

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: **9798342802673**

www.salidanoviolenta.com

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN..... ¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.

PASOS PREVIOS PARA DEJAR UNA RELACIÓN;¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.

= **PASO 0. AMAR EL PROBLEMA;**¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.

= **PASO 1. LIBERAR AL OTRO;**¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.

=

PASOS PREVIOS PARA DEJAR EL JUEGO;¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.

= **PASO 2. DESENMASCARAR EL JUEGO;**¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.

= **El secreto de su éxito: la evasión;**¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.

= **El enamoramiento: una droga popular;**¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.

= **Aumentar la dosis** ¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.

= **El sacrificio** ¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.

= **Hasta el suicidio** ¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.

= **El hambre con las ganas de comer;**¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.

= **PASO 3. DETECTAR EL JUEGO;**¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.

= **PASO 4. ACEPTAR QUE SOY UN JUGADOR;**¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.

= **PASO 5. ACEPTAR QUE SOY UN ADICTO EMOCIONAL;**¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.

= **PASO 6. DAR LA VUELTA AL JUEGO;**¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.

= **Asumir que el otro va a querer seguir jungando;**¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.

- **PASO 7. ACTUAR COMO SI YA NO TUVIÉRAMOS RELACIÓN** ¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.

PASOS PARA DEJAR UNA RELACIÓN ¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.

FUNDAMENTOS SALIDA NO VIOLENTA ¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.

=	PASO 8. GANAR TIEMPO: DÍA SIN JUEGO, DÍA GANADO.	11
=	PASO 9. INICIATIVA 0	17
=	PASO 10. PALABRAS, LAS MÍNIMAS.....	19
=	Guía de respuestas	22
=	Disco rayado	25
=	En caso de tener un hijo con el jugador	26
=	PASO 11. HUMILDAD.....	27
=	No exhibir tu felicidad.....	28
=	PASO 12. EN RESUMEN: ABURRIRLE ¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.	

=

POSTJUEGO ¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.

=	0.SANOS NO NOS ENAMORAMOS ¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.	
=	1. CULTIVAR EL PROPIO BIENESTAR ¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.	

TIEMPO +

**INICIATIVA
0**



FUNDAMENTOS

**PALABRAS
(-)**

HUMILDAD +

Salida No Violenta propone mantener un contacto neutro durante el proceso de salida, esto es: durante el tiempo de transición, que media entre el momento en que se decide dejar la relación y el momento en que ya es un hecho que no tenemos relación. Este contacto neutro se va a sostener sobre 4 fundamentos o pilares: Tiempo (+), Iniciativa (0), Palabras (-), y Humildad (+). Los cuales deben seguirse durante todo el proceso; pues, de no atender alguno, puede pasar como con la mesa de cuatro patas: que, al faltar una, se nos caiga, y el proceso no se dé con éxito, esto es, con paz. Así, pues, el contacto neutro que vamos a sostener va a ser un contacto espaciado; voy a limitarme a responder de vez en cuando; con pocas palabras, y de forma asertiva, que en nada pueda ofender ni provocar al otro, pero que tampoco da pie a continuar la conversación; y con un talante humilde, para evitar provocar o apagar el conflicto si estuviera encendido.

El jugador no se va de un día para otro, probará una amplia gama de pelotas, a ver con cuál logra que vuelvas al juego; y también reaparecerá de tanto en tanto. Por ello, porque va a haber contacto, no hay otra forma para cortar el juego que mantener durante el tiempo que tarde el otro en desaparecer del todo, que mantener el contacto neutro que esta guía explica. Por lo que, por nuestra parte, vamos a tratar de ser como un mal jugador de tenis, que devuelve sólo bola de cada 4, y la devuelve tan flojita que al otro no le llega; con lo cual se aburre, y se va a buscar un jugador que juegue bien.

Habrás visto que se recomienda, en mil libros y vídeos el “contacto cero”, como si fuera la única opción para salir de una relación tóxica, y como si fuera asunto de que uno lo decida. Lo cual resulta poco realista porque parece que se obvia que en la mano de uno sólo está el 50 por ciento del contacto 0; que, 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 se confunde también, porque el contacto 0 no es una decisión sino el resultado al que se llega cuando dos dejan de contactarse. Yo decido que quiero dejar la relación, pero ya veremos cuando llegamos al contacto 0. El contacto cero es la meta a la que llegan dos no algo que yo decido solo, y resuelvo y dispongo por mi cuenta, como me borro del gimnasio; sencillamente porque la relación es de dos. Dejar una relación no trata sólo de mi decisión, pues hay otro con el que tenemos que contar. Yo puedo tomar las medidas que quiera unilateralmente que afecten al otro; pero el otro, también puede tomar medidas que me afecten a mí. Y al otro no lo controlo, se me escapa lo que pueda hacer; yo sólo tengo en mi mano lo que hago yo. Y lo que yo haga tiene consecuencias, por eso es tan importante que evite, con los 7 ceros del contacto neutro, que esta guía propone, provocar, pues con ello gano mi 50 por ciento del contacto cero, a la vez que apago el del otro.

“Porque yo lo digo”, “porque yo lo quiero” “porque me da la gana” es pura violencia. Desde luego que puedo decidir dejar una relación, y debo hacerlo si fuera tóxica, aunque el otro no 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 y, claro, de que el otro se moleste, y dé una respuesta. Por tanto, es esencial, si se quiere salir pacíficamente de una relación, que todas las medidas que uno tome por su cuenta, sin contar con el otro, aun cargad@ de razón, son violencia. Yo no respondo, yo bloque el teléfono, las redes sociales, yo corto toda 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? Y, por tanto, ¿me van a dar paz y seguridad a mí? He aquí las cuestiones que, por mi propio cuidado, debo hacerme. Igual que, por prevención, me puedo preguntar si es prudente ir de paseo por la Puerta del Sol con un reloj de oro, o con el último modelo de móvil en la mano. Evitamos provocar no por miedo sino por sentido común.

Y es que, 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, neutralizarla; con el fin de que el proceso de salida, con lo que digamos o hagamos por nuestra parte. El contacto neutro suprime nuestra parte, el 50 por ciento, del conflicto; lo cual es la clave para que el otro 50 vaya quedando sin fuerza progresivamente, al no encontrar contrincante con quien luchar. Porque dos no pelean si uno no quiere.

Además, bloquear el teléfono tampoco parece, en principio, muy estratégico, por evitar que te llame o mensajee, te puedes ver en situaciones comprometidas muy desagradables, como que se presente en tu casa, o te espere a la salida del trabajo, o te siga y aborde por la calle. Es claro que por teléfono tenemos más calma, y mayor margen de acción para reconducir la situación, que si nos asalta por sorpresa. Usemos, pues, a nuestro favor el contacto sin contacto que proporciona la tecnología, incluso si viviéramos en el mismo domicilio. Nos conviene mantener cierto contacto para tener información de cómo anda el otro de obsesionado o de enfadado, y así poder prevenirme y contribuir a rebajar su enfado, si lo tuviera. Si le bloqueo, me quedo yo también incomunicado y, por tanto, más expuesto sin saber cómo van las cosas. Y, como el contacto neutro es un contacto restringido por unas pautas, que evitan provocar nuevas fuentes de conflicto, hace que la relación se vaya apagando de forma gradual, natural, y suave.

Igualmente, también sabemos que no responder en absoluto puede enfadas, como también ser parte del 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 Marshall B. Rosenberg; y *Cuando digo no me siento culpable* de Manuel J. Smith). Mantener este contacto neutro que SNV propone nos da la oportunidad de poner en práctica este tipo de comunicación respetuosa con uno mismo y con el otro.; lo cual va a suponer un gran fortalecimiento de nuestra autoridad y capacidad resolutive; así como una gran mejora para nuestras relaciones.

Y la otra medida que se recomienda, además de la del bloqueo del teléfono y redes, en caso de violencia, es pedir una orden de alejamiento. Y, sí, si es necesario se debe pedir. Pero tiene el inconveniente de que es una medida que tomo por mi cuenta. Y, por tanto, que aumenta el enfado del otro. No por esto hay que dejar de pedirla, pero sí darnos cuenta de que es una medida extrema que nos coloca también en el extremo del enfrentamiento. Pues el otro lo va a vivir como una medida de imposición y fuerza; por lo cual se presta a que vaya a haber una reacción; y por ello mismo voy a tener que contribuir con los servicios públicos en mantener un contacto que ayude en lo posible a rebajar ese enfado, siguiendo estas pautas de la forma más estricta posible. Vemos una y otra vez en

los telediaros que muchos actos de violencia se dan pese a haber orden de alejamiento. Es un hecho que, si el otro quiere, se acerca. Es claro que las medidas de fuerza de los servicios públicos no funcionan ni pueden funcionar solas: es preciso que yo corte por mi parte todo atisbo de provocación, y ayude a rebajar en lo posible el enfado del otro. Por lo que sea, con orden de alejamiento o sin ella, no nos podemos despreocupar, tenemos que contribuir con todo lo que tengo en mi mano, que no es poco: evitar por mi parte todo enfado (ya es un 50 por ciento salvado), y soy quien conoce al otro para poder colaborar en rebajar el que tiene (que tampoco es poco, tras la orden de alejamiento). Pero, si mantenemos estas pautas, increíble pero cierto, se irá apagando.

Si podemos evitar tomar estas medidas tan drásticas, paradójicamente vamos a salir antes de la relación sin ellas que con ellas. Pero en todo caso, con ellas o sin ellas, durante el tiempo de salida, mientras el otro nos siga contactando, seguir los 4 fundamentos SNV, para sostener un contacto neutro, nos va a acortar y facilitar la salida.

El contacto neutro corta, por mi parte, el juego, y todo foco de conflicto; lo cual reduce mucho la posible acción de violencia del otro. Además, mantener un contacto neutro, aporta al tranquilidad al otro, sensación de seguir en contacto, de poder desahogarse; y poder sentirse, de algún modo, oído y acompañado en el proceso; en vez de verse con unas medidas que le son impuestas, siguiendo la poco realista y hasta temeraria comanda del “contacto cero”; que avivan el conflicto, y nos alargan el proceso que se convierte en el cuento de nunca acabar. Está el mundo lleno de personas divorciadas hace años que no han llegado al contacto cero; que siguen con conflictos y pleitos. Y arrastrar el peso de un conflicto es no tener la vida libre para ser vivida. Y aquí por qué SNV plantea una alternativa al recomendado “Contacto cero”.

Dado que salir de una relación es una de las fuentes de conflicto por excelencia, y si se trata de una adicción es algo que resulta bastante fuerte poner freno a esa situación, SNV tiene como objetivo que este proceso resulte suave y progresivo, porque es la forma más segura de que la salida sea efectiva y cierta.



PAUTA 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, progresivamente, para reducir las oportunidades de discusión, y también para acostumbrarnos a tener cada vez menos contacto, hasta que llegue de forma natural a no haber ninguno.

Ganar tiempo es clave siempre que se quiere dejar una adicción. Así, cuando se deja el tabaco, día sin fumar, es un día ganado al hábito, y un día más cerca de acostumbrarnos a vivir sin fumar. Igualmente, el tiempo que estemos sin contacto con la persona que queremos dejar, es tiempo sin conflicto, tiempo acostumbrado sin relación y, por tanto, tiempo más cerca de no tener relación. Se trata, pues, de espaciar el contacto en lo posible razonable, para no provocar enfado, sea personalmente si es que se convive todavía, sea por teléfono, sea por mensaje de texto.

Puede que se piense, o se quiera pensar, que si se convive no se puede aplicar este primer fundamento, pilar junto con los otros tres, para lograr una salida pacífica; pero con sólo pensar en lo poco que vemos a nuestros hijos adolescentes que apenas sabemos de ellos por un breve mensaje de texto en todo el día, comprobamos lo posible que es evitar verse, pese a vivir en la misma casa. En esto nuestros hijos nos pueden hacer de maestros. Con total naturalidad, consiguen no vernos. Claro que, si se convive, el proceso de salida es más difícil, eso sí; y más largo, eso también; pero, por ello mismo, estos fundamentos los vas a aplicar más tiempo, si es ése tu caso. Los 4 son aplicables en toda circunstancia, como también en todo conflicto menor, que no sea por dejar una relación. Funcionan. Y, sí, cuando puedas, trata de dejar de convivir, pero, aunque no puedas salir del domicilio, sí puedes evitar discutir, y que el conflicto escale. El proceso de salida no violenta sólo puede fallar porque nos falte la voluntad clara de dejarlo. Si hay firme decisión de salir pacíficamente, aplicando estas pautas, sea cual sea la situación en la que estés, lo lograrás. Tómatelo como una carrera de fondo si compartes piso, empresa, hijos, etc., saldrás con paz, para bien de todos los involucrados.

Para espaciar el contacto, o ganar tiempo sin contacto, vamos a seguir unas reglas, que cada uno va a adaptar a su situación. Las dos primeras van unidas: por un lado, vamos a dejar pasar dos o tres contactos sin responder; y, por otro, a la vez, dos o tres días sin haber tenido contacto. Por lo

que, 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. Así, pues, para empezar, voy a contestar al cuarto contacto siempre que hayan pasado dos o tres días sin contacto. Por ejemplo, si hubiera escrito lunes, jueves y lunes, contestaría este último lunes; porque el jueves, aunque habían pasado los días no había escrito tres veces

Pero, para poder responder, tengo que contestar en el mismo día que me ha escrito, para que quede claro que escribo en respuesta. No contesto el miércoles a un mensaje que me envió el lunes, porque el lunes está tan olvidado que podría parecer que escribo por iniciativa mía y no en respuesta. Por lo cual tiene que volver a escribirme el miércoles para poder yo responderle. Estos plazos son orientativos, cada uno que lo adapte según vea cómo están las cosas. Si viéramos al otro muy insistente y nervioso, dejar pasar dos días puede ser mucho, y podemos acortar los plazos. Pero la idea es dejar un tiempo de espera, porque es un tiempo ganado sin conflicto y que acostumbra a tratarnos cada vez menos.

Y le respondo dejando pasar una hora o dos, para que se acostumbre a ver que no estoy pegada al teléfono, y que respondo cuando puedo. Si responde inmediatamente, vuelvo a responder dejando pasar 15 minutos 3 o 4 veces en un tiempo de 2 horas máximo; y ya no respondo más hasta otros tres días. Se trata sólo de responder de vez en cuando, para atenderle y evitar que se enfade o que se ofenda. E iré ampliando progresivamente los días sin contacto y los contactos sin respuesta. Y, así, voy aumentando el tiempo ganado sin conflicto y acostumbrado sin relación y, con ello, saliendo de hecho pacíficamente.

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.

Además de estas cuatro reglas: de dejar algunos contactos, junto a algunos días, sin respuesta; y responder el mismo día del último contacto, dejando pasar un par de horas; 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 es un horario muy amplio, y queremos reducir la posibilidad de contacto, vamos a elegir una franja de 5 o 6 horas que nos vaya bien, y nos vamos a ceñir a ella. Es importante que haya coherencia en el proceso, porque da tranquilidad al otro; pues va a aprender los nuevos hábitos, y que el otro vaya sabiendo a qué atenerse, le va a dar tranquilidad. Ve que tardo un poco en responder, pero ve que respondo.

Puede que, en este tiempo de salida, el otro encuentre a otro jugador; y lejos de caer en enfadarnos, se puede ver como una gran lotería, pues sería muy buena ayuda. Está claro que, si queremos salir de una relación, nos facilitaría mucho todo que el otro tuviera una “nueva ilusión”, pues estaría de buen humor, y con más interés en llegar a acuerdos o, al menos, con menos ganas de enfadarse y perjudicar. 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 salida de la relación, que es el 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”. “No. Ahora, ya no”.

De momento, no tenemos la empresa y, sin el golpe de suerte de que aparezca tu nuev@ mejor amig@, 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. “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 ciega, ya has tomado conciencia de que el juego es de dos. Estate, pues, vigilante respecto de ti. Enfadar al otro es un lujo porque nos dificulta y alarga la salida, y ahora sólo nos debemos enfocar en nuestro objetivo: salir de la relación pacíficamente. Los resultados que vayamos teniendo nos indicarán 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. Pero, si lo haces bien, los resultados se ven rápido, enseguida irá espaciando más el contacto, e irás ganando libertad.

Ir ganando días y semanas sin contacto, con inteligencia para que no se enfade, va creando la costumbre de estar sin relación, rebajando la obsesión y, con ello, disminuyendo la posibilidad de violencia. Y también crea distancia, y que cada vez se atreva menos a contactarnos, pues se van perdiendo también las confianzas; cada vez se atreva menos a contactarnos para cualquier cosa, y esté cada vez más respetuos@. Por ello, por mi parte, debo ser un ejemplo de máximo respeto, como procuran los otros tres fundamentos que vamos a ver a continuación.



**2 o 3 CONTACTOS
SIN RESPUESTA**

**2 o 3 DÍAS
SIN CONTACTO**

**CONTESTAR EL MISMO DÍA
DEL ÚLTIMO CONTACTO**

**CONTESTAR DEJANDO
PASAR 1 o 2h.**

**NO CONTESTAR
A PARTIR DE LAS 20h.**

**ELEGIR UNA FRANJA DE 6h.
Y MANTENERLA**



PAUTA 9. INICIATIVA 0

Dado que el proceso lo hacemos desde la base de que ya no tenemos relación y, dado también de que lo que juega a favor de la salida pacífica es ganar tiempo sin contacto, es obvio que, por nuestra parte, no vamos a contactar al otro ni a proponer ningún tipo de plan: por ninguna razón. Nos vamos, pues, a sujetar a un régimen de iniciativa 0 para retirar el 50 por ciento que tenemos en nuestra mano de relación.

Toda esta guía trata de “cómo responder”; lo cual es muy distinto a “qué hacer”; pues más bien durante el proceso de salida vamos a procurar “no hacer” lo más posible, y el “hacer” se va a reducir a responder al hacer o decir del otro cuando sea imprescindible para sostener la paz, y siguiendo las pautas de este libro para que la respuesta en nada pueda provocar ni continuar la conversación. De modo que sea el otro el que inicie el tema, y vuelva a tener que iniciar otro, porque nuestra respuesta va a dejar caer en todo caso el tema que sea. La iniciativa, pues, durante todo el proceso de salida, está entera en las manos del otro. Con esto ya tenemos sólo el 50 por ciento de relación. Y, al mantenernos con nuestro 50 retirado, al mantener nuestra iniciativa a 0, el 50 restante del otro se va a ir apagando. No hay otra.

Por tanto, el otro es quien contacta, y el otro es quien saca tema de conversación. Por lo que Iniciativa 0 supone no contactar al otro por nuestra parte; y, cuando se dé el contacto por iniciativa del otro, darle todo el peso de la conversación; pues nosotros no vamos a abrir temas de conversación, ni cordiales ni de discusión. Como ya hemos visto, no tenemos nada qué decir; y, aunque creamos que sí tendríamos que decir, no lo vamos a decir. Porque ¿qué prefiero, paz o llevar razón?, como pregunta el curso de milagros. Porque ¿qué prefiero salir de la relación o alargarla?

Si queremos salir pacíficamente, nos olvidamos de expresar al otro nuestras razones, decepciones, e impotencias ante sus injusticias. Todo ello se lo podemos contar a nuestras personas de confianza para desahogarnos. Pero no a quien queramos dejar, porque con esta persona el único interés que tenemos es dejar de tener contacto lo antes posible.

Todo el hacer, todo el hablar, se queda reducido al 50 por ciento del otro, que es lo que yo no puedo retirar, pero si lo puedo apagar, si no reacciono, esto es, sino lo avivo, si no lo continuo, si no lo alargo con mi respuesta.

Entonces, por mi parte, durante los momentos de contacto me limito a oír; no vamos a hablar, vamos a responder cuando sea necesario, lo cual es muy distinto que hablar. Y vamos a responder, sólo en tanto sea necesario para que el otro se sienta escuchado y atendido. Y, en todo caso, vamos a responder de forma neutra, como haría un marciano, recién llegado de su planeta, que no tuviera ni idea de quién es el otro ni de qué está hablando, esto es, guardándonos junto con nuestras razones, nuestros sentimientos, que ya podremos expresar en otro momento a un familiar o amigo; y que ya podremos respirar con calma en soledad. Pero mientras estemos en contacto con el otro, sólo vamos a dar respuesta de tipo asertivo para no contribuir a continuar la conversación ni a que escale el enfado del otro.

A veces pasa, sobre todo, en relaciones cortas, que el otro desaparece. Entonces, en nuestro caso de querer salir de la relación, más fácil imposible: sencillamente perfecto. Acabar una relación pacíficamente es siempre una buena noticia. El orgullo está fuera porque tenemos la voluntad de no jugar y simplemente de dejar la relación, por lo tanto, está logrado gracias a la “mágica” (por acertada) desaparición del otro. Pero, aunque no es nuestro tema, sí creo que puede ayudar ver que, en el caso de que queríamos ser nosotros los que nos fuéramos o incluso de que 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. Puede haber mil motivos que nada tengan que ver con uno por los que haya desaparecido. Tiene en ocasiones bastante inmerecida mala fama el llamado “ghosting”. Quizá esa fama venga de personas que se han quedado con ganas de jugar, esto es: de sufrir, de que le den un palo más. Porque eso de “que me lo diga a la cara”, de que si no es un cobarde, son ganas de enfrentamiento o de sufrir. Si le diéramos una vuelta, se puede hasta agradecer que nos ahorre el momento de que nos explique por qué no nos quiere volver a ver. Y lo que sí es cierto es que se tiene derecho a no dar explicaciones, simplemente por el derecho fundamental a la libertad; que lo olvidamos con la misma facilidad que inventamos normas para crear a los demás obligaciones que, en verdad, no tienen. Bien puede ser “el ghost” una persona tímida, que teme el enfrentamiento; o una persona que no pierde el tiempo en recrearse haciendo daño. A veces es más amoroso callar, si no vas a decir al otro nada que le pueda ayudar. Y, si nos gustara saber por qué ha desaparecido, pues qué le vamos a hacer; el silencio dice lo más importante: que no tenemos relación, 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 del 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).

Con todo iniciativa 0, por nuestra parte, ha de ser uno de los pilares sobre los que nos apoyemos durante este proceso de salida no violenta; el cual supone no provocar ni personalmente ni a través de las redes sociales: redes sociales 0, no contactar, no abrir conversación, ni camino alguno para vernos; y, con todo, limitarnos a responder, de una forma asertiva, para que nuestra respuesta no dé pie a una nueva respuesta del otro, como vamos a ver, a continuación, en el siguiente fundamento: “Palabras menos”.



PAUTA 10. PALABRAS, LAS MÍNIMAS

“Palabras menos” 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; como también reducimos el juego. Conviene desconfiar de uno pues seguramente queden ganas de jugar, o de decir 4 verdades bien dichas. Por lo que lo más seguro es que reduzcamos todo lo posible las palabras que digamos: Medir mucho mis palabras es otro pilar básico en el que me tengo que apoyar durante todo este proceso de salida.

Cuantas menos palabras mejor, todo lo que se repita es poco. Y este fundamento, “Palabras menos”, igual que los otros tres, empieza a regir desde el mismo instante que se me ocurre que quisiera dejar la relación. Uno de los errores más graves y más comunes, padre de multitud de conflictos los cuales a su vez derivan en otra multitud de perjuicios que se podían haber evitado, surgen de “pensar en alto”, de decirlo a la vez que lo pensamos. Es un asunto serio dejar una relación, y además es una fuente de conflicto, por lo cual no es cuerdo comentarlo en voz alta hasta que no se haya reflexionado, porque no es una ocurrencia cualquiera, me apetece ir al cine, ¿me acompañas? La apetencia de ir al cine es una ocurrencia que se puede decir en algo sin problema, pero la ocurrencia de separarte, no. Volvemos a decir, no por miedo, por prudencia, por sensatez. Decirle al otro que queremos dejarle, en cuanto tenemos la ocurrencia y hasta, muchas veces, sin tener la posibilidad, es abrir el fuego y el juego.

Primero, veamos si nos podemos ir económicamente, físicamente: realmente. Si podemos irnos a otra casa, a vivir con alguien que nos acoja, o cómo se podría ir el otro, organicemos cómo separar o cómo hacer con cuanto tengamos en común, como pueda ser una empresa, unas propiedades, los hijos... Y, cuando tengamos un camino más o menos viable para cada asunto, entonces lo decimos.

Desde el mismo momento que se comunica al otro la intención de dejarlo, la relación cambia; la enemistad empieza. El otro también se va a quitar la máscara, y sacará a la luz el cuarto trastero de reproches y rencor acumulados, a los cuales se suele responder con otros, y otros más, y ya estamos en una relación tóxica, antes de ver si podríamos separarnos. ¿Por qué ya es una relación tóxica? Porque ya nos hemos dicho abiertamente que estamos juntos “por obligación”, lo cual ya nos deja

liberados para vivir “sin tapujos”, y faltarse al respeto de todas las formas posibles. Ahí, a la vista, los millones de matrimonios que juegan a que se quieren separar: uno amenaza todos los días durante 40 años con que se va, pero los dos se atacan por igual. Entonces, ¿Cuándo digo que me quiero separar sin haberme molestado en pensar si podía, o pudiendo ni plantearme hacer ningún movimiento, quiero separarme o quiero liarla? ¿Quiero separarme o quiero jugar? ¿Quiero separarme o quiero que la relación no avance? El miedo a la intimidad que siempre va detrás de una relación tóxica puede saltar al principio de la relación, o avanzada la relación, porque ya topemos con el cupo de cercanía, de compromiso, de crecimiento, de felicidad a que estamos dispuestos; y entonces nuestro rekoko, nos saca las mil razones, que nunca faltan desde luego, para estropearlo, que interpretamos, porque el miedo a crecer no lo vemos, como “querer dejarlo”. El juego tóxico está dentro del hogar, del matrimonio, como a través de las redes sociales, cada uno soltero y en su casa; pero es siempre el mismo: hacerse daño, sufrir; impedir que la vida se dé en plenitud.

Como acabamos de ver con el anterior fundamento, el régimen de iniciativa 0 conlleva, respecto a las palabras, no abrir conversación, y limitarme a escuchar y a responder, que es distinto que hablar. Por lo que hay apariencia de conversación pero, en verdad, sólo habla uno; el otro escucha y responde lo imprescindible en atención a lo que diga. Por tanto, vamos sólo a responder cosas que nos pregunte, concreta, clara y expresamente dice, sin suponer nada: Suposiciones 0. Suponer sería tomar iniciativa. Por tanto, para suspiros, risas, gestos, expresiones vulgares, no hay respuesta porque con eso no sabemos qué le pasa ni qué quiere decir. Sólo entendemos lo que nos dice expresamente.

Pero, además de no hacer suposiciones atendiendo sólo a lo que diga concretamente, lo importante es, sea lo que sea esto que diga expresamente, no entrar nunca al contenido de lo que nos diga. Con las “respuestas” sólo vamos 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”, “siento que lo veas así”, “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 porque respondo de vez en cuando con algo inocuo, que nada aporta. La pauta: silencio-escuchar / breve respuesta / vuelta al silencio-escuchar no ofende ni en persona, ni por teléfono ni por texto. Es importante haber empezado por silencio (con los dos o tres días del espaciado del contacto sin respuesta); porque, así, ahora, cuando respondes resulta más extraordinario y, cuando no respondes, aceptablemente normal. Está claro que es más fácil el contacto por texto que por teléfono, y éste más fácil que en persona; pero sea cual sea el caso vamos a seguir las pautas de no tener una conversación, limitándonos a responder como aquí se indica.

Responder en atención del otro, con el fin de que pueda desahogarse y, por tanto, no escale su enfado; no significa que haya que responder a cuanto nos diga o pregunte. Si no quisiera contestar a algo, puedo responder tranquilamente, “la verdad, que no sé qué decir” (lo cual no ofende, pero he respondido). Pero esto si de verdad se quedara callado, esperando una respuesta; porque siempre nos conviene esperar un poco para ver si sigue hablando, cambiara de tema y, así, ahorrar una respuesta. Se trata de dejar que hable, que hable y que hable. Es el otro el que habla prácticamente en todo momento; yo ya no cuento nada, nada tengo que decir y, por tanto, no voy a abrir temas de conversación, ni tampoco a continuar los que el otro abra.

“Palabras menos” conlleva, también, dejar de contar al otro nuestra vida, y dejar de darle explicaciones; por mucho que esa fuera la costumbre hasta ayer, y sea lo normal dentro de la pareja. Precisamente, este tiempo de salida es un tiempo de transición para habituarse a que ya no somos pareja. Por lo cual, por nuestra parte, no vamos a contar ni que hemos ido a comprar pan:

Información 0; porque seguir con conversaciones superfluas confunde, y no ayuda a salir de la relación; y eventualmente, en un momento tan delicado, cualquier cosa puede propiciar una discusión, porque con rencor acumulado todo se presta a sacar el enfado fuera. Y es lo que queremos evitar porque todo enfado alarga la relación, dificulta y aplaza la salida.

Tanto medir mis palabras, como seguir el régimen de iniciativa 0, conlleva procurar despedirse sin usar expresiones que puedan dar a entender que hay cierta voluntad de continuidad por mi parte, como: “hasta luego”, “hasta otro día”, “seguimos hablando”, “estamos en contacto”, “otro día continuamos”, etc. No se debe abrir puertas ni si quiera con fórmulas tan hechas como “hasta luego”; conviene procurar decir adiós, sin más; todo lo tiene que abrir el otro, sin mi colaboración. Y lo óptimo es que sea también el otro el que se despida, para contestar simplemente “vale, adiós”, “chao”. Decir “vale” subraya que es el otro el que termina la conversación. Interesa, siempre que se pueda, darle el mando; pues, si siente que es él que dirige, siente que controla la situación y 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 fuera por teléfono. Si fuera en persona, “perdona, me tengo que ir” un par de veces, y a la tercera te vas.

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.

Es claro que es preferible que grite por teléfono a que se presente en la puerta de tu casa, y que conviene atenderle; pero con límites, no desbocadamente a lo que surja, y se pase 2 horas gritando. 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 provoca, 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.

Si viviéramos en la misma casa, y nos abordara para tener una conversación, seguimos lo indicado, y a los 10 minutos decimos que nos tenemos que ir. Pero, si no nos pudiéramos ir, tenemos que hacer algo en nuestra habitación. En lo posible, conviene evitar que nos aborde por la noche porque hay mucho tiempo por delante; nos vamos a nuestro cuarto y, si crees que se podría atrever a entrar, cerramos con pestillo (si no lo tienes, lo pones sin que se entere). Y si quisiera entrar y ve que está cerrado, le dices con la mejor voz y calma posible: “Disculpa, es que estoy ya durmiéndome”, si protesta, diga lo que diga, no digas más, pero por dentro mantén la amabilidad, sin abrir la puerta. Si sigue muy alocado a gritos, sería una suerte que un vecino llame a la policía y así le dice que no se puede gritar, y no se puede enfadar contigo porque tú no has llamado. Pero, si llegaras a temer que pudiera tirar la puerta, sí llamas tú. Es mejor que se calme por sí solo, por eso conviene intentar que por las buenas se reconduzca, pero si temes que pueda haber peligro, sin duda pide ayuda. Y desde

luego urge dejar de vivir juntos. Si al día siguiente te pudieras ir a casa de tus padres o de alguien de confianza, hazlo.

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 darle, explicaciones ni atenderle ilimitadamente. Requiere simplemente responder mínimamente de forma que se sienta atendido, durante el tiempo de transición que puede llevar apagar la relación.

En estos tiempos en que se confunde tanto a la víctima hablando sólo de lo malo que es el otro, se la deja sin poder hacer nada y si, como ahora, se recomienda, por ejemplo, dejar que el otro se desahogue, se considera “el colmo”; “encima hay que pedirle a la víctima que le oiga, 7777o que tenga cuidado con sus palabras, y sea amable, etc.”. Y sí, a la víctima se le recomienda que tome todas las medidas que tiene en su mano (porque es víctima y no una inútil incapacitada) para evitar conflictos, procurar apagar los conflictos, lo cual incluye tratar de que el otro se calme. No por miedo, por sentido común. Pero esto no quiere decir que tenga en su mano que el otro efectivamente se calme, quiere decir que por su parte tome todas las medidas de prevención y de neutralizar conflictos. Y puede ser que no funcionen, pero puede ser que sí. Como puede pasar que me roben por la mañana en una calle tranquila sin llevar joyas ni nada ostentoso a la vista. Todo puede ser, pero no por eso vamos a dejar de colaborar con lo que tenemos en nuestra mano.

A continuación, veras unos ejemplos o modelos para que puedan servirte de inspiración, y puedas adaptarlos a tus palabras y a tu circunstancia.

Guía de respuestas

Estas respuestas tienen la intención de ayudar a “apagar” el posible fuego. Puedes adaptarlas como te resulten más naturales, sin que pierdan su esencia de neutralidad. Lo importante es no entrar en el tema, sea lo que sea lo que diga; que te acostumbres a esta forma de hablar que respeta pero no concede, y evita que reacciones, que es lo que añade leña al fuego, y hace que la discusión nunca acabe.

- A insultos, descalificaciones, comentarios hirientes: No respondemos nada, si es por Whatsapp; si fuera por teléfono o en persona, hacemos como acabamos de ver.
- A cualquier asunto a modo de discusión o enfado: “comprendo lo que dices” / “puedo comprender lo que dices” / “entiendo” / “vaya, siento que lo veas así” / “siento lo que dices”.
- A signos de interrogación, exclamación, emoticonos, chistes, memes, canciones, vídeos, etc.: no respondo nada: Suposiciones 0. Como nada me dice expresamente, no sé qué quiere decir con eso. Por lo cual no se contesta. Me limito a responder lo que me diga concreto, que pueda entender cualquiera. Suponer es jugar.
- 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: 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 dar a entender que fue él quien lo dejó. 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, 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 suyas: “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 a veces me ha pasado” / “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, sobretodo 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 al menos de dos meses, sin apenas contacto y sin juego. 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 pasando días y semanas sin juego porque va rebajando la obsesión, y la posibilidad de violencia; y que 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 ya la 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.

En el hipotético caso de que te siga escribiendo, o contactando, o si vivís juntos intentando provocar discusiones, con frecuencia, 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. Si tienes alguna duda que se te haga “insalvable”, me puedes escribir. Tienes el contacto en mi web: www.salidanoviolen.com; y tenemos una comunidad de Whatsapp a la que te recomiendo mucho que te unas para vivir el proceso acompañad@, junto a personas que están, o han estado, en parecida situación.

Pero, si siguiera insistiendo, es posible que no lo estemos haciendo bien; relee, y refresca de nuevo las pautas y mira a ver qué ha podido pasar. Como el trofeo ya se lo habrías dado sin éxito, puedes dar una excusa, 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, he quedado en acompañar a mi madre a ...” / tengo que ir con mi abuela a .../ tengo que cuidar a mi sobrino / viene el del teléfono a hacer la nueva instalación, etc. Y, si siguiera, vuelves 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 se va espaciando el contacto, y sabrás que lo lograste cuando pase 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 tener la tranquilidad de saber que, si no te ha olvidado, por lo menos se ha acostumbrado a vivir sin ti.

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*; la cual combina bien con otra técnica, que también explica y que llama “disco rayado”. La primera, como acabamos de ver, consiste en que las pelotas que el otro nos lanza caen como piedras a un banco de niebla; es decir, lo traspasan para caerse al suelo; y ahí se quedan porque no rebotan. El otro no las puede devolver porque 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. Entonces, al decir, por ejemplo: “comprendo lo que dices”; “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; la cual se enfoca en evitar dar toda explicación, y limitarme a repetir brevemente el mensaje que yo quiera decir, con independencia de lo que diga el otro. En nuestro caso, en vez de mensaje, muchas veces se tratará de repetir estas respuestas neutras. El asunto es no moverse de lo que se quiera decir, repetir y repetir, no hay más por mucho que nos hable de mil cosas distintas. Pues no vamos a entrar en continuar una conversación ni en discutir. Ésta es la ventaja de “responder” sin responder. Dar explicaciones, traer recuerdos, reproches, hacer interpretaciones, pretender convencer con razones, es devolver pelota: es jugar. Por tanto, se trata de evitar decir algo que se pueda rebatir, dando una respuesta que no se pueda contestar. Dices “comprendo” y ¿ahora qué contesta? Tiene que decir algo nuevo; todo lo demás se ha quedado fundido por obra del modesto, pero genial, “comprendo”.

Por lo que, sean las pelotas que sean las que el excompañero lance, que seguramente serán de muy variado tipo: desde amenazas, insultos, y gritos, a cartas, regalos y ruegos; diga lo que diga, hay que mantener las respuestas neutras como disco rayado, haciendo pequeñas variantes, pero sin movernos a decir algo más: “entiendo lo que quieres decir” / “puedo comprender lo que dices” / “creo entender a lo que te refieres”; “estoy sin ánimo” / “estoy sin salir, porque prefiero dedicar un tiempo a recuperarme” / “no me encuentro bien” / “tengo que reponerme un poco”.

Recuerda que 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 que permite incluso que piense 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 y Palabras (-)!

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 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 pensar que le estás tomando el pelo, y eso su orgullo no le permite ni pensarlo. Por lo que aceptará la salida honrosa 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 no podemos hacer este proceso porque siempre vamos a tener contacto. Y, sí, es el padre de nuestro hijo, siempre vamos a tener contacto, y durante mucho tiempo vamos a tener que sostener estas pautas, pero el conflicto se irá apagando. Está claro que es más difícil porque va a haber más oportunidades de contacto; y también que, como no podemos evitar verle, vamos a tener que apagar más fuegos que una persona que no tiene hijos; pero podemos cortar el juego, y salir de la relación pacíficamente.

Si tenemos hijos, seguiríamos el mismo perfil: alicáid@ 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 verle si pudiera ser, o para evitar el eventual conflicto. 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, increíble pero cierto, tendréis una relación cordial para el bien de todos.



HUMILDAD +

PAUTA 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 pasa nada, que nada me importa y nada me ha afectado. El juego es una competencia de orgullos, una muy dura competencia de ver quien menoscaba más a quién; y, para que acabe, alguien tiene que ganar, y alguien tiene que perder. El jugador prefiere seguir jugando pero, ya que le vas a cortar el juego que tiene contigo, al menos concédele que ha ganado. Tú ya no juegas. Por tanto, tu ganancia ya no está dentro del juego, sino fuera: en recuperar tu vida, tu salud y libertad. Por lo cual, es tan grande lo que estás ganando cada día, 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 telediaros, toda humildad es poca. Tú ya tienes tu triunfo, que el otro tenga el suyo; es un *win-win*: 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 ¿cómo sería comportarse con humildad, en caso de tratarse de una relación normal, puesto que no se le puede dar el trofeo como al 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 también te asusta el cambio, y que le recordarás en muchos momentos. Separarse no es algo agradable, es algo serio. Y uno debe ser persona seria y respetuosa con el otro. Y, se puede comprender que mostrar alegría cuando uno sale de una relación es algo que sólo sirve para provocar, y hacer daño. Todo esto es como de fondo, sin palabras. Igual que, como vimos, con la pauta de actuar como si ya no tuviéramos relación: sin hablarlo. La humildad es un suelo desde el que me inspiro y comporto, para actuar como si estuvieras pasando una especie de duelo, con lo que

honras y respetas la relación que has tenido, en su última etapa, que es la salida. El talante de humildad es pilar básico que neutraliza y apaga el enfado del otro.

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 al poco se le pasó el arrebató, 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, sin fuerzas para nada. Energía yin, se podría decir también: de introspección, de pasividad o inacción. Para que pueda pensar que estás así por la decepción de que no haya sido posible vuestra relación. Y 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 salvamos la piel”. Deja que salve su ego, y salva tú 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 destructivo de hacerse daño. Pero eso sólo lo entiendes ahora tú, el otro sigue como estaba; por lo que, al menos, concede que conserve 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: tu gran fortaleza.

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; y, con todo, a 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 de la anterior. Pero... nunca se sabe, ha aparecido, y ahí tienes el nuevo subidón. Bueno, pues, el recién dejado no se puede enterar, bajo ningún concepto de tu nuevo amor. Enseñar la nueva pareja 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, con la intención de hacer daño a la madre, la cual ya tenía un novio conocido.

Por supuesto que se tiene derecho a tener nueva pareja y pasear con ella, 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. Podemos perder mucho. Repetimos que no se trata de que no seas libre, ni de que no lo puedas hacer; se trata de inteligencia emocional y de empatía. De aquí que estemos con esta guía, para estar sobre aviso, y procurar por nuestra parte no encender ningún fuego. También se tiene derecho a tener un reloj de oro, y pulseras y collares con diamantes, pero, por sentido común, no es recomendable ponérselo para ir a pasear 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 que se olvide el asunto. 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 nada deben saber tampoco de la nueva pareja, pues lo van a contar. De momento, tenemos que disfrutar el nuevo amor en la más estricta intimidad; porque, en este momento lo prioritario es llegar a buenos acuerdos con la expareja, aunque sólo sea por el bien de los hijos, y no pasearnos con la nueva, que ya habrá tiempo para ello. Ahora lo importante es evitar los enfados con la persona que acabamos de dejar.

Parece ser que algunos famosos, como Tom Cruise, acuerdan no exhibir públicamente 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 y, con ello, las ganas de hacer el mayor daño posible; sea a la economía, o sea separándonos de los hijos; si es que no se llega a la violencia física y si es que no se da todo el combo junto. Así, hemos visto, el gran enfado de una cantante, porque el ex, desde el primer momento en que se conoció su separación, ya tenía pareja nueva. Por muy buena situación en la que se esté, un gran enfrentamiento nos va a perjudicar, y va a perjudicar a los hijos, lo cual es también un grave perjuicio para mí.

Con esta guía para salir de una relación pacíficamente, estamos siguiendo unas pautas precisas y necesarias; 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 las sigas todas, sin excepción; lo cual pasa por mostrarme hacia mi ex con cierta humildad, como si estuviera pasando un tiempo sin ánimo. Pero todo este proceso pacífico se desmorona de conocerse tu nueva relación, porque tener una nueva pareja se entiende como un momento de felicidad, por lo cual estás diciendo que estás mejor que antes, o mejor que nunca. Y esto provoca. ¡Provocar O!

