

Guía para volver a conversar

Cómo abrir una conversación cuando hay disposición de ambos lados

Si se abre la posibilidad de hablar, aquí encontrarás palabras para empezar, una forma de escucharse y un acuerdo sencillo para cuando los dos quieran acercarse.

MATRIMONIO ESPIRITUAL

Antes de escribir

Si estás pensando en volver a hablarle, toma unos minutos para responder estas tres preguntas.

1. ¿Es un buen momento para hacer contacto?

Si te pidió distancia, te bloqueó o te dijo que prefiere dejar la relación como está, respeta su decisión.

2. ¿Puedo aceptar que prefiera no hablar?

Si necesitas una respuesta inmediata para sentirte mejor, date tiempo y vuelve a esta guía después.

3. ¿Qué tema concreto quiero conversar?

Elige algo que puedas decir en una frase. Por ejemplo, cómo quedaron las cosas después de la última conversación.

SI TE DA MIEDO SU REACCIÓN

Si hubo amenazas o violencia, prioriza tu seguridad y busca apoyo. Puedes seguir con el ritual y la bitácora en privado.

Una invitación sencilla

Si decides escribir y el contacto es bienvenido, envía una invitación breve. Adáptala a tu historia y dale espacio para escoger.

SI ESTÁN SEPARADOS

«Hola. He pensado con calma en lo que pasó entre nosotros. Si en algún momento te parece bien, me gustaría que habláramos y escuchar cómo lo viviste tú. Si prefieres dejar las cosas como están, lo entiendo».

SI SIGUEN EN PAREJA

«Me gustaría que hoy nos diéramos quince minutos para hablar de lo que pasó. ¿Te queda bien después de cenar o prefieres otro momento?».

Antes de enviarla, léela en voz alta. Deja lo que dirías en una conversación y quita lo que suene a reclamo.

Qué hacer con la respuesta

Deja que lo que te diga marque el siguiente paso.

Si acepta hablar

Propón un horario y un tema. «¿Te queda bien el jueves? Me gustaría que habláramos de cómo quedaron las cosas».

Si pide tiempo

«Gracias por decírmelo. Respeto tu espacio». Deja que la otra persona retome el tema si así lo decide.

Si dice que no

Acepta su respuesta. Si hace falta contestar, puedes decir «Entiendo. Gracias por decírmelo».

Si guarda silencio

Deja la invitación ahí. Si necesitan coordinar algo práctico, como hijos o pertenencias, hablen solo de lo que necesitan resolver.

Quince minutos para escucharse

Usen estos tiempos como guía y hablen de un tema a la vez.
Cualquiera de los dos puede pedir una pausa.

2 MINUTOS

Acuerden el tema

«Me gustaría hablar de lo que pasó cuando dejamos de comunicarnos».

4 MINUTOS

Cuenta tu parte con un ejemplo

«Cuando dejamos de hablar de un día para otro, me sentí confundida. Yo también evité decirte que estaba molesta».

5 MINUTOS

Pregunta y escucha

«¿Cómo lo viviste tú?». Luego verifica lo que entendiste. «Si te entendí bien, sentiste que necesitabas espacio. ¿Es así?».

4 MINUTOS

Cierren con una decisión

Pueden acordar otra conversación, dejar el tema ahí o tomarse un tiempo para pensar.

Si ambos quieren reconstruir

Elijan un acuerdo concreto para esta semana. Decidan qué hará cada uno y cuándo volverán a hablar para ver cómo les fue.

UN EJEMPLO DE ACUERDO

«Si una conversación se pone tensa, cualquiera puede pedir una pausa. Antes de tomarla diremos cuándo podemos retomar el tema. El domingo veremos cómo nos fue».

Lo que haremos los dos

Cuándo lo revisaremos

Cómo sabremos si está funcionando

Un gesto para empezar de nuevo

Si los dos quieren intentarlo, reserven diez minutos. Pongan el acuerdo escrito entre ustedes y completen por turnos esta frase en voz alta.

EL COMPROMISO DE CADA UNO

«Esta semana, yo puedo cuidar lo nuestro haciendo…».

Escuchen la respuesta completa del otro y anoten sus compromisos en la misma hoja.

ORACIÓN PARA CERRAR JUNTOS

«Dios, acompáñanos mientras aprendemos a cuidar lo que elegimos construir. Danos paciencia para escuchar y constancia para cumplir lo que acabamos de acordar. Amén».

Pueden leer la oración si ambos quieren. Guarden la hoja y vuelvan a ella el día elegido para hablar de lo que hicieron y de lo que quieren ajustar.

Después de la conversación

Busca unos minutos para ti y vuelve a la hoja del ritual. Escribe qué pasó y qué te ayuda a decidir ahora.

¿En qué momento me sentí escuchada?

¿Qué me dijo la otra persona con claridad?

¿Qué decisión puedo tomar con lo que sé hoy?

VUELVE A TU INTENCIÓN

Lee lo que escribiste sobre el vínculo que quieres construir. Si quedaron en verse o hablar de nuevo, observa cómo se tratan y si los dos cumplen lo que acordaron.