



Le Troisième Pôle



7 PASOS

hacer buen uso de un argumento



1 - Mi pareja dice algo que me hiere. Mi emoción negativa es muy fuerte.

2 - ¡Me siento en peligro! Siento que es mi enemigo/a. Tengo ganas de atacar o de retirarme de la relación.

3 - Intenta no reaccionar inmediatamente. Medita y comprueba si alguna vez has sentido una emoción tan fuerte. ¿Fue durante tu infancia? Establece la conexión entre la emoción fuerte de hoy y el acontecimiento o la situación del pasado. ¿Hay alguna conclusión negativa sobre ti o tu pareja y/o la relación? Escríbela.

4 - Pregúntese: «¿Quería mi pareja hacerme daño con su acción o expresión? La mayoría de las veces, la respuesta es NO. Respira hondo. Esta es una oportunidad para sanar algo de tu propio pasado.

5 - Puedo tranquilizar a mi niño interior y estar plenamente presente en su sufrimiento en el pasado. Puedo ser un buen padre para él/ella ahora y darle lo que le ha faltado. Mi pareja no es su padre/madre.

6 - Puedo compartir la experiencia de mi trabajo interior con mi pareja expresándome de forma vulnerable en lugar de a la defensiva. «Cuando dijiste o hiciste eso, esta es la herida que se reactivó en mi pasado... Aproveché la oportunidad para amar incondicionalmente a mi niño interior, porque ese no es tu papel...».

7 - He cambiado el pasado y he creado una nueva realidad para mí en el ahora... Como mi pareja no se sintió acusada, puede analizar su contribución a la discusión...