

PRACTICA CONFLICTO INTERNO TIPO 3 : EL EDUCADOR Y EL ELECTOR

INTRODUCCIÓN : Educador versus elector

El 3º tipo de conflicto interno que quiero compartir contigo es aquel, en el que, queriendo tomar una decisión, nos quedamos en un diálogo interno entre 2 partes polarizadas, una de ellas me dice “sí adelante, hazlo” y la otra me dice todo lo contrario.

Antes de la práctica que voy a proponerte, quiero invitarte a que leas el artículo “EL ELECTOR Y EL EDUCADOR” de Marshall B. Rosenberg que te ayudará a comprender en profundidad este conflicto interno.

¿LO HAS LEÍDO YA?

Voy a compartir contigo un ejemplo personal para ayudarte con él a que puedas hacer tu práctica lo más fácilmente posible.

Cuando se presentó en mi vida la oportunidad de cambiar de profesión, dejar el puesto de trabajo fijo en el que estaba desde hacía 9 años y emprender como autónoma un negocio centrado en lo que me gusta que es el ámbito de la Terapia y la Formación, surgió un conflicto interno muy potente dentro de mí.

MI EDUCADOR me decía: ¿cómo vas a dejar este trabajo? Es un trabajo fijo, con un buen sueldo, con posibilidad de desarrollo profesional y seguro. Además ¿cómo vas a ser tú emprendedora si en la vida has trabajado como autónoma? ¿no sabrás ni por dónde empezar y no podrás vivir de ello.

MI ELECTOR me decía: ¡déjalo! ¡dedícate a tu pasión! ¡tírate a la piscina! ¡no escuches al pesado del educador que siempre está igual! ¡claro que vas a poder con ello!

¿Qué quería cuidar mi educador?

Necesidades como la seguridad económica y el desarrollo profesional.

¿Qué quería cuidar mi elector?

Necesidades de identidad y sentido de vida, de proyecto y propósito y de seguridad en mí misma. También de desarrollo profesional.

¿TENÍA QUE ELEGIR?

Eso creía yo y eligiese lo que eligiese, tenían una sensación horrible de perder algo importante.

Hasta que la CNV me ayudó a entender que no se trataba de elegir entre uno y otro, sino de enfocar TODAS LAS NECESIDADES QUE ESTABAN EN JUEGO y a partir de ahí, tomar decisiones que las cuidasen A TODAS.

Dándome cuenta de ello, elegí emprender buscando la ayuda y los recursos necesarios para cuidar de mi necesidad de seguridad económica también que era la que más me recordaba mi educador interno.

VAMOS A LA PRÁCTICA!!!!



PASO 1: Elige una situación de tu vida en la que te hayas sentido bloqueado ante una decisión importante para ti.

PASO 2: ¿Qué te decía tu educador?

PASO 3: ¿Qué necesidades trataba de cuidar?

PASO 4: ¿Qué te decía tu elector?

PASO 5: ¿Qué necesidades trataba de cuidar?

PASO 6: ¿Puedes ver a tu elector y a tu educador como “simples” consejeros internos que tratan de recordarte las necesidades que para ti es importante cuidar?

PASO 7: ¿Puedes mirar a esas dos partes en ti y decirles: “Gracias por estar ahí, gracias por recordarme las necesidades que son importantes cuidar. Al mismo tiempo, os libero de la presión de tomar una decisión, eso me corresponde a mí. Os veo, os escucho y os valoro. Os liberto de tomar decisiones. Sé que lo hacéis para cuidarme y para proteger lo que es importante en mi vida y desde ahí os seguiré escuchando. YO DECIDO, YO SOY RESPONSABLE Y PUEDO HACERLO. OS ELIJO A LOS DOS, NO ME DESHAGO DE NINGUNO DE VOSOTROS”

PASO 8: ¿Cómo te sientes desde ahí?

PASO 9: ¿Qué decisiones se te ocurre que podrías tomar desde esta nueva consciencia?