTO:** superar un desamor es cuestión de tiempo.  
YO SOY LUIS ANGEL

**TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.**

Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o transmitida de cualquier forma o por ningún medio electrónico o mecánico, incluyendo fotocopiado, grabado, o por cualquier almacenamiento de importación o sistema de recuperación sin permiso escrito del autor.

**AMORADICTO. SUPERAR UN DESAMOR ES  
CUESTIÓN DE TIEMPO.**

© **Copyright 2020** by Yo Soy Luis Ángel

***Luis Ángel García Rosales***

WWW.YOSOYLUISENGEL.COM

@YOSOYLUISENGEL

YoSoyLuisAngel.info@gmail.com

**Autor:**

*Luis Ángel García Rosales*

**Arte & Diseño:**

*Luis Ángel García Rosales*

*Germán Andrés Chamorro*

**Corrección de Estilo & Edición:**

*Vicenta Irene Oropeza Lorca*

**Diseño de Portada:**

*Germán Chamorro*

**Ilustraciones:**

*María Camila Hoyos*

Segunda Edición,  
AMORADICTO BY YO SOY LUIS ANGEL  
Febrero 2020

**AMORADICTO:** superar un desamor es cuestión de tiempo.  
**YO SOY LUIS ANGEL**

*A todos a quienes de una forma u  
otra vivieron mi proceso de  
desintoxicación amorosa;  
por ayudarme, apoyarme, abrazarme,  
aconsejarme, escucharme, entenderme  
y por sobretodo: amarme...*

*A ustedes, mis más grandes y  
fieles admiradores y amigos  
**con todo mi amor.***

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Luis Angel', written in a cursive, flowing style.

**AMORADICTO:** superar un desamor es cuestión de tiempo.  
YO SOY LUIS ANGEL

**AMORADICTO:** superar un desamor es cuestión de tiempo.  
YO SOY LUIS ANGEL

*“Dios concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para aquellas que si puedo y sabiduría para reconocer la diferencia. Hágase tu voluntad y no la mía...”*

**Reinhold Niebuhr**  
(Oración de la Serenidad)

**AMORADICTO:** superar un desamor es cuestión de tiempo.  
YO SOY LUIS ANGEL

**AMORADICTO:** superar un desamor es cuestión de tiempo.  
YO SOY LUIS ANGEL

## PRÓLOGO

*Por Vicenta Irene Oropeza Lorca*

¡Cuánto se habla y se dice del amor...!

Todos de una u otra forma, manejamos este tópico con mucha ligereza pero como muy entendidos en la materia. “Quien nunca se haya enamorado...”

¿Qué pasa cuando aparece esa persona especial, única, irrepetible, fantástica, perfecta, grandiosa, que nos mueve el piso y nos crea un mundo de fantasía en el que solo existen dos? Se asume que **se debe** ser fiel, respetar, aceptar, conciliar, callar, ser y hacer todo para conservarla a tu lado, ser capaz de los más grandes sacrificios, entregar todo, sin medida, siempre ceder, estar, dar, mantener... como si de una obligación se tratara “hasta que la muerte nos separe”.

Esto en aras de hacer perdurable ese amor que representa lo mejor que te ha ocurrido en la vida. Es así como irremediamente te conviertes en un adicto al amor, en un “amoradicto”

Mientras se está en ese proceso, no se reconoce que vivir de esa manera, implica, borrarte, anularte, desaparecer, dejar de ser tú para convertirte en la sombra de alguien más, ya no eres dueño de tus actos, de tus decisiones. Si esa otra persona no está contigo 24/7, no duermes, no comes, no rindes en el estudio ni en el trabajo, te alejas de los amigos, de la familia, eres proclive a abandonarlo todo, incluso te abandonas... en fin estás atrapado en esa amoradicción.

**AMORADICTO:** superar un desamor es cuestión de tiempo.  
YO SOY LUIS ANGEL

En “Amoradicto” este joven autor, con coraje y determinación, con su verbo fresco y cotidiano nos pasea por todos los embates que se vive cuando se asume que vivir el amor es esperar que el otro se dé cuenta que apostamos todo sin reservas y que debe retribuirnos en igual medida. Sin embargo, por lo general la cosa no sucede así, al paso del tiempo sobreviene el cansancio, la rutina, los reclamos, las peleas, los celos, los malos entendidos, la traición, el desamor y la ruptura. Entonces, aparece el sufrimiento, la depresión, los excesos, las ganas de morir, hasta que el sabio padre tiempo ayuda a ir superando esa pérdida, ese dolor, porque “superar el desamor es cuestión de tiempo”

“Amoradicto” es casi una autobiografía que nos lleva a descubrir que soltar o alejarnos de esa persona, al practicar el desapego, nos hacemos libres y damos libertad. Aprendemos que el amor debe comenzar en uno mismo, que amar no es amarrar ni encadenarse a alguien, que ***el verdadero amor requiere atención, seguridad, un poco de fe, que el amor es compañía, comprensión, respeto, apoyo, y... libertad.*** Eso es amar con discernimiento.

Entendemos que podemos vivir en amor, dando lo mejor, sin permitir ser utilizado; amar, sin que se abuse de los sentimientos; confiar sin caer en la ingenuidad, ser paciente y escuchar, pero sin perder espacios y también ser escuchado. *Provechosa lectura.*

**AMORADICTO:** superar un desamor es cuestión de tiempo.  
YO SOY LUIS ANGEL

*“Amar es ser felizmente libre aun compartiendo  
tu vida con alguien más”*

**Diego A. Flores Baffi**  
(el mejor amigo del mundo)

**AMORADICTO:** superar un desamor es cuestión de tiempo.  
YO SOY LUIS ANGEL

**AMORADICTO:** superar un desamor es cuestión de tiempo.  
YO SOY LUIS ANGEL

# QUIEN NUNCA SE HAYA **ENAMORADO** QUE LANCE LA PRIMERA PIEDRA...

Lo que Jesús realmente dijo a su pueblo fue: *“quien esté libre de pecado que lance la primera piedra”*, evidentemente yo no soy Jesús (y con todo respeto lo menciono) ni este es el sagrado testamento (aunque espero sea igual de leído), aun así me he tomado el atrevimiento de personalizar esa frase, adaptándola al tema del libro que humildemente les presento.

**“AMORADICTO”** nace de mi necesidad de expresar lo que pienso acerca del amor, incluyendo el desamor luego

**AMORADICTO:** superar un desamor es cuestión de tiempo.  
YO SOY LUIS ANGEL

de haberlo sentido profundamente. Y de complacer esas ganas inmensas de contar al mundo lo que para mí ha sido una de las experiencias más hermosas y complicadas que me ha tocado vivir.

De tocar el fondo del dolor y la depresión de un momento a otro luego de haber amado inmensa y profundamente, de cómo se puede pasar de la felicidad extrema a la más grande infelicidad, cayendo en errores que creías que jamás cometerías, haciendo cosas que nunca pensaste que podrías realizar, conociendo realmente quién eres, partiendo desde ti mismo, descubriendo el ying y el yang que hay en ti, reconociendo tu fé en Dios y por sobre todo en ti mismo.

Ser **CODEPENDIENTE** no es una enfermedad terminal como el cáncer o el VIH; quizás no acaba con tu cuerpo, pero sí con tu alma, espíritu y corazón (*sin mencionarlo como órgano vital*), ese trío que científicamente solo está en nuestro cerebro, pero que personalmente nos agota y nos sumerge en profundos estados de tristeza.

**AMORADICTO**, es el simple resumen de muchas historias de amor, incluyendo la mía y especialmente de cómo se supera el desamor, que viene exactamente luego de una ruptura amorosa.

**AMORADICTO:** superar un desamor es cuestión de tiempo.  
YO SOY LUIS ANGEL

Estos relatos los he escuchado una y otra vez a lo largo de mi camino por el mundo: mis más grandes amigos me han contado un tanto de éstos, otros muchos los oí salir de labios de gran cantidad de pacientes quienes desde el diván de mi consultorio expresaron lo que sentían y escondían sus rotos corazones.

He escuchado a hombres y mujeres, de muchas etnias, edades, clases sociales y orientaciones sexuales expresarse, sorpresivamente, de manera muy similar con respecto al amor, pero exactamente igual con referencia al desamor.

El heterosexual, el homosexual, el bisexual, el transexual y hasta el asexual puede llegar a amar de la misma manera, es por eso que para mí el amor no tiene sexo, es un sentimiento como cualquier otro y seamos lógicos, para que nazca un sentimiento no se necesita que la otra persona sea del sexo opuesto o del mismo sexo.

A continuación, les presento diversas historias de amor que generalmente terminan en desamor, de todo tipo, seguramente alguna(s) se adapte(n) a ti, mi única intención es brindar una herramienta que sirva de ayuda a todo aquel que la necesite, hacerle saber a quién está pasando por una separación o un duelo afectivo, que la desolación, la tristeza, el dolor y la depresión no son eternas, nos acompañan por

**AMORADICTO:** superar un desamor es cuestión de tiempo.  
YO SOY LUIS ANGEL

un tiempo, pero cuando decidimos echarlas, ellas obedecen  
y se van.

**El amor debe empezar en y por nosotros mismos.**  
He allí el secreto de saber amar.

**AMORADICTO**

**AMORADICTO:** superar un desamor es cuestión de tiempo.  
YO SOY LUIS ANGEL

*“El amor no está en el otro, está  
dentro de nosotros mismos; nosotros lo despertamos.  
Pero para que despierte necesitamos del otro”*

**Paulo Coelho**

El “amoradicto” (adicto al amor) es aquel ser humano, persona, individuo o animal, (según el caso), hombre o mujer, gay o machista, ama de casa o prostituta, empresario o delincuente, negro o blanco, flaca o gorda, amargado o feliz, inteligente o bruto (casi siempre ésta última), que sobrepone su “amor de pareja” por encima de “cualquier cosa”, por “cualquier cosa” me refiero a la familia, los amigos, el trabajo, los estudios, el dinero, el gimnasio (por consiguiente su cuerpo), sus sueños, sus metas, sus planes, cualquier “cosita” pues.

Es una persona que pierde su amor propio a tal magnitud que se simplifica (se anula) como ser viviente y se

**AMORADICTO:** superar un desamor es cuestión de tiempo.  
YO SOY LUIS ANGEL

convierte en la sombra de la persona amada. Muchos no lo aceptan y al leer esto se dirán “*no vale, este no soy yo*”, pero es más común de lo que crees, nos ha pasado a casi todos al menos una vez, reyes y reinas, actrices y actores de Hollywood, cantantes ganadores del Grammy, top models, superestrellas en general, y hasta presidentes, también le ha pasado al doctor, a la enfermera y sé que incluso lo vivió la maracucha, que es la señora que vende empanas (mi comida favorita) a pocas cuadras de la que solía ser mi casa.

El “amoradicto” es una linda persona, con unos sentimientos bellísimos, aquel (o aquella) que todos desean tener a su lado, pero está tan enamorado, que no hace otra cosa que encimarse sobre su pareja, llega al punto de la asfixia; le ahoga, le quita su libertad, y siempre lo termina perdiendo porque lo acaba cansando, todos anhelamos ser amados pero nadie quiere tener un perenne “pegoste”.

**Drogadicto(a):**

**AMORADICTO:** superar un desamor es cuestión de tiempo.  
YO SOY LUIS ANGEL

*1.-adj y s. [Persona] que depende física o psíquicamente de una droga, debido al consumo reiterado de la misma.*

El “**AMORADICTO**” es una persona que depende física o psíquicamente del *amor y aceptación* de otra persona, debido a que vive exclusivamente para satisfacer las necesidades del otro.

**Drogadicción:**

*1.-f. Adicción; hábito de quienes consumen drogas de forma reiterada y dependen de ellas.*

**Adicción:**

*1.-f. Dependencia del organismo a alguna sustancia o droga a la que se ha habituado.*

**Droga:**

**AMORADICTO:** superar un desamor es cuestión de tiempo.  
YO SOY LUIS ANGEL

- 1.-f. Nombre genérico de ciertas sustancias usadas en industria, medicina o química.
2. Cualquier sustancia de efecto estimulante, deprimente, narcótico o alucinógeno y cuyo consumo reiterado puede provocar adicción o dependencia.
3. Cualquier cosa que crea hábito o dependencia.

**Amor:**

1. m. Conjunto de sentimientos que ligan una persona a otra, o bien a las cosas, ideas, etc.

*“Fui preso de mí mismo, en mí mismo, durante algún tiempo. Tantas veces quise un abrazo que me hiciera sentir que todo iba a estar bien, un beso que me demostrara que todo pasaría o que tomaran mi mano y me recordaran que no estaba solo”*

## SÍNTOMAS DE UN “**AMORADICTO**”

**AMORADICTO:** superar un desamor es cuestión de tiempo.  
YO SOY LUIS ANGEL

- Cambios repentinos de personalidad
- Excesos de mal humor sin explicación o causa aparente
- Alejamiento de la compañía de otras personas
- Notable caída del rendimiento escolar o laboral
- Pérdida de interés en las actividades que solían ser sus favoritas (deportes y hobbies, principalmente)
- Aumento de conflictos
- Celopatía
- Excesiva hostilidad
- Acentuadas alteraciones en el apetito
- Falta de motivación
- Incapacidad para cumplir responsabilidades
- Depresión emocional
- Crisis de miedo o temor exagerado

## **FASES DE LA “AMORADICCIÓN”**

**AMORADICTO:** superar un desamor es cuestión de tiempo.  
YO SOY LUIS ANGEL

## **“AMORADICCIÓN” / FASE UNO**

### Amor

Es el principio de todo, la relación empieza como cualquier otra, las dos partes se gustan mucho, los primeros meses son de pasión y lujuria. El sexo durante esta fase es el mejor, pues estás con esa persona que te enloquece. En esta etapa, empiezan los detalles que te crean dependencia, las palabras lindas, los juramentos de amor eterno.

Cuando se está muy enamorado en cuestión de meses hasta podrían estar viviendo juntos, no pueden frenar su amor, no pueden vivir el uno sin el otro, la frase más común es: *“te voy a amar toda mi vida, eres lo mejor que me ha pasado”*, y quizás si sean lo mejor que ha pasado por la vida del otro, hasta ese momento, pero eso no implica que se vayan a amar con la misma intensidad por el resto de sus vidas.

Los más inocentes deciden casarse durante este periodo, lo cual a mi parecer tiene sus pros y muchísimos más contras: no se conocen lo suficiente como para vivir juntos, sin embargo, se aman tanto que se soportarán todos los “detallitos” que en meses serán unos defectos intolerables que te harán preguntarle mil veces: *“¿por qué eres así, fulano(a)?”*

**AMORADICTO:** superar un desamor es cuestión de tiempo.  
YO SOY LUIS ANGEL

## **“AMORADICCIÓN” / FASE DOS**

### Dependencia

En esta fase es cuando el “amoradicto” empieza a afectarse (joderse pues), por el resto de la relación, empieza a vivir por el otro, le cocina al otro (cuando en su casa no sabía ni freír un huevo), le lava al otro, (anteriormente no sabía encender la lavadora), le plancha (mientras en casa la mamá seguramente se acostaba de madrugada haciéndolo o le pagaba a alguien para que lo hiciera por ella), limpiará, le organizará el cuarto, la casa o el departamento, su dinero tendrá nombre y apellido, no porque el cónyuge, pareja, arrebiate o como quieran llamarlo, le esté chuleando, sino que el codependiente (o “amoradicto”) en esta etapa es cuando empieza a vivir para hacer feliz al otro, y es justamente aquí cuando empieza el gran error, si en este punto el enamorado patológico pensara en frío, se daría cuenta que está poniendo la torta (la está cagando), que lo mejor es hacer un alto y llevar bien la relación, todo está muy pronto, en ese momento cada cual debería llevar su vida, las riendas de sus cosas, cada uno debería realizar los quehaceres de la casa, porque a fin de cuentas hacer el papel de “mucama” no hará que alguien te ame más o menos, además hay personas que saben hacerlo muchísimo mejor y necesitan el trabajo.

**AMORADICTO:** superar un desamor es cuestión de tiempo.  
YO SOY LUIS ANGEL

Sin embargo, eso no lo piensa quien es “amordependiente”, el (ella) cree que se “la está comiendo” porque no sólo es la sirvienta (te) le sirve a de su pareja sino porque además es *“bellísimo estar ahí siempre para el otro”*.

## **“AMORADICCIÓN” / FASE TRES**

### Baja autoestima

En esta fase, el “amoradicto” ya está requete jodido, ya se “emperró”, se enamoró, se encabronó, la frase; *“no puedo vivir sin ti”* es la más común ahora, claro también está el *“nunca me dejes”*, seguida siempre de: *“yo nunca te dejaré de amar”* y bla, bla, bla, en esta fase justamente el(la) otro(a) se da cuenta de que ya estás demasiado enamorado(a) lo cual inmediatamente te hace vulnerable es decir “el guevón(a)” de la relación, el que siempre cede, el que más ama, el(la) que saldrá perjudicado(a).

Empiezas a alimentarte más que nunca, todo eso que amabas ya no te interesa, si te ves en el espejo simplemente no te reconoces, y día a día sientes que vas perdiendo cualquier rastro de belleza, porque así seas hombre sabes cuándo te ves “papi” y cuándo no. Tu personalidad empieza a sufrir unos cambios bruscos sin causa o explicación aparente, te alejas de tu familia, de tus amigos, solo quieres estar con esa persona que amas, no te importa tu trabajo o tus estudios, te conviertes en una

**AMORADICTO:** superar un desamor es cuestión de tiempo.  
YO SOY LUIS ANGEL

persona súper insegura, ves fantasmas donde no los hay y en el mundo no existe nadie más celópata que tú.

Vives con un constante miedo de perder a tu pareja porque es lo que más amas en la vida. Te sientes tan “poca cosa” que cualquiera te hace sentir amenazado(a) y por eso actúas así como un(a) demente, pero no lo entiendes porque estás demasiado sumergido(a) en el temor, las frustraciones, y los fantasmas que tú mismo(a) has creado.

## **“AMORADICCIÓN” / FASE CUATRO**

### **Destrucción**

Esta fase es la más compleja y destructiva, el miedo es más inquietante (**presente, constante, grande, agudo**) cada día, te das cuenta de que sólo eres el anexo (apéndice) del otro, es como si de repente eres invisible, no te encuentras, no te hayas, no eres tú.

Sabes que has fallado, pero no sabes cómo reparar tantas faltas, no quieres perder a esa persona que amas, pero sabes que ya no tienes una vida pues tú mismo(a) decidiste dejar de existir.

Has alejado a tus amigos, el reflejo del espejo no eres tú y lo sabes, pero no sabes cómo encontrarte.

**AMORADICTO:** superar un desamor es cuestión de tiempo.  
YO SOY LUIS ANGEL

*“Una persona fuerte sabe  
como mantener en orden su  
vida, aun con lágrimas en  
los ojos, se las arregla para decir  
con una sonrisa que está bien”*

**Beicys Ustáriz**  
**(Mi mejor amiga)**

**AMORADICTO:** superar un desamor es cuestión de tiempo.  
YO SOY LUIS ANGEL

*“La voluntad divina es aceptar lo que Dios pretende en tu camino, para que al final de éste veas en ti al sabio que supo enfrentar los obstáculos que se encontraron en él.*

*A veces debemos superar pruebas muy difíciles y dolorosas, pero no hay dolor que no podamos soportar”*

**Jasmín Rosales**

**(Mi madre)**

He descubierto que no hay mejor manera de escribir que desde el corazón, permitiendo que sea él, usando mis dedos como instrumento quien se exprese, para de esta manera poder llegar a los corazones de todos aquellos que al igual que yo, vivieron o están viviendo un momento tan difícil como una separación o una pérdida.

**AMORADICTO:** superar un desamor es cuestión de tiempo.  
YO SOY LUIS ANGEL

## **UN SER SIN DESPECHO ES UN SER INCOMPLETO**

Quien dijo que el desamor debía disfrutarse tanto como el amor, tiene razón absolutamente, sea cual sea el motivo de un "despecho" (o un "guayabo" como le dicen en mi ciudad, Caracas); todo duelo genera dolor lo que es positivo, ya que si no existiese el dolor no lograríamos sanar.

Realmente aprendemos más cuando estamos desenamorándonos que cuando estamos en una relación, claro que eso depende de cada cual, y del enfoque que le dé la persona a sus experiencias, el amor es felicidad, dicha, placer, y cuando se convierte en una lágrima, se está transformando inmediatamente en desamor.

Muchas veces sin darte cuenta terminas inmerso en un dolor que no te pertenece, porque la verdad es que no es tuyo, ni de la otra persona, tampoco mío, no es de nadie. Si bien es un sentimiento indispensable para nuestro crecimiento personal y debemos sentirlo hasta que se extinga, nada en el mundo es eterno, los sentimientos permanecen (en nuestro cuerpo) tanto como nosotros lo deseamos (o permitimos). Llorar es necesario cuando se siente dolor, igual lo es extrañar, pero es importante que no

**AMORADICTO:** superar un desamor es cuestión de tiempo.  
YO SOY LUIS ANGEL

se vuelva parte de nuestra vida, del dolor se aprende y luego de eso, se deja ir.

la pérdida. Durante el consumo se alivia el dolor, pero es a corto plazo, es importante mantenerse alejado de sustancias que pueden producir adicción ya que estos son los momentos de más alto riesgo.

**AMORADICTO:** superar un desamor es cuestión de tiempo.  
YO SOY LUIS ANGEL

**AMORADICTO:** superar un desamor es cuestión de tiempo.  
YO SOY LUIS ANGEL

*para seguir leyendo*

**COMPRA EL LIBRO  
“AMORADICTO”**