

¡SEPARA NECESIDAD Y ESTRATEGIA!

Vamos a reforzar con este ejercicio la diferenciación entre necesidad y estrategia en el contexto del conflicto que hayas decidido trabajar.

¡Yo te guio paso a paso con la ayuda de mi ejemplo!

PASO 1: ¿Qué es lo que a ti te gustaría que la otra persona hiciese de un modo diferente?

En mi ejemplo: me gustaría que Alba fuese más organizada con sus estudios y trabajos, que fuese más autónoma, que no olvidase los deberes, que lo llevase al día y no tener que estar yo detrás recordándole lo que tiene que hacer.

PASO 2: Ahora escribe los argumentos que tu mente te da, los ¿por qué? tendría esa persona que hacer eso?

Alba tiene que ocuparse de sus deberes y estudios porque tiene ya 12 años y yo considero que es edad suficiente para que se centre sin ayuda de nadie. Pienso que tiene que madurar ya, que yo a su edad no necesitaba a nadie detrás para ocuparme de mis tareas. También pienso que haciéndolo obtendrá mejores resultados y no correrá el riesgo de quedarse atrás o incluso de repetir curso.

PASO 3: ¿Qué consigues tú si esa personas actuase de ese modo?

Yo podría liberar me del estrés mental con el que vivo para acordarme de sus tareas y podría liberar también el tiempo que dedico a diario, fines de semana y vacaciones a acompañarla para enfocarlo en mis proyectos y hobbies. Creo que podría vivir con más calma y relajación.

PASO 4: Escribe de nuevo las necesidades que estaban vivas en ti en este conflicto.

En mi caso eran TRANQUILIDAD, CONTRIBUIR A SU APRENDIZAJE Y RECONOCIMIENTO y haciendo este ejercicio me he dado cuenta de que existe en mí una necesidad importante de GESTIÓN DE MI TIEMPO.

PASO 5: Ahora separa estas necesidades de las estrategias que has intentado usar para cuidar de ellas en la 1ª fase del conflicto.

- Para cuidar de mi tranquilidad he intentado sermonear a Alba desde el enfado una y otra vez, pretendiendo que se sintiese mal y culpable, intentado que desde ahí reaccionase e hiciese lo que yo considero correcto.
- Para cuidar de mi necesidad de contribuir a su aprendizaje he reorganizado yo los 2 días que tiene para poder hacer el trabajo dejando a un lado las actividades que ya tenía planeadas.
- Para cuidar de mi necesidad de reconocimiento he caído en el victimismo desde el enfado, reprochándole que por no hacer ella lo que tiene que hacer, ahora yo salgo perjudicada también.
-

PASO 6: Ahora escribe de nuevo las nuevas estrategias que vas a intentar llevar a cabo y cuestionate de nuevo, si estas nuevas decisiones, te devuelven EL PODER PERSONAL sobre tus necesidades y si tienen ENGANCHE O NO.

En mi ejemplo sería:

- Voy a revisar tranquilamente cuáles son las decisiones que estoy tomando hasta ahora con respecto a este tema, ¿cómo le estoy acompañando y cómo le estoy ofreciendo la posibilidad de que desarrolle su autonomía?. **AQUÍ NO HAY ENGANCHE, LO PUEDO HACER YO POR MI MISMA.**
- Voy a darme un espacio de tiempo para empatizar internamente con Alba y con sus necesidades. **AQUÍ TAMPOCO HAY ENGANCHE, TAMBIÉN LO PUEDO HACER YO.**
- Y después decidiré si quizás es importante que cambiemos algo en la rutina diaria de estudio y le pediré que hablemos tranquilas y que ofrezca ella opciones también. **AQUÍ TAMPOCO HAY ENGANCHE.**
- Ahora añadiría otra acción que yo puedo llevar a cabo y que es “voy a pedir ayuda para trabajar en mí esa parte de mi historia, mi etapa de estudiante” para que no me influya ahora como madre en mi relación con Alba. **AQUÍ PARA QUE NO SURJA ENGANCHE PENSARÉ EN VARIAS OPCIONES POR SI LA 1ª PERSONA A LA QUE LE PIDA AYUDA ME DICE QUE NO.**