



FAMILIA FELIZ. NIVEL AVANZADO

Bloque 5: Experto en conexión.

Material complementario 2. Alternativas al “tengo que”

En el cambio de patrones que estamos trabajando ahora me gustaría introducir una variación del lenguaje que, si la usas bien, puede ayudarte mucho.

Estamos muy habituados a pensar y actuar desde la obligación.

- “Tengo que hacer la compra”.
- “Tengo que levantar a los niños”.
- “Tengo que preparar la cena”
- “Tengo que llamar a mis padres”.
- “Tengo que llevar el coche al taller”.
- “Tengo que hablar con mi adolescente”.
- “Tengo que limpiar la casa”.
- Etc.



Es cierto que tenemos muchas obligaciones, realmente nuestro día a día está ocupado por “**tengo que**”. Es algo que no podemos evitar.

Pero hay algunos matices que podemos introducir para no ser siervos de esta mentalidad de obligación: obligación a hacer cosas, a estar ocupados, a producir.

Tal vez a ti te ocurre que ocupas un sábado por la mañana limpiando la casa. O cocinando. O terminando un proyecto del trabajo. Porque **tienes que** hacerlo. Y en lugar de descansar, dar un paseo, leer un libro o charlar con tus hijos, estás sometido al imperativo de la acción y la productividad.

Es algo muy propio de nuestro tiempo: hay que producir, hay que hacer. Pararse, contemplar, dejar que el tiempo pase... son anacronismos culturales, pertenecen a otra época. Hoy, no se lleva.

Además, el imperativo del **tengo que** te impide ser libre. Nuestra propia manera de imponernos obligaciones nos hace estar sometidos a nosotros mismos. Ya sabes que uno de mis objetivos es que conquistes pequeñas parcelas de libertad. Liberarse del **tengo que** forma parte de este camino de liberación.

¿Cómo lo vas a hacer? Es muy sencillo, vamos a introducir una variante lingüística que te ayudará a pensar los **tengo que** desde otro ángulo.

Me gustaría que a partir de ahora, en lugar de **tengo que**, digas:

En este momento, elijo hacer...

Y que sientas que realmente tienes la posibilidad de elegir.

Es probable que ahora estés pensando: “no es verdad, Amaya no tiene razón. No puedo elegir si hago la compra o no. No puedo elegir si cocino o no. No puedo elegir si despierto a mis hijos o no”.

Estaré de acuerdo solo a medias. Puedes elegir:

Cuándo haces la compra.

Si la haces online o no.

Si la haces una vez a la semana, o a diario.

Si la haces tú o si acuerdas que tu pareja la haga.

Si la haces con una lista de la compra fija, o improvisando.

¿Te das cuenta la gran cantidad de elementos que puedes elegir? Esto te permite adaptar tu obligación (dar de comer a tus hijos) a tus necesidades, tus ritmos, tus preferencias.

Voy a ponerte algunos ejemplos que pueden ayudarte:

Elijo cómo y cuándo levanto a los niños.

Puedo elegir:

- Si los levanto más tarde o más temprano.
- Si los acuesto más tarde o más temprano.
- Si los levanto con un masaje, un beso, o un grito.
- Si los levanto yo o mi pareja.
- Si los levanto antes o después de haberme vestido yo.
- Si cuando los levante ya estará su desayuno preparado o no.
- Si preparamos la ropa por la mañana o la noche anterior.



Elijo preparar la cena de esta manera, en este momento.

Puedo elegir:

- Si cocino todos los días, o dos días a la semana y lo congelo todo.
- Si cocino comidas sencillas o complejas.
- Si cocino siempre yo, o reparto la tarea con otra persona.
- Si cenamos una cena fría dos o tres días a la semana.
- Si tengo un menú fijo para cada día de la semana, o improviso cada día.
- Si compro ingredientes para picar y pido a mis hijos que preparen ellos la cena un día a la semana.
- Si cenamos temprano o tarde.
- Si preparo la cena al llegar a casa, o la dejo preparada en cuanto terminamos de comer.



Elijo llamar a mis padres en este momento.

Puedo elegir:

- Llamarles a diario o no.
- Llamarles a la hora más conveniente para mí.
- Llamarles en la hora en la que soy menos productiva en el trabajo.
- Llamarles por teléfono o enviarles un mensaje de voz.
- Dejar que la conversación se alargue, o despedirme educadamente sin estar tanto rato hablando.
- Contarles todo lo que nos ocurre o contarles solo algunas cosas.

Elijo llevar el coche al taller ahora.

Puedo elegir:

- Qué día de la semana llevo el coche al taller.
- A qué taller lo llevo.
- Si vuelvo a casa en taxi, andando, en metro o en autobús.
- Si llevo a mis hijos y lo convierto en un plan bonito fuera de casa.
- Si pido a alguien que lo lleve.
- Si lo llevo en un momento de máxima o mínima productividad en el trabajo.

Elijo hablar con mi adolescente ahora.

Puedo elegir:

- Si hablo en caliente o dejo pasar unas horas.
- Si hablo en persona, por teléfono, por video llamada o le dejo un mensaje de voz.
- Si hablo a solas o con alguien más de la familia.
- Si hablo cuando yo estoy sosegada o tensa.
- Si hablo con intención de formar equipo o intención de machacarlo.
- Si hablo con asertividad o de manera autoritaria.
- Si hablo en casa o nos vamos a una cafetería o a dar un paseo.
- Si le sonrío o permanezco serio.



Elijo limpiar la casa en este momento.

Puedo elegir:

- Si la limpio yo, o contrato a alguien que me ayude.
- Si la limpio yo solo, o implico al resto de los miembros de la familia.
- Si la limpio una, dos o tres veces a la semana.
- Si priorizo mi descanso o la limpieza.
- Si improviso cuándo la limpio, o establezco los días de limpieza.
- Si convierto la limpieza en una actividad semanal de toda la familia.
- Si elimino objetos superfluos para facilitar la limpieza.
- Si me obsesiono o no con la limpieza.
- Si limpio en un momento de la semana en que estamos todos en casa, o cuando no hay nadie.
- Si priorizo la limpieza sobre otros planes en familia.
- Si limpio en el momento del día en que soy más eficaz, o en el que soy más lento porque estoy cansado.



Como puedes ver, ¡hay muchos factores que puedes elegir! No todos los que yo sugiero en todos los casos, pero estoy segura de que sí podrías elegir varios de cada lista.

Lo más importante de este ejercicio es que adquieras el hábito mental de **elegir**. De esta manera estarás adaptando tus obligaciones a tus ritmos, a tu mejor manera de funcionar, a tus prioridades.

Y así, poco a poco, irás construyendo la vida que quieres vivir.