

El ejercicio del hablante y el oyente

Un ritual con reglas para conversaciones difíciles. Su ritmo deliberado ayuda a frenar la escalada.

1. Antes de empezar

Preparar el terreno.

1. Elijan un tema y háblenlo en un momento de calma.
2. Pongan un objeto sobre la mesa. Quien lo tiene es el hablante.
3. Acuerden un tiempo, quince o veinte minutos alcanzan.
4. La meta de hoy es entenderse. Resolver viene después.

2. Reglas de quien habla

Hablar de lo propio, en trozos pequeños.

1. Habla de ti y de lo que sientes. Deja fuera lo que crees que piensa el otro.
2. Usa frases con "yo" y evita el "tú siempre" o el "tú nunca".
3. Di dos o tres frases y detente para que el otro pueda repetir.
4. No aproveches el turno para acumular reproches viejos.

3. Reglas de quien escucha

Devolver lo que entendiste, sin defenderte todavía.

1. Escucha sin interrumpir y sin ir armando tu respuesta por dentro.
2. Parafrasea lo que oíste. "¿Estás diciendo que...?"
3. Pregunta si entendiste bien y corrige hasta que tu pareja diga que sí.
4. No discutas ni des tu opinión en este turno. Tu momento llega después.

4. Cambio de rol

La segunda mitad, que es donde suele estar el nudo.

1. Pasen el objeto. Ahora quien escuchaba habla.
2. Repitan las mismas reglas, con el mismo tiempo.
3. Si alguno se acelera, paren cinco minutos y retomen.
4. Cierren nombrando una cosa que entendieron del otro.



5. Cuando ya se entendieron

Recién ahora se busca la salida.

1. Escriban el problema en una frase con la que los dos estén de acuerdo.
2. Propongan opciones sin evaluarlas todavía.
3. Elijan una para probar durante una semana.
4. Pongan fecha para revisar cómo fue.

Este ejercicio ofrece una estructura para los temas difíciles y se reserva para momentos concretos. Prioriza tu seguridad y busca apoyo especializado en una relación con violencia, miedo o control.



Registro de nuestros turnos

Anoten después de cada práctica. Con el tiempo verán qué temas se repiten.

Fecha	Tema	Lo que entendí de mi pareja	Acuerdo o próximo paso

