

Trabajo de Ego

Un proceso para identificar patrones, dialogar con la herida y realizar elecciones conscientes.

Identificar

Identificar el patrón recurrente.

Dialogar

Dialogar con la parte herida.

Volver a Elegir

Elegir una respuesta consciente.

CONCEPTOS CLAVE DEL TRABAJO

- ✓ No importa cuánto tardes en darte cuenta, no es una competencia. Lo único que importa es ser capaz de identificar ese momento en que reaccionaste desde una parte herida.
- ♥ Dialogar con la parte herida es similar a hablar con un niño. No sirve que lo retes o le digas qué hacer. Es importante simplemente acompañar, sostener y escuchar.
- ↻ Volver a elegir consta de dos partes: primero, elige no juzgarte por haber actuado desde la herida; luego, vuelve a elegir cómo reaccionar ante esa situación.

ANÁLISIS DE LA ESCENA

Rellena el siguiente cuadro analizando una escena donde identifiques una reacción recurrente.

LO QUE PASÓ	¿QUÉ PENSÉ?	¿QUÉ SENTÍ?	¿CÓMO REACCIONÉ?
EJEMPLO Dijo que no quería ir a ver a mis padres.	¿Qué se cree decirme que no si yo siempre la acompaño?	Rabia e impotencia.	Me retiré y la ignoré por horas.

FRASE DE IDENTIFICACIÓN

"Cuando pasa [lo que pasó] tiendo a pensar [lo que pensé], suelo sentir [lo que sentí] y tiendo a actuar [cómo reaccioné]."

RECURRENCIA:

FACTOR COMÚN Y REPETICIÓN

¿Qué es lo que sueles pensar, sentir y actuar recurrentemente? ¿Se repitió esto con:

Ex-parejas

Padres

Hermanos

Colegas/Jefes

OBSERVACIONES DEL PATRÓN:

LA PARTE HERIDA

Identificar un nombre para esa faceta tuya te permite tranquilizarla y ampliar sus puntos de vista.

MI PARTE HERIDA SE LLAMA:

Ej: "Justo" (el que no se siente valorado),
"Angélica" (la que siente desconfianza).

EL DIÁLOGO COMPASIVO

Usa este modelo para hablar con esa parte de manera que puedas liderar tú la solución:

"[Nombre], te veo. Entiendo que me quieres proteger de esta situación ignorando y haciéndole ver a la otra persona que me va a perder por no saberme valorar. Sé que piensas que es lo mejor para mí, pero te pido que esta vez me dejes solucionar el problema a mí de otra manera en que pueda seguir cultivando una linda relación en que se respeten los límites de ambos."

ESCRIBETU DIÁLOGO:

RECURSO ADICIONAL: PAUSA EMOCIONAL

Cuando aparezca una emoción intensa (ej. rabia en el trabajo), detente y di:

"[Emoción], te veo. Entiendo que me necesitas, pero también necesito un poco de espacio para estar contigo plenamente."

Al llegar a casa, realiza acciones somáticas: escribir, presionar un cojín o empujar una pared para procesar la emoción.

ACCIONES SALVAVIDAS

Cuestionate en calma cuáles pueden ser los "salvavidas" que te permitan elegir algo diferente:

En lugar de ignorar...

Escribir lo que siento en una nota y luego borrarla.

Quando no me siento aceptado...

Intentar preguntar si efectivamente hay algún problema.

Quando no me siento valorado...

Intentar centrarme en valorar lo bueno de la otra persona.

Quando siento desconfianza...

Intentar encontrar la manera de que mi cuerpo se sienta seguro.

MIS SALVAVIDAS:

1. _____

2. _____

3. _____

La Oportunidad de ser Libres

"Luego de dialogar con nuestra parte herida, es justo en ese momento cuando tenemos la gran oportunidad de ser libres de las ataduras de nuestro pasado y realizar una elección consciente."

¿CÓMO QUIERES ACTUAR ESTA VEZ?



ADVERTENCIA

Todo lo que se presenta en este curso aplica exclusivamente para relaciones en las que no hay maltrato físico ni ningún tipo de abuso. Si en tu relación hay maltrato o abuso, por favor ignora este contenido, pide ayuda y sal de ahí apenas puedas.