COLECCIÓN

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

Silencio radio y contacto cero



Gildas Garrec

Practicante en terapia cognitivo-conductual

psychologieetserenite.com

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

Silencio radio y contacto cero

Gildas Garrec

Practicante en terapia cognitivo-conductual

psychologieetserenite.com

© 2026 Gildas Garrec — Psychologie et Sérénité
Todos los derechos reservados.

Los Esenciales de la Psicología Aplicada
Primera edición — Mayo de 2026

Aviso: Este libro es una herramienta de información y desarrollo personal.
No sustituye en ningún caso un seguimiento terapéutico profesional.

Índice

Introducción — El silencio que grita 6

Capítulo 1 — Comprender el silencio radio 9

Capítulo 2 — La abstinencia emocional: los primeros 30 días 27

Capítulo 3 — La tentación de romper el silencio 44

Capítulo 4 — El silencio radio padecido 58

Capítulo 5 — El contacto cero terapéutico: por qué sana 78

Capítulo 6 — Las trampas del falso contacto cero 95

Capítulo 7 — Reconstruir la propia vida durante el silencio 108

Capítulo 8 — Romper el silencio: cuándo y cómo retomar el contacto 124

Conclusión — El silencio como renacimiento 139

Bibliografía 142

Introducción — El silencio que grita

Hay silencios que apaciguan. El de un bosque al amanecer, cuando la bruma aún se aferra a las ramas bajas de los robles. El de una biblioteca, donde el susurro de las páginas compone una sinfonía discreta. El que se instala de forma natural entre dos seres que se conocen tan bien que ya no necesitan palabras para entenderse.

Y luego está el otro silencio. El que desgarra. El que se instala entre ti y una persona a la que amabas, a la que quizá todavía amas, y que convierte cada minuto en una eternidad dolorosa. Ese silencio no se parece a ningún otro. Está vivo, palpitante, omnipresente. Te acompaña al despertar, te sigue a lo largo del día, se tumba junto a ti por la noche. Tiene un peso, una textura, casi un olor. Es el silencio radio.

Si tienes este libro entre las manos, probablemente sea porque conoces ese silencio. Quizá lo elegiste, en un arranque de dignidad o de supervivencia. Quizá te fue impuesto, brutalmente, sin explicación, como una puerta cerrada de golpe en plena cara. En ambos casos, sabes de qué hablo cuando digo que ese silencio grita.

Por qué este libro

Desde hace más de quince años acompañando a personas que sufren en el plano relacional, me ha impactado una constatación: el silencio radio es una de las experiencias emocionales más universales y peor comprendidas de nuestra época. Cada semana, en mi consulta, recibo a hombres y mujeres brillantes, articulados, funcionales en todos los ámbitos de su vida, pero reducidos al estado de espectros por la ausencia repentina de una persona a la que amaban.

Todos me describen lo mismo, con palabras distintas pero un dolor idéntico: esa obsesión con el teléfono, esa comprobación compulsiva de las notificaciones, ese sobresalto ante cada vibración, esa decepción renovada cien veces al día. Me hablan de su vergüenza: vergüenza de sufrir tanto, vergüenza de no «pasar página», vergüenza de sentirse patéticos en un mundo que valora la resiliencia instantánea y el desapego con estilo.

Este libro nació de su sufrimiento y de mi negativa a banalizarlo. Porque no, no es «ridículo» sufrir por el silencio de otro ser humano. Porque no, no basta con «ocupar la mente» o «descargarse una aplicación de citas» para sanar. Porque la neurociencia ha demostrado, con un rigor implacable, que el rechazo social activa los mismos circuitos cerebrales que el dolor físico. Tu sufrimiento no es una debilidad de carácter: es una respuesta neurobiológica programada por millones de años de evolución.

Lo que encontrarás en estas páginas

Este libro no es un manual de desarrollo personal clásico. No encontrarás en él fórmulas mágicas, ni recetas milagrosas, ni promesas de sanación en siete días. Lo que encontrarás es una comprensión profunda de lo que ocurre en ti —en tu cerebro, en tu cuerpo, en tu corazón— cuando se instala el silencio. Y, sobre todo, encontrarás herramientas concretas, validadas por la investigación en psicología, para atravesar esta prueba sin perderte en ella.

La primera parte de esta obra, la que tienes entre las manos, abarca las cuatro primeras etapas del recorrido. Empezaremos por comprender qué es realmente el silencio radio, y qué no es. Distinguiremos el ghosting del contacto cero, dos fenómenos a menudo confundidos pero radicalmente distintos en su intención y su impacto. Nos sumergiremos en la neurociencia del rechazo social, para que comprendas por qué tu cerebro reacciona como lo hace.

Después, abordaremos la abstinencia emocional de los primeros treinta días, ese periodo crítico en el que tu sistema nervioso está en estado de choque, en el que tu cerebro reclama su dosis del otro como un organismo con síndrome de abstinencia reclama su sustancia. Te propondré una guía de supervivencia concreta, día a día, para atravesar esta tormenta.

Exploraremos la tentación —a veces casi irresistible— de romper el silencio, ese impulso que te empuja a enviar un mensaje a las tres de la madrugada, a «pasar por casualidad» por delante de casa del otro, a crear un perfil falso para vigilar sus redes sociales. Veremos cómo el modelo de prevención de recaídas de Alan Marlatt, concebido inicialmente para las adicciones, se aplica con una precisión sorprendente a la dependencia afectiva.

Por último, nos detendremos en el silencio radio padecido, el que te fue impuesto sin tu consentimiento, sin explicación, sin la menor posibilidad de comprender. Descubriremos el concepto de pérdida ambigua, desarrollado por la investigadora Pauline Boss, y por qué la ausencia de cierre es tan devastadora para el psiquismo humano.

Cómo usar este libro

Cada capítulo termina con un estudio de caso y un ejercicio práctico. Los estudios de caso están inspirados en situaciones reales, pero los nombres, las circunstancias y los detalles han sido profundamente modificados para proteger la confidencialidad de las personas implicadas. Los ejercicios están diseñados para realizarse a tu ritmo, sin presión. Algunos te parecerán sencillos, otros te exigirán valor. Todos han sido probados y afinados a lo largo de años de práctica clínica.

Te invito a leer este libro con un cuaderno a mano. Anota lo que resuena en ti, lo que te sorprende, lo que te enfada, lo que te hace llorar. Estas reacciones son indicadores valiosos de tu proceso de sanación. No las censures.

Una última palabra antes de empezar: tienes derecho a sufrir. Tienes derecho a que te resulte difícil. Tienes derecho a no estar «por encima de todo esto». Y tienes derecho a tomarte todo el tiempo que necesites para sanar. Este libro está aquí para acompañarte, no para meterte prisa. A tu ritmo, a tu manera, con la certeza de que, al otro lado del silencio, hay una vida que te espera: una vida plena, rica y profundamente tuya.

Avancemos juntos.