

**RAQUEL RÚS**

---



---

**COMUNICACIÓN  
CONSCIENTE**

---

*Dejemos de hablar y empecemos a comunicarnos.*

**HEKAY**

Rús, Raquel

Comunicación Consciente. Dejemos de hablar y empecemos a comunicarnos.

© 2014. Raquel Rús.

[www.raquelrus.es](http://www.raquelrus.es)

© 2015. De esta edición:

Hekay

c/Peñuelas 4

28005 Madrid, España.

[www.hekay.es](http://www.hekay.es)

Ilustración de portada y maquetación:

Leandro Marinelli | [www.leandromarinelli.com](http://www.leandromarinelli.com)

Fotografías: Thinkstock, Leandro Marinelli.

Ilustraciones interiores:

Nacho García | [www.naxogarcia.es](http://www.naxogarcia.es)

ISBN: 978-84-606-7065-0

Dep. Legal: M-23966-2015

Impreso en España - Printed in Spain

Primera edición: Julio 2015

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin autorización por escrito de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual. Todos los derechos reservados.

*A mis guías, seáis quienes seáis,  
admiro vuestra paciencia y tenacidad  
para darme pistas más que claras  
para que escribiera este libro.*

*A mi madre por no entender nada  
y, aun así, apoyarme. Es bonito ser  
amada incondicionalmente.*

*A Leandro, mi amor, por hacer de mi  
vida una aventura apasionante.*

*Por todo. Por ser así.*

*A mis alumnos y pacientes, por ser  
grandes Maestros en mi día a día.*

## *Prefacio*

---

### **IDEAS QUE TE PERSIGUEN HASTA CONVERTIRSE EN LIBROS**

**M**e he pasado años buscando en librerías un libro como este. Como no lo encontraba al final no me ha quedado más remedio que ponerme manos a la obra y escribirlo yo. Algo que todavía me sorprende y, cada vez más, me ilusiona.

Una de mis dotes naturales no es precisamente comunicarme de forma serena. Es algo que he tenido que aprender.

Durante años me he enfadado muchísimo por mil cosas creyendo que tenía toda la razón y he manifestado sin dudar mi desacuerdo. He utilizado el sarcasmo con gran arte y rapidez. Tengo un don especial para localizar lo que realmente puede dañar a alguien y lo he usado no pocas veces.

Hoy soy terapeuta e imparto cursos.

Como cualquiera tengo un pasado que he de integrar. De hecho, esto que soy hoy es lo mejor que he conseguido ser en mi camino de evolución personal. Por eso no me arrepiento de nada de lo que he hecho, porque si no hoy no sería yo. Lo necesitaba.

Si no hubiera pasado por todo ello no sabría lo dañino que es, para los demás y para mí misma.

Toda mi vida he estado interesada por quiénes somos, qué hacemos aquí, por la magia, por lo esotérico, por conocer al ser humano y, claro,

en este camino he tenido que cambiar y mucho. Y una de las primeras cosas de las que me di cuenta es que no sabía comunicarme.

Normalmente creemos que hablar es comunicarnos y nada más lejos de la verdad. Hablar es expresarnos, pero eso no quiere decir que con nuestras palabras llegue nuestro mensaje.

Yo había leído mucho sobre el tema y uno de los libros que más me impactó al respecto fue “Los cuatro acuerdos” del Dr. Miguel Ruiz. La teoría me pareció maravillosa, pero no me creía yo mucho lo de la práctica. Con todo, decidí intentarlo. En ese momento, acababa de entrar en una nueva agencia de publicidad, ya que trabajé durante años como redactora creativa. Pues bueno, allí estaba yo en un entorno desconocido, un poco viéndolas venir, curiosa, expectante y con algo de miedo. Como cualquiera en un nuevo trabajo. El caso es que ya el primer día noté una cierta hostilidad hacia mí. Pensé que eran cosas mías, pero no, ahí estaba. Por los pasillos todo el mundo se saludaba y sonreía y yo detectaba a un número de personas que ni me miraba y, si lo hacía, era como si quisiera fulminarme.

En una situación normal, hubiera obviado mucho de lo que ocurría, habría decidido que eran el enemigo y a la primera oportunidad les hubiera hecho pasarlo mal. Pero yo había decidido que no quería tener respuestas automáticas, sino conscientes.

Automática es que cada causa me genere el mismo efecto. En ese caso no soy libre, soy un robot que siempre actúa igual sin pensar. Hay libertad cuando el efecto es algo en lo que he pensado y de lo que he tomado consciencia.

Total, que elegí como objetivo a la que peor me miraba. Y durante un par de semanas cada vez que me cruzaba con ella por el pasillo la saludaba con una sonrisa. Sabe Dios que ya era una cuestión personal, ¿¿por qué me miraba mal?! Todavía si me conociera... ¡pero ni siquiera habíamos hablado! Así que con los días pasó de no mirarme a mirarme, de mirarme a gruñir un saludo y de gruñir un saludo a saludarme casi normal. ¡Victoria! Había logrado no entrar en su energía, no generar una respuesta automática, no hacer suposiciones y tenía resultados. Claramente ya no me odiaba. Esta experiencia me cambió, supe que yo tenía el poder de decidir mis palabras y reacciones, tenía un mundo por explorar.

Con el tiempo me enteré de que el día anterior a que yo me incorporara habían despedido a la persona que iba a sustituir. Era un chico muy querido por todos, muy simpático. Además yo me llevaba bien con mi jefa y todo el mundo dedujo que había entrado “por enchufe”... hasta que me

preguntaron y supieron que no fue así. De cualquier forma, ya antes yo había logrado algo increíble para mí.

Años después comencé a impartir cursos de crecimiento personal. Habiendo tenido unos maestros geniales sentía la necesidad de compartir lo aprendido. Y un día decidí que si para mí había sido un descubrimiento cómo comunicarme conscientemente, para otros también podía serlo. Decidí resumir lo que había aprendido e impartir un curso sobre Comunicación Consciente.

Cada vez que me sentaba a escribir no sabía por dónde empezar, de dónde cortar, qué decir y qué no. Así que me bloqueaba y lo dejaba para más adelante. No me ha pasado esto con ningún otro curso nunca.

Un año después seguía sin conseguir centrar el tiro aunque la idea seguía rondándome, tanto que decidí dejar de leer sobre nada relacionado con el tema. Era verano, me iba de vacaciones y quería relajar mi mente. Entré en una librería y encontré un libro de James Redfield, me lo llevé esperando que me ayudara a desconectar con sus aventuras. Todo iba bien en el avión hasta que empecé a leer sobre la necesidad de un nuevo lenguaje para los nuevos tiempos que vienen. ¿Cómo? No podía creerlo ¡me perseguía!

Seguí resistiéndome un año más, ya que 2012 había sido muy kármico para todos y tenía demasiado que limpiar como para abrir nuevos proyectos. En 2013 llegó su momento.

De lo que escribo y he estudiado yo misma no lo he integrado todo, pero aquí está lo que más me ha impactado, creo que puede ser útil a quién lo lea. Luego cada uno vibrará con una técnica, un comentario o una recomendación. Será lo que necesite en ese momento.

En los cursos estoy acostumbrada a ir con cuidado, sé que algunos estáis más abiertos a temas esotéricos y que otros preferís técnicas más mentales y más comprobadas. Aquí no puedo veros la cara mientras leéis así que está todo, sin filtros.

A la hora de comenzar a escribir este libro me surgió la duda ¿lo lleno con información psicológica y científica o soy yo? Y yo claramente siempre he tenido atracción por la tradición esotérica, técnicas de conciencia de mí misma, manejo con energías y otras muchas cosas que soy consciente que a muchos les generan incomodidad. Lo siento, pero este es mi libro, no sé si escribiré alguno más en mi vida, así que me parece justo que sea un fiel reflejo mío, de lo que pienso, de lo que siento y de lo que vivo. Para los que sois poco esotéricos diré que con los años vi que necesitaba una base fuerte sobre la que construir, entender realmente lo que hacía

con mis prácticas cuyo origen se pierde en el tiempo. La buena noticia es que la ciencia cada vez da más explicación y validación a lo que los místicos han afirmado durante siglos. Frente a nosotros solo hay un camino: la unión de espiritualidad y ciencia. Al fin y al cabo solo hay una verdad y muchas perspectivas para verla.



## *Introducción*

---

### **COMUNICACIÓN CONSCIENTE. UN NUEVO LENGUAJE PARA UN NUEVO MUNDO**

**A**prender a respirar, comer más sano, cuidar nuestro cuerpo, atender a nuestro niño interior... Poco a poco todos, de una u otra forma, estamos preparándonos para la nueva energía en la que ya estamos entrando. La llamada Nueva Era trae entre sus características un mayor amor y respeto por nosotros mismos, en primer lugar, y por el otro después.

Esta vibración, además, no prevé la llegada de un nuevo “Mesías” sino que será un cambio colectivo a nivel global. Y si todos juntos hemos de llevar al planeta a una Nueva Conciencia, antes de nada hemos de ponernos de acuerdo. Por ahora, y hasta que mejoren nuestras dotes telepáticas, eso solo se puede hacer de una forma: hablando.

Pero ¿nos entendemos cuando hablamos? ¿nuestras palabras son sinceras y claras? ¿desde dónde hablamos? ¿desde el corazón y la mente o desde el estómago? Entonces ¿está nuestro lenguaje adecuado a la nueva energía? Parece que es algo en lo que también podemos mejorar.

Es verdad eso que dicen de que hay otros mundos pero están en este. Cada vez que hablamos con otra persona estamos conociendo un nuevo planeta: con su historia, sus costumbres y, claro, su idioma. Lo que pasa es que, cuando nos encontramos este mundo por descubrir, en realidad



pensamos que es exactamente como el nuestro. Asumimos que su historia es la nuestra, con lo que interpretará lo que hagamos como lo haríamos nosotros. Suponemos que también compartimos costumbres, por tanto no tenemos nada que explicar sobre lo que hacemos y porqué. Y, como ya imaginarás, también creemos compartir idioma. Así que hablamos en nuestro idioma y esperamos que nos entienda y cuando no lo hace nos sentimos dolidos, frustrados o pensamos que el otro es sencillamente idiota. Porque es obvio que nosotros hablamos muy claro.

Y es que lo habitual es que todos, todo el tiempo, hablemos de nosotros mismos. Y todos, todo el tiempo, nos escuchemos a nosotros mismos.

¿Cuántas veces mientras el otro habla estamos más pendientes de lo que vamos a responder que de aquello que nos cuenta? Hay quien de hecho usa la conversación con el otro como terapia porque tiene la necesidad de sacar algo que lleva dentro y le da igual como, pero lo hace. Así se dan conversaciones tan absurdas como “Hace un día muy bonito” “¿Bonito? Bonito lo que me ha hecho a mí Juanita, menuda es. ¿Puedes creer que blabláblabla?”. Y ya nos enganchó, de forma literal. Porque hay muchas conversaciones que más que aportarnos nos están quitando energía. ¡Es mucho mejor elegir aquellas que solo nos aportan!

Está claro que no hay una mala intención detrás de las actitudes descritas, simplemente hay un desconocimiento. Nos enseñaron que hablar así era normal y, una vez más, la norma está enferma. Por eso hay que cambiarla, porque nos hace daño y no nos deja llegar al otro, nos aísla.

Según la Real Academia de la Lengua comunicar es “transmitir señales mediante un código común al emisor y al receptor”. Y es verdad lo que decíamos antes de que cada persona es un mundo, pero también lo es que esos mundos tienen algo en común: quieren ser tratados con Amor. Así que realmente sí que tenemos un lenguaje común: el del corazón.

Como dice el Dr. Mario Alonso Puig, para establecer una conexión con otro ser humano es necesario quitarse el traje de “experto” y ponerse el de “explorador”. Desde el “experto” ya sentimos que lo sabemos todo y, por tanto, no tenemos necesidad de escuchar, estamos en el “Yo”, en la necesidad de llevar la razón y de impresionar. Si nos ponemos el traje de “explorador” vemos a la persona que tenemos enfrente como un mundo por descubrir, nos nace mostrar interés y preguntar, podemos dejarnos sorprender, ya estamos en el “Nosotros”.

Al hablar de “Comunicación Consciente” estamos hablando de aquella donde tomamos consciencia de cómo estamos al hablar, qué tono usamos, qué palabras elegimos, cómo está nuestro interlocutor y qué mensaje nos

transmite por debajo de sus palabras. Es decir que estamos presentes en esa comunicación porque sabemos que las palabras no son solo palabras, son energía que nos afecta a nosotros y a los que las escuchan.

Una vez que lo sabemos y lo integramos en nuestro ser, nos abrimos a comprender al otro, a respetarnos y cuidarnos a nosotros mismos, a escuchar, a ser más conscientes de que nuestra presencia en el mundo, con cada uno de sus actos, tiene una repercusión que puede ser muy positiva. Si realmente logramos entendernos unos a otros, de verdad podremos unirnos para hacer un cambio global.

El libro está estructurado en tres partes. En la primera veremos por qué hablamos como hablamos y algunas técnicas para equilibrarnos. En la segunda hay sobre todo sugerencias acerca de cómo comunicarnos en diferentes circunstancias, así podrás aplicarlas en tu día a día. La tercera habla más sobre las repercusiones que este cambio puede suponer, para tu vida y para la de todos.

Somos seres sociales, relacionarnos con los demás es esencial para nuestra supervivencia. También lo es para ir más allá de la supervivencia, para crear un mundo mejor. Para comenzar a vivir plenamente.



## ÍNDICE

### PREFACIO

IDEAS QUE TE PERSIGUEN HASTA CONVERTIRSE EN LIBROS ..... IX

### INTRODUCCIÓN

COMUNICACIÓN CONSCIENTE. UN NUEVO LENGUAJE PARA UN NUEVO  
MUNDO ..... XIII

### PRIMERA PARTE

*¿Por qué no nos comunicamos conscientemente?*

LAS PALABRAS. DEL MUNDO DE LAS IDEAS AL PLANO FÍSICO. .... 3  
LA DIFERENCIA ENTRE DESAHOGARNOS Y COMUNICARNOS. .... 7  
POR QUÉ DECIMOS LO QUE NO QUEREMOS SI LUEGO NOS SENTIMOS  
FATAL ..... 13  
LA HISTORIA SUELE REPETIRSE ..... 31  
NI ERES PERFECTO, NI NADIE TE MIRA ..... 37  
HABLAR O NO HABLAR ..... 43

TENER RAZÓN .....	47
AMORTIGUADORES .....	49
NEUROPLASTICIDAD: “YO SOY ASÍ”. O NO.....	53
PRIMEROS PASOS PARA HABLAR DESDE EL EQUILIBRIO.....	57
ANTES DE HABLAR .....	67
EL OTRO: ¿AMIGO O ENEMIGO?.....	83

## SEGUNDA PARTE

### *¿Cómo hablar conscientemente?*

¿CÓMO HABLAR CONSCIENTEMENTE? .....	89
NEURONAS ESPEJO: VIENDO AL OTRO EN NOSOTROS .....	91
HABLAR CON AMOR, ESCUCHAR CON ATENCIÓN .....	95
COMUNICACIÓN NO VERBAL .....	99
EL TONO .....	103
FORMALISMOS .....	105
DISCUSIÓN CONSCIENTE .....	107
JUEGOS DAÑINOS .....	111
LA CRÍTICA .....	115
HOMBRES Y MUJERES .....	125
HABLAR CON NIÑOS.....	133
ANTE LA DUDA ¡PREGUNTA! .....	141
PEDIR AYUDA.....	145
DECIR QUE NO Y HABLAR CLARO.....	147
LA VÍCTIMA, LA QUEJA.....	161
CHANTAJE EMOCIONAL.....	171
ESCALA DEL AMOR.....	175
DECRETOS: AFIRMACIONES CON PODER.....	177
DÍGAME DOCTOR .....	183
NI OLVIDAR, NI DAR LA RAZÓN... PERDONAR.....	187
ACEPTACIÓN.....	195
COMUNICACIÓN EN SITUACIONES DIFÍCILES .....	197
EN EL TRABAJO .....	205
HUMOR Y PALABROTAS .....	211
SILENCIO .....	213
GRATITUD .....	217
AUNQUE NO ESTÉS, ME COMUNICO CONTIGO.....	219
CUENTA TU HISTORIA .....	223

## ÍNDICE

TRATÁNDONOS COMO A SERES HUMANOS .....	225
EL DIÁLOGO INTERNO .....	229
NUESTRO CUERPO HABLA .....	233
FINGIENDO EMOCIONES .....	241
COMUNICACIÓN ANIMAL .....	243

## TERCERA PARTE

### *¿Por qué comunicarnos conscientemente?*

PALABRAS: COCREADORAS DE REALIDADES .....	249
EL CORAZÓN HABLA .....	251
SOMOS UNO .....	257
¿TE HACE MÁS FELIZ? ENTONCES PRACTÍCALO .....	263
GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS .....	269

## BIBLIOGRAFÍA

FUENTES CONSULTADAS .....	271
---------------------------	-----

