

# Reglas De Comunicación

---

## Introducción<sup>i</sup>

*Comienza por decirle a tu pareja que vas a hablar de algo importante para ti. Que esperas que te escuche y te deje terminar y que, en lugar de una discusión sobre el contenido de lo que dices, te gustaría recibir su propia toma de conciencia sobre lo que experimenta (sentimientos, emociones o sensaciones) cuando escucha lo que dices.*

## Regla de comunicación #1

*Tómate/haz tiempo para ello.*

- Anuncia de lo que quieres hablar y que quieres dedicarle tiempo. Pregúntale a tu pareja cuándo es el momento adecuado para esto y, si es necesario, programar una cita para esta conversación.
- Deshaceros de posibles perturbaciones, por ejemplo, el televisor, los teléfonos móviles, la radio, las visitas familiares, etc.

## Regla de comunicación #2

*Miraos a los ojos.*

- Sentaos de tal manera que podáis miraros a los ojos.

## Regla de comunicación #3

*Formula en palabras claras lo que quieres y lo que esperas de la otra persona.*

## Regla de comunicación #4

*Habla desde dentro de ti.*

- Utiliza la fórmula "yo" y habla sobre lo que TÚ has sentido y experimentado, dejando de lado por el momento lo que tu pareja podría sentir. Por ejemplo: "Quiero hablar de....., este tema es importante para mí y tú eres importante para mí y por eso quiero que sepas cuáles son mi opinión y mis sentimientos. Espero que me escuches sin interrupciones y sin discusiones ni comentarios sobre el significado de mis palabras o la forma en que las estoy diciendo. Cuando termine de hablar, me gustaría escuchar cómo piensas y te sientes sobre este asunto".

## Regla de comunicación #5

*Limita la conversación a un solo tema. No traigas más.*

# Reglas De Comunicación

---

## Regla de comunicación #6

*Traduce expresiones de culpa y reproche en deseos, sin blanquear la situación.*

- Mantén el contacto contigo y, por lo tanto, habla desde tu propia toma de conciencia y experiencias. Dile a la otra persona cómo has experimentado algo sin que esto vaya acompañado de una disculpa ni de una acusación.

## Regla de comunicación #7

*No interrumpas al quien está hablando.*

- Una de las dos partes de la pareja puede ser más prolija en su forma de hablar, por lo que a menudo esta persona necesitará más palabras y más tiempo para expresarse.
- No interrumpas, incluso si te puede la impaciencia. No hagas críticas sobre lo que se está compartiendo, tales como: "¿cómo puedes decir eso?" ni sobre la forma en que lo está expresando, tales como "tal vez tengas razón, pero la pierdes cuando me lo dices de esa forma".

## Regla de comunicación #8

*No discutas sobre el contenido del mensaje.*

- Para lograr una comunicación abierta, es importante que quien escucha no discuta el contenido que quien tiene la palabra está presentando, pues cada experiencia es única y por tanto no se discute esa realidad. Sin bien, se espera tu reacción desde tus propios sentimientos y experiencias.

## Regla de comunicación #9

*No esperes de la otra persona tus mismos sentimientos, opiniones o significados.*

- Prepárate para una reacción de la otra persona que puede ser totalmente diferente de la tuya. Puede ocurrir que la otra persona haya tenido una experiencia y una toma de conciencia totalmente diferentes de las tuyas. Sin embargo, recuerda permitirle que cuente su historia de una manera relajada.

## Regla de comunicación #10

*Si es algo que no entiendes, no culpes a la otra persona, pero pide una aclaración.*

- Debes tener en cuenta que no se trata de la verdad objetiva, sino de tu experiencia y de lo que la otra persona experimenta. Y, como no puedes discutir sobre el gusto, tampoco puedes discutir sobre sentimientos o experiencias. Su propia experiencia vale tanto como la tuya (ni más ni menos).

# Reglas De Comunicación

---

## Regla de comunicación #11

*Escucha atentamente lo que tu pareja te está diciendo.*

- La actitud correcta para hacer frente a sus sentimientos debe ser: escuchar e intentar conectar con lo que esto significa para tu pareja. Esto no implica experimentar lo mismo, ni estar de acuerdo con ello. Sólo tienes que escuchar.

## Regla de comunicación #12

*Negociad posibles soluciones.*

- Buscad soluciones en equipo. ¿Qué os es posible hacer para convertir la experiencia negativa vivida por una o ambas partes de la pareja, en una experiencia más positiva? La búsqueda de soluciones puede tomar la forma de una negociación y eso es muy normal, porque:

Una buena comunicación no se origina por sí misma, es necesario organizar una buena comunicación.

Una buena relación no se origina por sí misma, es necesario organizar una buena relación.

---

<sup>i</sup> Traducción libre/adaptación del libro "Zin in vrijen... voor Mannen. Wat een man kan doen als hij zin heeft en zij niet" de Hannie van Rijsingen