

PROTOCOLO DE LA RECONQUISTA · MATERIAL DE LAS CLASES 6 Y 7

EL KIT DE EMERGENCIA

Las tres reglas del Silencio Estratégico y todo lo que necesitas para atravesar esos días sin caer en recaída. Ábrelo en el momento exacto en que te den ganas de escribirle.

- 3 reglas del silencio
- Botón de 90 segundos
- 4 escenarios críticos
- Duración: 3 a 7 días

Las 3 reglas · Botón de 90 segundos · Sustitución de Impulso · Los 4 escenarios · Prepara tu entorno · Situaciones especiales

PILAR 1 · EL RETIRO

LAS 3 REGLAS DEL SILENCIO ESTRATÉGICO

Cada mensaje, cada like en una historia, cada audio es combustible para su modo de protección. Cuando desapareces, de la manera correcta, pasan tres cosas dentro de ella: primero un extrañamiento, después curiosidad y, en tres a cinco días, la nostalgia visceral.

1 **Cero contacto**

Ningún mensaje, llamada o audio. Ni "feliz cumpleaños". Ni un "hola" después de un like de ella. Nada.

2 **Cero rastro en las redes**

No le des like, no comentes, no respondas indirectas. Siléncíala en todas las redes por siete días. No la bloquees, eso es infantil. Solo deja de monitorearla.

3 **Si ella te busca primero, todavía no respondes**

Responder antes de tiempo mata el efecto. Esperas por lo menos 24 horas, a veces hasta 48. Tú respondes en tu timing, no en el de ella.

DURACIÓN

Tres días en la Ruta de 15 Días. En casos específicos, hasta siete: el material de la reapertura (Clases 9 y 10) te ayuda a calcular el tuyo.

ÚSALO AHORA

BOTÓN DE 90 SEGUNDOS

Una emoción intensa tiene un pico que dura, en promedio, solo 90 segundos. Después, empieza a disiparse sola, si no la alimentas. Cuando el impulso aparezca, no tomas ninguna acción. Ninguna. Respiras con el círculo y cuentas, si puedes en voz alta. En el noventa por ciento de los casos, al final, el impulso ya está más débil. Logras pensar. Logras elegir.



Toma aire despacio durante cuatro segundos y suéltalo, todavía más despacio, durante seis. Repite hasta completar los 90 segundos.

DESPUÉS DE LOS 90 SEGUNDOS

SUSTITUCIÓN DE IMPULSO

Tratar de contener el impulso casi nunca funciona. El cerebro no soporta el vacío: quitar un impulso solo funciona cuando pones otro en su lugar. Y la mejor acción sustituta es una que involucre el cuerpo, no la mente. Elige hoy tus tres acciones, para no tener que pensar cuando llegue el momento.

- [ ] Veinte flexiones
- [ ] Salir a caminar
- [ ] Una ducha fría
- [ ] Llamar a mi mejor amigo

- [ ] Ir al gimnasio
- [ ] Salir a correr
- [ ] Ordenar un cuarto de la casa
- [ ] Cocinar algo

Elige tres.

MOMENTOS CRÍTICOS PREVISIBLES

LOS 4 ESCENARIOS

MENSAJE DE MADRUGADA

EL MÁS PELIGROSO DE TODOS

Entre la medianoche y las cinco de la mañana entramos en un estado de vulnerabilidad emocional máxima. Lo que parece "lo correcto" a las dos de la mañana, parece un desastre absoluto a las nueve.

Táctica: deja el celular fuera del cuarto. No en modo avión: en otra habitación. Si necesitas despertador, compra uno de mesa por unos pocos dólares. Ese único acto físico ya elimina el ochenta por ciento de las recaídas nocturnas.

ELLA CON OTRA PERSONA

UNA FOTO AMBIGUA, UNA HISTORIA EN GRUPO

El cerebro grita: "se está librando de mí". Pero el objetivo de ella, consciente o no, puede ser exactamente que reacciones. Es una prueba, como las de la Clase 3. Si reaccionas, ella confirma que sigues girando a su alrededor.

Táctica: aplica los 90 segundos. Después, la sustitución: cierra la aplicación y haz cualquier otra cosa. Veinte minutos después, esa publicación ya no te va a parecer tan amenazadora.

UNA FECHA IMPORTANTE

SU CUMPLEAÑOS, EL ANIVERSARIO, AQUEL VIAJE

Mandar un mensaje "solo para felicitarla" parece el gesto educado. No lo es. Es sabotaje.

Táctica: planifica con anticipación. Antes de que llegue la fecha, organiza algo para ese día: sal con amigos, ve al gimnasio, viaja el fin de semana. El silencio en una fecha importante es una de las jugadas más poderosas del protocolo.

MÁS SUTIL, IGUAL DE DESTRUCTIVO

Cada vez que abres su perfil, sientes un alivio de pocos segundos, seguido por una caída emocional todavía peor. Y aumentan las ganas de mandarle un mensaje.

Táctica: siénciala en todas las redes por siete días. Silenciar no es bloquear: ella no se da cuenta. Si la tentación es demasiado fuerte, instala una aplicación de bloqueo temporal de redes y mensajes por las próximas horas.

Si estás a punto de hacer algo relacionado con ella, y dudas si es una buena idea, la respuesta es no. En siete días enteros de silencio, no existe una sola decisión correcta que necesite ser tomada con prisa.

HOY, ANTES DE QUE LLEGUE EL IMPULSO

PREPARA TU ENTORNO

- [ ] La silencié en todas las redes, sin bloquearla.
- [ ] Borré cualquier borrador de mensaje para ella.
- [ ] Esta noche el celular duerme en otra habitación.
- [ ] Tengo un despertador que no es el celular.
- [ ] Elegí mis tres acciones de sustitución.
- [ ] Si hay una fecha importante esta semana, ya tengo un plan para ese día.
- [ ] Guardé esta página donde la encuentre rápido.

ESTO ES FRENO DE EMERGENCIA

Este kit apaga incendios. No cura el dolor que crea el impulso. Si sientes que el dolor está fuerte, el método "Superando la Ruptura" trata justamente eso, y la información está en la descripción de la Clase 6.

SITUACIONES ESPECIALES

Y SI PASA ESTO, ¿QUÉ HAGO?

Ella me escribió durante el silencio.

No respondas al instante. Espera por lo menos 24 horas, a veces hasta 48. Esa espera hace que su cerebro pase por sorpresa, leve irritación, curiosidad y ansiedad. Y esa ansiedad leve es la puerta de entrada del deseo.

Ya recaí y le mandé un mensaje.

No mandes un segundo mensaje para "arreglarlo". Eso suma una recaída más. Vuelve al silencio desde hoy, aplica el kit y empieza a contar los días de nuevo. Un error aislado pesa menos que la insistencia que viene después.

Me dio like en una foto vieja.

Es una señal de que el silencio está trabajando, no una invitación a responder. No reacciones. Sigue el plan.

Un amigo en común me cuenta cosas de ella.

Escucha poco y no preguntes nada. Cambia de tema con naturalidad. Lo que ese amigo le cuente de ti tiene que ser que estás bien y con tu vida en movimiento.

Tenemos hijos y necesito hablar con ella.

El silencio nunca es total. Te comunicas solo sobre los niños: mensajes cortos, informativos, sin preguntas personales y sin ninguna nota emocional. Como lo harías con un compañero de trabajo.

TU PRÓXIMO PASO

PREPARA TU ENTORNO HOY. CUANDO LLEGUE EL IMPULSO, RESPIRA 90 SEGUNDOS.

El impulso pasa. El mensaje mandado, no.

Valeria Rodríguez

