



FAMILIA FELIZ. NIVEL AVANZADO

Bloque 5: Experto en conexión.

Material complementario 6. Libérate de viejos patrones que se repiten.

Me gustaría que aprendieras a identificar aquellos patrones que se repiten y no te ayudan. Es muy sencillo: solo tienes que darte cuenta de cuáles son las situaciones en las que siempre reacciones del mismo modo, y tus reacciones no te ayudan.

Cuando esto ocurra, cuando identifiques estas reacciones con las que no logras tus objetivos y que, además, hacen que te sientas mal, es el momento de decidir que necesitas una transformación. Necesitas un patrón nuevo.

Te invito a que ese patrón que se repite una y otra vez lo mires como una oportunidad de cambio, y te preguntes: “¿Qué tengo que modificar? ¿Qué es lo que no funciona?”.

Voy a ponerte algunos ejemplos que pueden facilitarte identificar estas situaciones recurrentes:

Todas las mañanas mi hija y yo terminamos enfadadas antes de ir al colegio.

Oportunidad de cambio:

- ¿Podemos hablar de su dificultad para ir al colegio?
- ¿Hay algo que podamos hacer la noche anterior?
- ¿Puedo no tomármelo como algo personal, comprendiendo que es su dificultad, no la mía?
- ¿Puedo anticiparme la noche anterior, pidiéndole que esté suave al día siguiente mientras valido su dificultad?
- ¿Necesita más autonomía en esa franja del día?
- ¿Tendremos que ir con menos prisas y, para ello, cambiar nuestros horarios?



Mi hijo me responde con monosílabos cualquier intento de conversación con él, y yo siempre me enfado y uso un lenguaje ofensivo hacia él.

Oportunidad de cambio:

- ¿Puedo intentar conectar por whatsapp?
- ¿Puedo sugerir hacer un plan que le apetezca?
- ¿Tal vez sea bueno que no le haga más preguntas?
- ¿Y si busco artículos que tengan que ver con sus intereses, se los envío y los comentamos?
- ¿Debo escoger otro lugar para iniciar la conversación?
- ¿Sería mejor no hacer preguntas directas?
- ¿Ayudaría si hablo de mi día, en lugar de preguntar por el suyo?
- ¿Me ayudaría no personalizar, comprender que es un proceso suyo?
- ¿Tengo que aceptar que estoy en una fase de duelo, y confiar en que recuperaremos la conexión?



Me enerva que mi pareja utilice el móvil con tanta frecuencia, y termino siempre con reproches y ataques que nos alejan.

Oportunidad de cambio:

- ¿Tengo que comunicar mis necesidades de otra manera, sin reproches?
- ¿Propongo un acuerdo de uso de las tecnologías en casa?
- ¿Intento comprender su necesidad de estimulación?
- ¿Acepto que tengo que despedirme de mi ideal y mis expectativas?



Cuando veas que un patrón que no te ayuda se repite con frecuencia, te recomiendo que lo observes y busques otras maneras de actuar y afrontar la situación.

Cambiar patrones no es sencillo. No es cómodo. No es agradable. No es fácil. De hecho es, en general, molesto y complicado. Algunos de estos patrones fueron heredados de nuestros padres, que los heredaron de los suyos; tiene la fuerza de la ley. Otros patrones nos han podido funcionar en el pasado, pero no ahora.

Cambiar patrones es muy costoso.

Aún así, es el único camino cuando los patrones que sigues ahora no te ayudan ni te permiten lograr tus objetivos.

A partir de ahora, identifica estos patrones viejos que te han hecho su rehén y elige desprenderte de ellos.