

Isabel Ferreira

# SALIDA NO VIOLENTA

GUÍA PARA DEJAR UNA  
RELACIÓN PACÍFICAMENTE  
DESARROLLA TU INDEPENDENCIA EMOCIONAL

QUESTION EVERYTHING





# SALIDA NO VIOLENTA

## CÓMO DEJAR UNA RELACIÓN PACÍFICAMENTE

DESARROLLA TU INDEPENDENCIA EMOCIONAL

ISABEL FERREIRO

Copyright © 2024 María Isabel Ferreiro Lavedán

Todos los derechos reservados.

ISBN: **9798338522097**

[www.questioneverything-ucdm.com](http://www.questioneverything-ucdm.com)

# ÍNDICE

## SALIDA NO VIOLENTA

### PASOS PREVIOS PARA DEJAR UNA RELACIÓN

Paso 0: AMAR EL PROBLEMA

Paso 1: LIBERAR AL OTRO

### PASOS PREVIOS PARA DEJAR EL JUEGO

Paso 2: DESENMASCARAR EL JUEGO

- El secreto de su éxito: la evasión
- El enamoramiento: una droga popular
- Aumentar la dosis
- El sacrificio
- Hasta el suicidio
- El hambre con las ganas de comer

Paso 3: DETECTAR EL JUEGO

Paso 4: ACEPTAR QUE SOY UN JUGADOR

Paso 5: ACEPTAR QUE SOY UN ADICTO EMOCIONAL

- Asumir que voy a pasar “el mono”: Atarme a la silla

Paso 6: DAR LA VUELTA AL JUEGO: DESCUBRIR AL JUGADOR

- Asumir que el otro va a querer seguir jugando

Paso 7: ACTUAR COMO SI YA NO TUVIÉRAMOS RELACIÓN

## PASOS PARA SALIR DE UNA RELACIÓN PACÍFICAMENTE

### FUNDAMENTOS SALIDA No VIOLENTA (SNV)

Pasó 8: GANAR TIEMPO. DÍA SIN JUEGO: DÍA GANADO

Paso 9: INICIATIVA CERO

Paso 10: HUMILDAD

- No exhibir tu recién recuperada felicidad

Paso 11: PALABRAS, LAS MÍNIMAS

- Guía de respuestas
- Disco rayado
- En caso de tener un hijo del jugador

Paso 12. EN RESUMEN, ABURRIR

## POSTJUEGO

0. SANOS, NO NOS ENAMORAMOS
1. CULTIVAR EL PROPIO BIENESTAR



# FUNDAMENTOS SALIDA NO VIOLENTA

## **TIEMPO +**

Día sin juego, día ganado

## **INICIATIVA 0**

No hacer propuestas ni  
abrir conversación

# SNV

## **PALABRAS –**

Responder lo  
imprescindible

## **HUMILDAD +**

No provocar, mostrar  
desánimo





El jugador no se va de un día para otro, va a reaparecer de tanto en tanto, e irá probando con una amplia gama de pelotas, a ver cuál cuela. Por eso, no hay otra forma para cortar el juego que mantener firme, durante un tiempo, tu voluntad de dejarlo.

Habrás visto que se recomienda, en mil libros y vídeos el “contacto 0”, casi como si fuera la única forma de dejar una relación tóxica. Pero, a veces, parece que se obvia que en nuestra mano sólo está el 50 por ciento del contacto 0; pues, para que se dé el contacto 0, hace falta, además de que yo no contacte al otro, que el otro tampoco me contacte a mí. Y las medidas que tomamos, para cumplir con la comanda del contacto 0, como pueda ser bloquear el teléfono, y pedir una orden de alejamiento, pueden resultar muy agresivas. Esto no significa que no haya que tomarlas si no hay más remedio, pero sí estar sobre aviso de que las medidas que tomo por mi cuenta, sin tener en cuenta al otro, se prestan a tener una reacción; y que, si se pueden evitar, va a resultar paradójicamente más fácil y rápido salir de la relación. Por eso, SNV propone, seguir durante el primer tiempo de salida con un mínimo y regulado contacto: con un contacto neutro, para llegar al contacto 0; en vez de tratar de imponerlo directamente, de un momento para otro, como si fuera asunto sólo mío.

Además, mantener este contacto neutro durante el proceso de salida, me beneficia: me da información de cómo anda el otro de enfadado u obsesionado; me permite contribuir a rebajar su enfado, si lo tuviera, y nos da un tiempo para adaptarnos a la nueva situación de

no tener pareja. Y, al ser un contacto restringido por unas pautas estrictas, que evitan provocar nuevas fuentes de conflicto, hace que la relación se vaya apagando de forma gradual, natural, y suave. Por lo que, respecto al juego o toxicidad, el contacto neutro va a resultar igual que el contacto cero; pues lo corta por completo; pero va a prevenir y a evitar la posible reacción de violencia; y nos va a llevar, por ello, al contacto cero mucho antes y con más seguridad que pretendiendo imponerlo; lo cual muchas veces no consigue más que hacer de la salida de la relación un cuento de conflictos de nunca acabar.

Si bien cortar un juego es algo fuerte, SNV tiene como objetivo que resulte suave, porque es la forma más segura de que la salida sea efectiva. Está el mundo lleno de personas separadas que no han llegado al contacto cero; que siguen años después con conflictos y pleitos. Y todo ello nos merma vitalidad, y nos distrae de nuestra vida; porque sigue habiendo juego, deterioro, así como cierta violencia.

En principio, sabemos que bloquear el teléfono puede resultar violento para quien se ve bloqueado y, si simplemente estaba disgustad@ por la ruptura, puede que pase a estar enfadad@, por el hecho de haberle bloqueado; y se provoque con ello una reacción. Al menos, parece que es más probable que se dé una respuesta violenta de vuelta si se bloquea, que si no. Como vamos a ir viendo, SNV logra tanto evitar la reacción; como también, si se diera, enseña a neutralizarla; con el fin de que el proceso de salida, que ya es de por sí difícil, no se alargue ni complique más, con problemas añadidos por los bloqueos de teléfono y demás medidas que tomemos por nuestra parte, sin contar con la reacción del otro.

Además, bloquear el teléfono tampoco parece, en principio, muy estratégico, te puedes ver en situaciones comprometidas muy desagradables, como que se presente en tu casa, o te espere a la salida del trabajo, te siga y aborde por la calle, etc.; lo cual es bastante peor que atender de vez en cuando el whatsapp o el teléfono. Pues en un caso tenemos más calma, y mayor margen de acción para reconducir la situación; y, en el otro, ya se da violencia, sólo por pillarnos de

sorpreza, y sin previo consentimiento, por nuestra parte, en vernos. Usemos, pues, a nuestro favor el contacto-sin contacto que proporciona la tecnología. Nos conviene mantener cierto contacto para tener información de cómo va la otra parte: el otro 50 por ciento de la relación, para poder anticiparme y prevenirme. Si le bloqueo, me quedo yo también incomunicado y, por tanto, más expuesto sin saber qué pasa.

Cabe tener en cuenta, también, que el hecho de bloquear al otr@ puede llevar algo de juego por nuestra parte, y aquí lo que queremos es dejar el juego. Por lo que el contacto cero, por sí mismo, no corta el juego y hasta puede, incluso, agravarlo. Con todo, si no hay otro remedio, se hace; sin duda, de una relación tóxica hay que salir, como sea. Pero, si crees que en tu circunstancia podrías evitar bloquear al otro, y te ves capaz de poder llevar a cabo una salida no violenta, yo te animaría a que sigas los pasos que a continuación vamos a ver para dejar la relación, sin que apenas el otro se dé cuenta, gracias a sostener un tiempo de contacto neutro.

Igualmente, también sabemos que el silencio puede ser juego. A esta hora de hacernos adultos, responsables de nuestros actos, y más independientes emocionalmente, también nos conviene empezar a comunicarnos de otra forma, más neutra y respetuosa (te recomiendo leer *Comunicación no violenta* de Marschall B. Rosenberg; y *Cuando digo no me siento culpable* de Manuel J. Smith). Lo cual va a suponer un gran fortalecimiento de nuestra autoridad y capacidad resolutive; así como una gran mejora para nuestras relaciones.

El contacto cero es el punto de llegada, la meta; no algo que yo puedo decidir solo, ni disponer de un día para otro. Se necesita un proceso de salida porque afecta a otro. No es algo que yo pueda resolver por mi cuenta, como borrarne del gimnasio. No funciona así, porque no se trata sólo de mi decisión; hay otro con el que tenemos que contar. Yo puedo tomar todas las medidas que quiera; pero el otro, también. Y al otro no lo controlo, se me escapa lo que pueda hacer; yo sólo tengo en mi mano lo que hago yo. Por eso es tan importante que evite provocar, pues con ello gano mi 50 por ciento

del contacto cero. Y aquí por qué SNV plantea una alternativa al muy recomendado “Contacto cero”, que implícitamente deja entender, en ocasiones, que es algo que está en la mano de uno, de que yo así lo decida. Pero el contacto cero no es una decisión, sino un hecho: el resultado, o situación a la que se llega, cuando los dos dejan de contactarse.

Y hablando de ser personas respetuosas, hay que ir comprendiendo que no podemos tomar decisiones unilateralmente, que afecten a otros, sin tenerlos en cuenta. El egocentrismo infantil de “porque yo lo quiero” o “porque me da la gana” es pura violencia. Por supuesto, yo puedo tomar la decisión de salir de la relación en la que estoy sin que el otro esté conforme, pero no sin tenerlo en cuenta. Son dos cosas distintas: una es no estar de acuerdo con el otro, y otra, prescindir del otro como si no existiera; que, sin embargo, el egocentrismo confunde, con el resultado de llevarse por delante al otro. Así, todas las medidas que uno tome por su cuenta, sin contar con el otro, aun cargad@ de razón, y de buenísimas razones, son violencia. Yo bloqueo, yo corto la relación, yo pido una orden de alejamiento en la comisaría, etc., bien, estoy en mi derecho y, si no hay más remedio, hay que hacerlo, sin duda. Pero, ¿estas medidas van a tranquilizar al otro, o van a provocarle? He aquí la cuestión que, por mi seguridad, debo hacerme.

Y, está visto que muchos actos de violencia se dan con orden de alejamiento incluida. El otro se presenta igual. ¿Esto quiere decir que no pidamos la orden de alejamiento? No. Quiere decir que por nuestra parte, sea con orden o sin orden de alejamiento, tenemos que contribuir en mantener un contacto que ayude a rebajar en lo posible el enfado y la agresividad del otro. No sólo funcionan las medidas de fuerza de los servicios públicos ni tampoco pueden funcionar solas; eso es lo que la inmadurez generalizada que padecemos nos está haciendo creer: y vamos a la policía y al juzgado para resolver cualquier asunto entre vecinos, por no ser capaces de entendernos. Pero recurrir a los servicios públicos para resolver lo privado tiene que ser algo en extremo excepcional, no la primera respuesta a mano que tenemos. Mis problemas son asunto mío; y, por ello, yo soy la

persona más indicada para resolverlos, pues soy la que estoy las 24 horas conmigo; y, en principio, no tengo ningún impedimento que diga que no cuento con la capacidad suficiente para resolver cualquier conflicto que se me presente.

Evitar provocar por nuestra parte es, pues, fundamental, y es lo que tenemos en nuestra mano. Son muchos los casos de acoso y derribo que salen en los telediarios, y muchos más los que no salen, pero que igualmente se dan. No conviene para nada que el otro se enfade. Y, si se enfada, tenemos que hacer todo lo posible porque ese enfado se rebaje hasta que se apague. Todas las medidas que lleguen al otro de fuera serán vividas como medidas de fuerza; por lo cual, lejos de lograr disminuir el conflicto, avivan el enfado, y el odio.

Con todo, SNV propone un contacto neutro, que va a ser un contacto espaciado: voy a responder de vez en cuando, de forma que en nada puede ofender al otro; y, a la vez, sin aportar tampoco nada al juego. Pero sí le va a aportar la tranquilidad de seguir en contacto, poder desahogarse; y poder sentirse, de algún modo, asistido y acompañado en el proceso. Se trata de ser como un mal jugador de tenis, que devuelve sólo una bola de cada 4, y la devuelve tan flojita que al otro no le llega. Por lo cual el buen jugador se va a aburrir, y se va a ir a buscar a otro que juegue bien.

Es importante que se sigan los cuatro fundamentos que propone SNV para sostener este tiempo de transición, que media entre el momento en que se decide dejar la relación y el momento en que ya sea un hecho que no tenemos relación; pues, de no atender alguno, puede pasar como con la mesa de cuatro patas: que se nos caiga, que no hayamos hecho nada, y el proceso no se dé con éxito, esto es, con paz.







# **TIEMPO +**

Día sin juego, día ganado

## **PASO 8. GANAR TIEMPO: DÍA SIN JUEGO, DÍA GANADO**

## **PASO 8. GANAR TIEMPO: DÍA SIN JUEGO, DÍA GANADO**

El contacto neutro, que vamos a mantener durante este primer tiempo de dejar la relación, es un contacto espaciado, que va a ir ganando tiempo sin relación progresivamente, para acostumbrarnos a tener cada vez menos contacto, hasta que llegue de forma natural a desaparecer del todo.

Para ello, vamos a seguir unas reglas, que cada uno va a adaptar según vea la situación. Las dos primeras van unidas: vamos a dejar pasar dos o tres contactos sin responder y, a la vez, dos o tres

días sin haber tenido contacto. Así, si manda nueve mensajes seguidos, lo consideraremos un contacto; tienen, pues, que pasar varias horas entre una y otra vez que nos escriba o nos llame, para contarlos como un contacto distinto. Por lo que, para empezar, voy a contestar al cuarto contacto siempre que hayan pasado tres días sin contacto. Pero, para poder hacerlo, tiene que volver a escribirme esa tercera o cuarta vez, porque se trata de que quede claro que escribo en respuesta de su último mensaje y, para ello, lo tengo que hacer ese mismo día que me ha escrito. Por lo que si me escribió el lunes, no me ha vuelto a escribir, y hoy es jueves; hoy, aunque hayan pasado tres días, no le escribo; porque ya está tan lejos su mensaje del lunes, que parece que le escribo por iniciativa mía, y no como respuesta. Tiene que haberme escrito el mismo día que yo responda, y le respondo dejando pasar una hora o dos, para que se acostumbre a ver que no estoy pegada al teléfono, que respondo cuando puedo. Por ejemplo, si me ha escrito lunes, martes, y el jueves a las 16 h: respondo este mismo jueves a las 17 o 18h. Y, si hubiera escrito lunes, jueves y lunes, contestaría este último lunes; porque el jueves, aunque habían pasado los días no había escrito tres veces. Estos plazos son orientadores para que cada uno se haga a la idea de en qué consiste esta pérdida de contacto gradual, y luego lo adapte según vea la situación. Por ejemplo, si el otro no parara de escribir y estuviera muy intranquilo, podemos acortar los plazos. Pero la idea es dejar un tiempo de espera, porque es un tiempo ganado para la nueva costumbre.

Al principio, suele escribir más seguido, pero enseguida verás que se van a ir alargando los tiempos sin contacto, y vas a llegar en muy poco tiempo a estar fuera de la relación, pacíficamente. Después de cada respuesta que dé, iré ampliando el número de contactos y de días sin respuesta. Por tanto, en principio, la siguiente vez, dejaría pasar en vez de 2 o 3 mensajes y 2 o 3 días, 4 o 5. Y, así, al aumentar los días sin dar respuesta, voy ganando días sin contacto, y sin juego, si lo hubiera. Y, por tanto, saliendo de la relación pacíficamente.

Además de estas dos reglas de dejar algunos contactos junto algunos días sin respuesta, añadimos la de no responder a partir de las

20 horas; porque hablar por la noche da el mensaje implícito de que sigue siendo de nuestros íntimos. Por lo cual, sólo vamos a responder en horario laboral, de 8 am a 8 pm. Pero, como éste es un horario muy amplio, y queremos reducir la posibilidad de contacto, vamos a elegir una franja de 5 o 6 h. que nos vaya bien, y nos vamos a atener a ella. Es importante que haya coherencia en el proceso, porque da tranquilidad al otro; pues va a aprender los nuevos hábitos, y va a ir sabiendo a qué atenerse, ahora.

Puede que, en este tiempo de salida, el otro encuentre a otro jugador; y lejos de caer en que ello te enfade, lo puedes ver como una gran lotería, pues sería muy buena ayuda para que te deje ir. De hecho, creo que podría ser un buen negocio que hubiera una empresa que enviara a una persona profesional para que simule un encuentro casual con la persona que se quiere dejar, con el fin de que ésta diversificara un poco su atención, y rebajara su obsesión durante este primer tiempo tan delicado, de ruptura de la relación, que es el más difícil y de mayor riesgo de conflictos. Por lo que, con justicia, se podría llamar “Tu mejor amig@”. Me lo inspiró un chiste que vi en las redes sociales: dos hombres sentados en un banco, uno le pregunta al otro: “¿cómo está tu mujer?, hace mucho que no la veo”. Y el otro responde: “está con mi mejor amigo”. “Pero, si soy yo tu mejor amigo”. “Ahora, ya no”. Está claro que, si queremos salir de una relación, sería de gran ayuda que el otro tuviera una “nueva ilusión”. Nos facilitaría mucho todo: estaría de buen humor, más propicio para llegar a acuerdos, y con menos ganas de enfadarse y perjudicar.

De momento, no tenemos la empresa y, sin el golpe de suerte de que le salga un nuevo amor, hay que estar preparado para que insista bastante durante el primer tiempo; y, luego, para que reaparezca, de tanto en tanto, durante mucho tiempo; y nos tendremos que valer en circunstancias difíciles a veces sol@s. Por lo que debo procurar, por mi parte, hacer y no hacer, cuanto esté en mi mano para que el otro se mantenga tranquilo. Por tanto, lo primero es “Provocar 0”.

Como ya hemos visto, la víctima es ciega respecto de sí misma, no ve su parte, sólo ve lo que le hacen a ella, por eso es víctima. Tú ya no estás cieg@, ya has tomado conciencia de que el juego es de dos. Estate, pues, vigilante respecto de ti, para poder descubrir tus ganas de venganza, de decir alguna pullita nueva que le haga daño, de contactar para intentar quedar por encima; y así evitar por todos los medios provocar. Enfadar al otro es un lujo que no nos podemos permitir, porque podemos tener de vuelta una respuesta violenta. Ahora sólo nos debe importar lograr nuestro objetivo: salir de la relación pacíficamente. Y los resultados que vayamos teniendo son los que nos van a decir si vamos por buen camino. Si se enfada, o si te enfadas, tienes que admitir que sigues jugando, que una pelota ha entrado. Y habrá que empezar de nuevo, y volver a la primera página. Si lo haces bien, los resultados se ven rápido, enseguida irá espaciando más el contacto, y tú ganando días sin juego, en libertad.

Lo más importante es ganar tiempo sin contacto, que vayan pasando días y semanas sin juego, porque eso va creando una nueva costumbre sin relación, y va rebajando la obsesión, si la hubiera y, con ello, disminuyendo la posibilidad de violencia. No es lo mismo hacer el proceso en un mes que en tres. Es más seguro el de tres. Hay que alargar todo lo que se pueda los tiempos de respuesta, con inteligencia para que no se enfade, pero también para que vaya perdiendo las confianzas que se tomaba, para que cada vez se atreva menos, y esté cada vez más respetuos@.

## TIEMPO +

2 o 3 CONTACTOS SIN RESPUESTA

+

2 o 3 DÍAS SIN CONTACTO

+

CONTESTAR EL MISMO DÍA  
DEL ÚLTIMO CONTACTO

+

CONTESTAR DEJANDO PASAR 1 o 2 h.

+

NO CONTESTAR A PARTIR DE LAS 20 h.

+

ELEGIR UNA FRANJA DE 6 h.,  
Y MANTENERLA





A large pink circle with a thin white border, containing the text for 'INICIATIVA 0'.

## **INICIATIVA 0**

No hacer propuestas ni  
abrir conversación

### **PASO 9. INICIATIVA 0**

Dado que el otro no es nada nuestro, y dado, también, que lo que queremos es ganar tiempo sin contacto, es obvio que, por nuestra parte, no vamos a contactarle ni a proponer ningún tipo de plan: por ninguna razón. Toda esta guía trata de cómo responder; y responder conlleva que el otro ha sido el que nos ha contactado, y también el que ha iniciado un tema de conversación. Por lo que Iniciativa 0 conlleva dar al otro el peso de la conversación; pues nosotros no vamos a abrir temas de conversación, ni cordiales ni de discusión.

Puede que, si la relación ha sido corta, el otro, de repente, no te vuelva a contactar. Entonces, más fácil imposible: si queremos dejar la relación y deja de contactarnos, pues perfecto. Acabar una relación pacíficamente es siempre una buena noticia. Pero si no queríamos dejar la relación, habría que comprender que, sólo por adicción a sufrir, podemos lamentar no saber de alguien que apenas conocemos y que, por lo que sea, nos ha dejado de dar señales de vida. Ni se puede gustar a todo el mundo, ni quiere decir que no le gustemos. Puede haber mil motivos que nada tengan que ver con uno por los

que haya desaparecido. Tiene muy inmerecida mala fama el “ghosting”. Puede que esta fama se la pongan las personas que se han quedado con ganas de jugar, esto es: de que le den un palo más. Esa norma de “que me lo diga a la cara”, que si no es un cobarde, se puede cuestionar. Pues qué mejor que, cuando no tienes nada que decir, callar; o que, cuando no quieres ver a alguien, dejar de contactarlo. Bien puede ser “el ghost” una persona tímida, que teme el enfrentamiento; al menos, es una persona que no pierde el tiempo en recrearse haciendo daño. Además, está en su derecho de no dar explicaciones, simplemente por el derecho fundamental a la libertad; que lo olvidamos con la misma facilidad que inventamos otras normas para crear a los demás obligaciones que, en verdad, no tienen. Si bien nos gustaría saber por qué el otro ha desaparecido, creo que también se puede agradecer que nos ahorre el momento de explicarnos por qué no nos quiere volver a ver. El silencio dice lo más importante, y además sin ofender.

El ghosting, respecto al juego, podría darse por dos motivos: bien porque tú ya no seas jugador, y el otro en cuanto ve que no hay juego, desaparece. Lo cual es muy buena señal para ti. O bien porque seas jugador y el otro no lo sea, y no esté para perder el tiempo con las complicaciones innecesarias por las que te lleva el jugador. El juego se huele, y el no juego también. En nuestro caso, que queremos salir de la relación, el ghosting es otra lotería. (Son ya 3 las loterías que nos pueden facilitar mucho la salida: que el otro se enfade y se vaya; que encuentre una pareja; o que desaparezca, esto es: la iniciativa 0 del otro).

Pero iniciativa 0, para uno, supone no provocar, no contactar, no abrir conversación, ni camino alguno para vernos; y, con todo, limitarnos a responder, sin que nuestra respuesta dé pie a que el otro nos responda, como vamos a ver, a continuación, en el siguiente paso 10.

A large orange circle is centered at the top of the page. Inside the circle, the word "PALABRAS" is written in a large, bold, black sans-serif font, followed by a dash. Below it, the phrase "Responder lo imprescindible" is written in a smaller, black sans-serif font.

# **PALABRAS –**

Responder lo  
imprescindible

## **PASO 10. PALABRAS, LAS MÍNIMAS**

El régimen de iniciativa 0 incluye, acabamos de ver, no abrir conversación. Por lo que, además de no contactarle por nuestra parte, sólo vamos a responder a cosas que nos pregunte, concretamente. Por tanto, además de ser el otro quien contacte, también va a ser, a partir de ahora, el que hable prácticamente en todo momento; yo ya no cuento nada, y no voy a abrir temas de conversación, ni tampoco a continuarlos. Por nuestra parte no hay nada de qué hablar, está todo entendido y todo dicho. Por lo que nos vamos a limitar a escuchar, sea lo que sea que diga, para evitar que se enfade por bloquearle o no responderle. Y, diga lo que diga, vamos a responder de forma asertiva, como vamos a ver enseguida, para que cada tema vaya cayendo, y tenga que abrir otro nuevo.

Iniciativa 0 conlleva, por supuesto también, dejar de contar al otro nuestra vida, y dejar de darle explicaciones; por mucho que esa fuera la costumbre hasta ahora. Para salir del juego, no puedes

contarle ni que has ido a comprar el pan: Información 0. Porque seguir con conversaciones superfluas confunde y no ayuda a salir de la relación; y eventualmente, en un momento tan delicado, se puede tornar en discusiones.

Información 0 incluye no subir contenido a las redes sociales durante el proceso de salida y durante bastante tiempo después, es recomendable mínimo un año. Porque, a través de las redes sociales, como bien sabemos, seguimos jugando: seguimos dando información, provocando, y queriendo llamar su atención. Por tanto: Redes sociales 0.

“Palabras –” o “palabras, las mínimas” subraya que, durante el proceso de salida pacífica, cuantas menos palabras digamos mejor, porque con ello reducimos la posibilidad de provocar o abrir nuevos enfados y, por tanto, tampoco damos posibilidad al juego. De momento, conviene que desconfiemos de uno, pues todavía no somos muy de fiar; aún nos quedan ganas de jugar: de querer quedar por encima y, por tanto, lo más seguro es que reduzcamos en lo posible las palabras que digamos.

Entonces, durante este proceso de salida o desenganche emocional, me voy a limitar a responder mínimamente, lo imprescindible, en relación a lo que el otro directamente diga o pregunte, para que se sienta escuchado, y no se enfade por mi falta de atención o desprecio. Esto no significa que haya que responder a todo lo que pregunte. Por supuesto, puedo no decir nada respecto de algo que no quiera hablar, puedo quedarme callado, o tranquilamente decir: “prefiero no decir nada”, “la verdad, que no sé qué decir”; lo cual no ofende para nada, pero cuenta como que he respondido, en el sentido de que lo he atendido y escuchado.

Siempre conviene esperar un poco tras la pregunta o lo que comente, por si siguiera hablando y cambiara de tema y, así, ahorrar una respuesta. Mis comentarios no van a entrar al contenido de lo que ha dicho; sólo van a dar señal de que le he escuchado, y van a dar oportunidad a que diga, si quiere, algo más. Con lo que mis respuestas van a ser siempre neutras, tipo: “no sabía”, “pues no sé”,

“comprendo lo que dices”, “bien, sin más”, “que va, no me encuentro bien”, “qué bien, me alegro”, “vaya, lo siento”, etc.; lo vamos a ver con más detalle al final de este capítulo. Si hay silencio, no pasa nada, a veces da pie a que siga hablando. Con todo, vemos, que no es una conversación, porque sólo habla él, y respondo de vez en cuando con algo inocuo, que nada aporta. La pauta: silencio/escuchar - breve respuesta - y vuelta al silencio/escuchar no ofende ni por teléfono ni por texto. Es importante haber empezado por silencio (con los tres días sin respuesta); porque, así, ahora, cuando respondes es lo inesperado y, cuando no respondes, lo normal. Por tanto, después de cada escueta respuesta, vuelvo al silencio; y para cada contacto voy aumentando cada vez más días sin responder.

Si nos contacta por Whatsapp, está claro que es más fácil que por teléfono. Y, como no vamos a tener una conversación, vamos a dar una respuesta y dejar pasar 15, 20 o 30 minutos hasta dar otra respuesta, si es que hubiera escrito de nuevo; y como mucho vamos a responder 4 veces en un tiempo de una hora o dos horas máximo; y ya volvemos a esperar para responder otros 3 o 4 contactos, junto con otros 3 o 4 días. Se trata sólo de responder de vez en cuando, para atenderle y evitar que se enfade o que se ofenda.

Iniciativa 0 conlleva, también, despedirse sin hacer uso de expresiones que puedan dar a entender voluntad de continuidad, como: “hasta luego”, “hasta otro día”, “seguimos hablando”, “estamos en contacto”, “otro día continuamos”, etc. Por mi parte, no voy a abrir puertas; por lo que procuraré decir adiós, sin más; todo lo tiene que abrir él, sin mi colaboración.

Y lo óptimo es que sea también el otro el que se despida, para contestar simplemente “vale, adiós”, “chao”. Decir “vale” aquí es un puntazo porque subraya un poco que es el otro el que termina la conversación. Le doy, siempre que se puede, el mando, pues eso aumenta su tranquilidad, por lo cual también la mía. Pero, si no se despide, pasados 10 minutos, como mucho 15, le digo: “Perdóname, te tengo que dejar”. Si, después de decirle que te tienes que ir, siguiera hablando, le dejas hablar otros 2 minutos, y le repites “me tengo que

ir, lo siento”, y así hasta tres veces. Y, si no se despide: “te dejo, que está mi madre aquí mirándome esperando, perdona”, y cuelgas despacio.

Si estuviera agresivo, como conviene que se desahogue, le oigo igual: sin decir nada; y, cuando hay necesidad de decir algo, digo algo neutro como: “comprendo lo que dices” / “siento que lo veas así” / “entiendo” / “vaya”; y, a los 5 minutos, empiezo con que me tengo que ir. Si bien conviene que se desahogue, y por eso le oímos; no conviene que me maltrate. Entonces, le escuchamos, pero no ilimitadamente.

Como es preferible que grite por teléfono a que se presente en la puerta de tu casa, o del trabajo, conviene atenderle; pero con límites, no desbocadamente a lo que surja, y que pasen 2 horas. Valora tú los minutos si en vez de 5 le oyes 10, tampoco mucho más porque interesa que vea límites. Si, después de decirle que te tienes que ir siguiera hablando/gritando, como no interesa colgarle, le oímos otros 2-3 minutos, y le vuelvo a decir que me tengo que ir, y así tres veces. Y, si no se despide, aunque siga agresivo, que no lo creo, porque ya estará bastante rebajada la agresividad, después de haberle escuchado sin reaccionar; le dices: “te dejo, que está mi madre aquí mirándome esperando”, y cuelgas despacio.

Le has colgado, pero no tanto. Por un lado, ha tenido muchas oportunidades de despedirse, y eso ha rebajado su posible enfado por colgarle; y no se lo puede tomar como un colgar brusco, porque no lo ha sido. Por otro lado, la disculpa de la madre no le provoca, porque él no se compara con tu madre, no es como si le dijeras que has quedado con alguien. Y viene también bien que vea que no le tienes miedo, que sus gritos no alteran tus planes de acompañar a tu madre.

No tenemos relación, y nada le debo. Dejar la relación suavemente es el cuidado que requiere tanto no agravar la situación, como poder recobrar la libertad en paz. Nada más. Lo cual no requiere discursos, explicaciones, dar información, ni atenderle ilimitadamente. Requiere simplemente responder mínimamente de

forma que el otro se sienta atendido, durante el tiempo de transición que puede llevar apagar la relación.

Este proceso de adaptación a la nueva situación de no tener pareja, de contacto neutro, conlleva un régimen de “Citas 0”. Por ello, hemos hablado de contacto por teléfono y por mensaje de texto. Si nos tuviéramos que ver porque vivimos todavía juntos o porque tenemos un proceso con abogados, es más complicado mantener este “decir sin apenas decir nada”, pero hay igualmente que procurar seguirlo en lo posible.

A continuación, vamos a ver unos modelos de respuesta para las situaciones más comunes, para que puedan servirte de inspiración, y puedas adaptarlos a tus palabras y a tu circunstancia.

## Guía de respuestas

Siempre habiendo dejado pasar sin responder dos o tres contactos en un mínimo de tres días; puedo contestar al nuevo mensaje que me ponga hoy dejando pasar una hora (recuerdo el ejemplo que vimos: si me ha escrito lunes, martes, y jueves por última vez a las 16 h: respondo hoy jueves a las 17 o 18 h); con este tipo de respuesta neutra:

- A insultos, descalificaciones, comentarios hirientes: Nada, no hay respuesta (si fuera por teléfono: hacemos como vimos anteriormente).
- A signos de interrogación, exclamación, emoticonos, chistes, memes, etc.: nada, no hay respuesta. Iniciativa 0 incluye también no hacer suposiciones. Por tanto, ni idea de qué quiere decir con eso, por lo cual no se contesta. Me limito a

responder lo concreto que pueda entender cualquiera. Suponer es entrar en el juego. (Suposiciones 0).

- A preguntas de qué tal, cómo estás, qué haces: “Bien, sin más” / “sin novedad” / “sin mucho que contar, la verdad”, etc. (No preguntamos de vuelta ¿qué tal tú?, nos limitamos a contestar; no abrimos temas, ni conversación. Recuerda: Iniciativa 0).
- A que te pide perdón: “gracias”. Las pocas palabras tienen el don de prestarse a ser interpretadas como al otro le convenga. Por lo que este simple gracias se presta a ser una gran reparación y tranquilidad para la otra persona.
- Si es un perdón largo, una larga carta explicativa de vuestra relación, de despedida, o de agradecimiento por el tiempo pasado juntos, en la que se ha tomado especial molestia, respondemos: “Paz y amor, Juanit@”. Normalmente venderá su interpretación de los hechos disimuladamente, diciendo lo maravillos@ que eres y lo mal@ que ha sido él, para darse el triunfo de que la culpa ha sido suya y, por tanto, que es él quien lo ha dejado, no tú. Pues perfecto: “Paz y amor Juanit@”. Bajo ningún concepto voy a aclarar ninguna cosa que diga, por mucho que no esté de acuerdo. Pero tampoco le voy a dar la razón, yo también tengo mi versión, pero no se la cuento. Por tanto: “paz y amor Juanit@”. Punto.
- A que te envía flores, un poema, un regalo, o dos o tres: “gracias” / “gracias, son preciosas” / “gracias, muy bonito” / “gracias, me ha gustado mucho” / “qué bien escribes, gracias” / “gracias por enviármelo”.

- A que te pida tu opinión: “suena bien” / “fff, no sé” / “puede” / “pues no sé, parece buena cosa” / “pues no sabría bien qué decir” / “ah, qué curioso” / “comprendo lo que dices, pues no sé...”.
- A opiniones tuyas: “puede ser” / “comprendo lo que dices” / “me parece que sé lo que quieres decir” / “ya, te entiendo” / “lo he pensado a veces” / “sí, lo había pensado” / “no se me habría ocurrido” .
- A cosas que te cuente de él o de su estado de ánimo: “vaya” / “ya ves” / “lo comprendo” / “a mí me pasa” / “sé lo que dices” / “pues vaya, lo siento” / “me alegro, enhorabuena” / “lo siento mucho” / “qué bien” / “qué mal” / “vaya faena” / “vaya suerte”, etc.
- A propuestas para veros o quedar: aquí el suelo y respaldo de “Citas 0” está en “Ánimo 0”. Estoy sin ánimo, y no estoy para nada. Lo normal es que no haga más de dos propuestas concretas, sobretudo si es un orgulloso jugador, no se va a arriesgar más de dos veces a que le digas que no. Así que tranquil@. A la primera propuesta, le respondes con falta de ánimo: “que va, no me encuentro bien” / “estoy de bajón esta temporada” / “estoy sin ánimo” / “de momento, no me veo con ánimo para salir, llevo sin salir un montón” / “llevo una temporada que estoy sin ganas de nada”, etc. A la segunda propuesta (siempre dejando varios contactos y días sin responder), respondo lo mismo: que no me encuentro bien, pero añado “para verte”: “no me veo, de momento, con ánimo para verte” / “necesito recuperarme todavía un poco antes de vernos” / “no me encuentro con fuerzas todavía

para vernos”, etc. Con esto le estoy diciendo que no por segunda vez, lo cual es cosa fuerte, pero evito que se enfade al compensarlo dándole su trofeo. Aquí, tenemos que estar ya en el final del proceso; esto no es lo que le dices el primer día. Éste es el “as” final, que sacas después de muchos mensajes sin contestar, otros tantos contestados vagamente; es decir: esto es lo que le dices, después de haberle estado habituando un tiempo aproximado de dos meses, sin apenas contacto y sin juego, y mejor si han pasado 3. Por eso es tan importante ganar tiempo, que vayan pasando días y semanas sin juego, porque eso va rebajando la obsesión, y la posibilidad de violencia. No es lo mismo hacer el proceso en un mes que en tres. Es más seguro el de tres. Hay que alargar todo lo que se pueda los tiempos, con inteligencia para que no se enfade, pero también para que se vayan perdiendo las confianzas, y cada vez se atreva menos, esté más tímido, y acepte finalmente el trofeo que le vas a dar. Si no han pasado casi dos meses sin juego, no uses este último as, continúa ganando tiempo. Y, si insiste después de decirle que no te ves con fuerzas para verle, que no lo creo, puedes añadir: “prefiero pasar este tiempo sin salir, y recuperarme un poco”. Para guardar el “as” “no me veo con fuerzas para verte” para una ocasión que parezca final.

Seguro, seguro, no hay nada, pero, si has seguido los pasos, es lo más probable que, antes de dos meses sin juego, acepte quedarse con el trofeo, y dejarte en paz. A partir del trofeo, lo normal es que no contacte en bastante tiempo. Y, cuando lo vuelva a hacer, ya será desde otro lugar, por tantear cómo estás, pero no para directamente jugar. En todo caso, cuando vuelva, vuelves a las mínimas y sosas palabras.

Si siguiera insistiendo (es posible que no lo estemos haciendo bien; relee, y refresca de nuevo las reglas y mira a ver qué ha podido pasar). Después de haberle dado dos respuestas de desánimo, si te volviera a proponer veros por tercera vez, como el trofeo ya se lo habrías dado sin éxito, puedes dar una excusa, teniendo cuidado de que no te pueda dar una solución (esto es, que no te pueda decir que lo hagas otro día, que te ayuda o acompaña, etc.), como por ejemplo: “no puedo, mi madre me ha pedido que la lleve a por / que la acompañe a ...” / tengo que ir con mi abuela a .../ tengo que cuidar a mi sobrino / viene el del teléfono, el electricista a arreglar... / he quedado para hacer un trabajo / etc. Y, si siguiera, volverías de nuevo a las disculpas por desánimo: “no estoy del todo bien, no salgo nada” / “llevo una racha que no me encuentro con ánimo para nada” / “que va, no me encuentro bien”, etc.

Si lo haces bien, no va a insistir mucho. La señal de que lo estás haciendo bien es que va espaciando el contacto, y la señal de que lo has logrado será haber pasado un año sin saber de él. Aunque luego reaparezca por tu cumpleaños, o por lo que sea, ya puedes pensar que está hecho. Pero sí, es importante que pase un año, sin tener noticias; para saber que, si no te ha olvidado, por lo menos se ha acostumbrado a vivir sin ti.

En el hipotético caso de que te siga escribiendo a diario, después de dos meses de tú no dar bola, sigue como lo estás haciendo, y aumenta los espacios entre respuesta y respuesta; y mantén las respuestas neutras: correctas, amables, pero sin decir nada. Lo fundamental y más importante, sobre todas las cosas, es asegurarte de que de verdad, de verdad, tú no estás jugando; porque, si tú no estás jugando, el otro va a desaparecer, aguanta un poco más, que se va. Y se va pacíficamente. Entonces, si al principio has respondido cada 3 días, luego 4, ahora deja que pasen mínimo 7 u 8, pero esto es aproximado, eres tú quien mejor lo va a valorar. Si tienes alguna duda que se te haga “insalvable”, me puedes escribir. Tienes el contacto en mi web: [www.questioneverything-ucdm.com](http://www.questioneverything-ucdm.com)

Cada día sin juego es un gran logro. Te felicito por cada uno. Puedes estar muy orgullos@ y honrar tu proceso.

## **Disco rayado**

Las respuestas neutras que acabamos de ver están basadas en la técnica de comunicación asertiva “banco de niebla” que explica Manuel J. Smith en su libro *Cuando digo no me siento culpable*. Pero también explica otra que nos puede ayudar mucho para comunicarnos, en este proceso de ruptura, que se llama “disco rayado”. La primera, acabamos de ver, consiste en que las pelotas que el otro nos lanza caen como piedras a un banco de niebla, es decir, no rebotan, no se pueden devolver porque caen, no se levantan del suelo; por lo que no le queda más remedio que lanzar otra nueva, y así, y así, hasta que se aburra, porque, diga lo que diga, como vamos a responder de forma inocua, va a caer. Al decir, por ejemplo: “comprendo lo que dices”; “vaya, es posible”; “a veces yo también lo he pensado”; “siento que lo veas así”, etc., cae lo que haya dicho; y tiene que empezar de nuevo.

Y, a esta técnica del banco de niebla se puede sumar la del disco rayado que se enfoca en evitar dar toda explicación, y limitarme a repetir brevemente el mensaje que quiera decir. En nuestro caso, no se trata de dar mensaje alguno, sino de repetir estas respuestas neutras, diga lo que diga. La ventaja de responder sin dar información, argumentos ni explicaciones está en evitar abrir nuevas conversaciones y, con ello, posibilidades de discusión. Dar explicaciones, traer recuerdos, reproches, hacer interpretaciones de lo mal que se portó, etc. es tirarle pelotas: es jugar. Por tanto, se trata de evitar decir algo que se pueda rebatir.

Por lo que, sean las pelotas que sean las que el excompañero lance, que seguramente sean de muy variado tipo: desde amenazas, insultos, gritos, a ruegos, lloros, perdones, cartas, flores...: diga lo que

diga, hay que mantener las respuestas neutras como disco rayado; “entiendo lo que quieres decir”; y se añade el disco rayado: “estoy sin ánimo” / “estoy sin salir, porque prefiero dedicar un tiempo a recuperarme” / “no me encuentro bien” / “tengo que reponerme un poco”, etc.

Tu ánimo es “con la Iglesia hemos topado, Sancho”, porque es algo que nadie puede rebatir ni solucionar. Recurre siempre a tu “ánimo 0”. La falta de ánimo no ofende a nadie, y es excusa tan perfecta que le estás diciendo que no, pero le permite pensar que “qué más quisieras tú”, o que tienes que dejar pasar un tiempo para reponerte antes de poder volver a verle, etc. Todo lo cual se transmite sin palabras; es más: cuantas menos palabras, más posibilidad hay de que así lo entienda. ¡Ánimo 0!

Una objeción muy común es decir que no se lo va a creer, que no va a funcionar, etc.; lo cual no es más que una resistencia típica para no querer hacer el proceso, y seguir en el juego. Y, bueno, sí, quizá en algún momento piense que te lo estás inventando, pero su orgullo se lo quita rápido de la cabeza, no tiene otra que hacer que se lo cree, porque la alternativa sería decirte que le estás tomando el pelo, y su orgullo no le permite ni pensarlo. Por lo que aceptará la salida que se le brinda pese a resultarle sosa; es la que hay, y la tomará.

## **En caso de tener un hijo con el jugador**

Puede que, si tenemos un hijo con la persona que queremos dejar, pensemos que entonces no podemos hacer este proceso. Está claro que es más difícil porque va a haber más oportunidades de contacto, y no podemos evitar verle nunca más, pero sí podemos cortar el juego, y salir de la relación pacíficamente.

Si tenemos hijos, seguiríamos el mismo perfil: alicaid@ y sos@, pero cordial; ciñéndote a decir lo que sea estrictamente necesario: “lo recojo del cole a las 5”, etc. Y, si vemos que nos resulta muy complicado porque cada vez que se lleva o devuelve al niño se pone violento, podemos intentar valernos de alguna ayuda, como pedir a tu madre / padre / herman@ que te acompañe o lo vaya a buscar, o que estén en casa para cuando llegue; o decirle, “llévalo a casa de mi madre / de mi hermana”, que hoy cenamos allí; lo que te funcione para evitar el eventual conflicto, sin ofenderle. Lo importante es tener claro el objetivo: “provocar 0” y seguir las pautas para cortar todos los focos de conflicto; y se te irá ocurriendo de forma natural cómo hacer.

“Al paso” dice una amiga mía; momento a momento. No te agobies, piensa en salvar sólo esta situación, sin conflicto. Cada día, irás dando con tus pasos, para simplificar las cosas y evitar discusiones Y, verás que todo pasa y, con el tiempo, tendréis una relación cordial para el bien de todos.



# **HUMILDAD +**

**No provocar, mostrar  
desánimo**

## **PASO 11. HUMILDAD**

En este proceso de salir de una relación, es fundamental mostrarse humilde; que es algo muy en oposición a los papeles que se representan en el juego; pues, pese a consistir en hacerse daño, se simula que no ha pasado nada, que nada me importa y nada me ha afectado. El juego es una competencia de orgullos y, para que acabe, alguien tiene que ganar, y alguien tiene que perder. El jugador prefiere seguir jugando pero, si le vas a cortar el juego que tiene contigo, al menos concédele que ha ganado. Porque si no, no va a aceptar dejar el juego. Te lo va a poner, al menos, muy difícil. Y es jugar con fuego, en el otro lado tienes a un adicto, y el adicto es peligroso. Pero sobre todo porque tú ya no juegas, tu ganancia ya no está dentro del juego; está ya fuera: en recuperar tu vida, tu salud y libertad. Por lo cual, es tan grande lo que vas a ganar, que ya te puede empezar a dar igual lo que piense el otro; y si te importa es que sigues jugando. No es sólo “que piense lo que quiera”, que por supuesto está en su derecho; sino

que te conviene que piense que ha ganado. A la vista de los telediarios, toda humildad es poca. Tú ya tienes tu triunfo, que el otro tenga el suyo, y todos salimos ganando, y todo son ventajas.

La humildad es imprescindible siempre que se salga de una relación, tóxica o no. Pues, aunque tu relación haya sido buena, si quieres salir de ella, y el otro no; es probable que, si no lo haces con humildad, se enfade y te ponga muchos problemas para poder irte, y eso puede incluir tener problemas serios respecto a los hijos. Y ¿qué sería en este caso de salida de una relación normal comportarse con humildad, puesto que no se le puede dar el trofeo como en el caso del jugador? Pues supone simular, al menos, si es que no lo sientes, que para ti tampoco es una alegría que se acabe la relación, que también te resulta doloroso, y que también te da miedo el cambio, y que le echarás de menos en muchos momentos. Separarse no es algo agradable, es algo serio. Y, uno debe ser persona seria y respetuosa con el otro. Se puede comprender que mostrar alegría cuando uno sale de una relación es algo que no está bien; salvo que haya ganas de provocar, y de hacer daño, en suma: juego, que es precisamente lo que queremos dejar.

Así, también, es humildad no compadecer al otro. El otro no es ningún pobrecito porque le dejes, lo mismo le estás haciendo el favor de su vida, nunca se sabe a quién le va a ir mejor que a quién. Pero, de momento, sí sabemos, que nadie es más que nadie. Tenemos la creencia de que el que deja es el triunfador, y que el dejado es el perdedor; pero el mundo está lleno de casos que demuestran que muchas veces pasa al revés. A veces, una persona se precipita en dejar a su pareja de muchos años por una “nueva ilusión”; y la pareja dejada vive su duelo, pero en un tiempo encuentra otra pareja con la que está felizmente; mientras que a la otra se le pasó el arrebato, y no volvió a encontrar a nadie. Para mayor seguridad: la humildad no falla; y es la gran arma para salir pacíficamente de una relación.

En caso de salir de una relación de juego, hay que acentuar esta humildad básica. Conviene mostrarse alicaído@, sin ánimo, sin ganas de hacer nada; soso, muy soso, sin fuerzas para nada. Que pueda

pensar que te hubiera gustado haber tenido una relación de pareja más comprometida, y que sientes que no haya sido posible. De forma que pueda quedar su orgullo a salvo, en una posición más fuerte que tú. Es su trofeo. Como dice Patxi Andión en una canción: “usted salva su ego, nosotros la piel”.

Comprende que ninguno de los dos ha amado ni ha sido amado; por tanto, los dos habéis perdido el tiempo en haceros daño, en deteriorar vuestra mente y vuestro espíritu: vuestra vida. Sois dos perdedores porque no hay ganador posible en ese juego lamentable de hacerse daño. Pero eso sólo lo entiendes ahora tú, el otro sigue como estaba; por lo que, al menos, concede que tenga su merecido premio de poder conservar su orgullo. Tu triunfo eres tú mism@ recuperándote. Otorgar la victoria a tu compañero de juego es, además, prueba de tu curación. Y este arte y maestría en perder te devolverán una confianza en ti y una autonomía personal, que no se pueden alcanzar más que gracias a ser humilde de corazón.

## **No exhibir tu felicidad**

El contacto neutro que propone SNV incluye un talante de “Ánimo 0” porque mantener un perfil bajo no provoca al otro y, por tanto, nos va a ayudar a llegar a acuerdos razonables, y a salvar el interés de los hijos, que es continuar la relación con su padre y con su madre, lo más posible como hasta ahora; así como salir de la relación pacíficamente. Sin embargo, mostrarnos especialmente contentos en un momento en que acabamos de dejar la relación, además de no ser muy adecuado, no es prudente. Por respeto al tiempo pasado juntos, conviene conceder un tiempo en el que, al menos, no llegue a la persona que acabamos de dejar noticia de nuestra alegría.

Pudiera ser que en este proceso te saliera “otra ilusión”; pese a que, en principio, no es recomendable, porque es posible que sea otro

jugador. Pues, acabas de dejar, o todavía estás dejando, un juego muy destructivo, y no has tenido tiempo para fortalecerte, por lo cual el nuevo, en principio, no va a estar en una onda vital muy alta, ni muy distinta. Pero... nunca se sabe, ha aparecido, y ahí tienes el nuevo subidón. Bueno, pues, el recién dejado no se puede enterar, bajo ningún concepto. Es lo que más puede provocar y, por tanto, es peligroso. No hace mucho, en España, un padre separado se ahogó con sus dos hijos pequeños, por odio y ganas de hacer daño a la madre, la cual ya tenía un novio conocido por todo el pueblo.

Por supuesto que se tiene derecho a tener todos los novios que se quiera, pero conviene ser prudente. Seguramente, la mayoría de las personas enseñan a la nueva pareja no por jugar, sino porque no se les ocurre que pueda ser peligroso; pero lo es. De aquí que estemos con esta guía, para estar sobre aviso. También se tiene derecho a tener un reloj de oro, y pulseras y collares con diamantes, pero no es recomendable ponérselo para ir andando solo por un parque por la noche. Por tanto, por prudencia, hay que quedarse al nuevo amor una larga temporada para un@ mism@, sin enseñárselo a nadie, ni comentárselo a nadie que le pueda dar la noticia.

Se puede objetar que qué pasa si tienes la mala suerte de encontrarte a alguien común y se lo dicen, o si eres famoso y te hacen una foto, etc.; pues no habría más remedio que negarlo, decir que fue una persona que estaba de paso y que no la has vuelto a ver; lo que veas que puede pasar por cierto y que pueda servir para olvidarlo. Y, a partir de ahora, extremas las precauciones para que no te vuelvan a ver con la pareja nueva, durante un tiempo largo; hasta por lo menos ya hayas cerrado los acuerdos, y se haya restablecido la vida cotidiana con los hijos. Los hijos por supuesto nada deben saber de la nueva pareja. No necesitamos contar que tenemos novi@, podemos disfrutarlo en la intimidad, y ya habrá tiempo de enseñar ese nuevo amor. Ahora, lo prioritario es lograr llegar a unos buenos acuerdos con la ex pareja y, para ello, hay que evitar los enfados.

Parece ser que algunos famosos, como Tom Cruise, acuerdan no exhibir la nueva pareja en un plazo de dos años después de separarse.

Podemos pensar que esto es, en principio, una cuestión de imagen, de que a un famoso no le beneficia profesionalmente que se vea que lo han cambiado por otro de la mañana a la tarde. Pero podemos también comprender que personalmente pueda resultar doloroso verse reemplazado alegremente al día siguiente; y que sea de las cosas que más pueden provocar la ira del otro, su resentimiento y, con ello, las ganas de hacernos el mayor daño posible, sea a la economía, sea separándonos de los hijos, si es que no se llega a la violencia física. Así, hemos visto, también, el gran enfado de una cantante, porque el ex ya tenía pareja nueva. Por muy buena situación en la que se esté, un gran enfrentamiento nos va a perjudicar, y también va a perjudicar a los hijos, si los hay. Y, desde luego, si se está en una situación económica frágil, más posibilidad hay de sufrir más daño.

Con esta guía para salir de una relación pacíficamente, estamos siguiendo unos pasos y reglas precisos y necesarios; por lo que, si nos saltamos uno, como pueda ser que al otro le llegue noticia de mi nuevo amor, bien puede ser que no hayamos hecho nada. Ya que has llegado hasta aquí, te animo a que los sigas todos, sin excepción; lo cual pasa por mostrarme hacia mi ex con cierta humildad, como si estuviera pasando un tiempo sin ánimo para nada. Y, gracias a no tener ganas de nada, no se puede ofender porque tampoco tengas ánimo para salir y verle, si es que nos lo propusiera. Pero, claro, todo esto se desmorona si te paseas con la nueva ilusión, y te ven todos los conocidos comunes, porque entonces estarías diciendo implícitamente que estás feliz, incluso mejor que antes. Y eso provoca. ¡Provocar 0!

## BIBLIOGRAFÍA

- Barthes, R., *Fragmentos de un discurso amoroso* (1977). Madrid: Siglo XXI, 2005.
- Garagorri, P., *Goethe y el epílogo de la rebelión de las masas*, Madrid, Caro Raggio, 2006.
- Garriga J., *Vivir en el alma*, Rigden Institut Gestalt, 2015.
- Lewis, C. S., *Los cuatro amores* (1960). Madrid: Rialp, 1991.
- Marañón, G., *Don Juan* (1940). Espasa Calpe, Madrid, 1964.
- Norwood, R., *Mujeres que aman demasiado* (1985). Madrid, Ediciones B Argentina, 2003.
- Ortega y Gasset, J., *Obras completas*. Madrid, Taurus, 2004-2010 (Tomos I-X):
- , «Esquema de Salomé» (1921), en *El Espectador* IV, II.
  - , «Para la historia del amor» (1926). IV.
  - , «Dinámica del tiempo» (1927). IV.
  - , «Intimidades» (1929), en *El Espectador* VII, II.
  - , *Goethe desde dentro* (1932). IV.
  - , «Prólogo a una edición de sus obras» (1932). V.
  - , *Ideas y creencias* (1940). V.
  - , *Estudios sobre el amor* (1941). V.
  - , *Una interpretación de la Historia Universal* (1949). IX.
  - , *Meditación de nuestro tiempo* (1922). III
- Rosenberg, M. B., *Comunicación no violenta* (1990). Madrid, Gran Aldea, 2006.
- Rougemont, D. de, *El amor y Occidente* (1938). Barcelona, Kairós, 1993.
- Saint Germain, *El libro de oro*, Barcelona, Humanitas, 2007.
- Sánchez Dragó, F., *Kokoro*. Madrid, La esfera de los Libros, 2006.
- Scheler, M., *Esencia y formas de la simpatía* (1913). Buenos Aires, Editorial Losada, 1942. Traducción directa del alemán de José Gaos.
- Simmel, Georg, *Filosofía de la coquetería* (1900). Madrid, Revista de Occidente, 1924.
- Stendhal, *Del amor* (1822). Madrid, Alianza Editorial, 2003.
- Torres S., *Un puente a la realidad*, Barcelona, Urano, 2017.
- Un Curso De Milagros*, Foundation for Inner Peace, Mill Valley, CA, 1976.

## ACERCA DEL AUTOR

ISABEL FERREIRO (Madrid, 1966)

Doctora en Derecho. Especialista en Mediación y Resolución de Conflictos.

Creadora de Salida No Violenta (SNV), un proceso de mediación que ayuda a las personas a dejar una relación de forma pacífica.

Profesora de *Ética*, *Deontología*, *Derecho Constitucional*, y *Teoría del Derecho*.

Miembro del equipo de edición de las *Obras Completas* de José Ortega y Gasset (Taurus), y de numerosas notas de trabajo inéditas del filósofo.

Autora de *La teoría social de Ortega y Gasset: los usos* (Biblioteca Nueva), y de numerosos artículos y capítulos de libro, entre otros: “El idealismo del amor romántico”, “Una lectura compleja para un pensamiento complejo”, “Lo uno y lo otro: Creer y descreer”.

<https://questioneverything-ucdm.com/>



