

¿POR QUÉ NO PUEDO DEJAR IR EL PASADO? (LOLA, Tu Voz del Trauma)

La Hoja de Trabajo: Quitarte los Lentes Viejos

Esta hoja de trabajo va con el blog. Tiene 7 actividades cortas. Cada una te dice exactamente qué hacer, y te muestra primero un ejemplo ya resuelto, para que siempre sepas cómo debería verse tu respuesta.

Tómate tu tiempo. Aquí no hay respuestas equivocadas.

1. EL REGISTRO DEL LENTE

Instrucciones: Esta semana, atrápate en el momento en que LOLA lee una situación actual a través del plano viejo. En cuanto lo notes, regresa y regístralo: qué pasó, qué predijo el plano, y el sentimiento debajo de todo eso.

¿Qué tipo de momentos suelen activar el plano viejo en ti? (marca todas las que apliquen)

- ☐ Que alguien se quede callado o parezca distante
- ☐ Una relación que en realidad va bien
- ☐ Que te digan "ya déjalo ir" o "eso ya pasó"
- ☐ Un retraso en la respuesta sin explicación todavía
- ☐ Otro: _____

EJEMPLO

Qué pasó en realidad: Mi pareja se quedó callada después de un día largo y no respondió mensajes por unas horas.

Qué predijo el plano viejo: "Se está alejando. Así es como empieza antes de que alguien se vaya."

El sentimiento debajo de todo eso: Una alerta específica y familiar, como estar parada al borde de algo a punto de caer.

Qué resultó ser verdad en realidad: Solo estaba agotada y se quedó dormida en el sillón.

ENTRADA 1 — Qué pasó en realidad:

Qué predijo el plano viejo:

El sentimiento debajo de todo eso:

Qué resultó ser verdad en realidad (llena esto cuando lo sepas):

ENTRADA 2 — Qué pasó en realidad:

Qué predijo el plano viejo:

El sentimiento debajo de todo eso:

Qué resultó ser verdad en realidad (llena esto cuando lo sepas):

ENTRADA 3 — Qué pasó en realidad:

Qué predijo el plano viejo:

El sentimiento debajo de todo eso:

Qué resultó ser verdad en realidad (llena esto cuando lo sepas):

2. PON A PRUEBA EL PLANO

Instrucciones: Elige una relación o situación actual donde sientas que el patrón viejo se está repitiendo. Califica qué tan segura estás en realidad, y luego separa el plano viejo de la evidencia real que esta persona específica te ha dado.

MUY SEGURA — ALGO SEGURA — NO MUY SEGURA — NI IDEA, SINCERAMENTE

EJEMPLO

La situación: Mi pareja canceló planes dos veces este mes por trabajo.

Qué dice el plano viejo: "Está perdiendo el interés. Así se ve justo antes de que alguien se desconecte."

Marcado: Algo segura.

Qué me ha mostrado en realidad esta persona: Las dos veces, reprogramó por su cuenta, se disculpó, y cumplió con el nuevo plan.

¿La evidencia coincide con el patrón, o solo se le parece por fuera?: Solo por fuera. El cumplir es justo lo que el patrón viejo nunca tuvo.

La situación:

Qué dice el plano viejo:

Marca una opción arriba y escríbela aquí:

Qué te ha mostrado en realidad esta persona:

¿La evidencia coincide con el patrón, o solo se le parece por fuera?:

3. DÓNDE SE FABRICÓ EL LENTE

Instrucciones: Nadie elige su plano de apego. Esta actividad rastrea dónde se construyó el tuyo por primera vez, para que lo veas como una teoría que fue precisa en su momento, no como un hecho sobre cómo funcionan todas las relaciones ahora.

EJEMPLO

Dónde se fabricó el lente: Un padre o madre cariñoso y presente algunos días, y completamente ausente al siguiente, sin ningún patrón que pudiera predecir.

Qué concluí de eso: "La cercanía no viene con garantía de que se quede. Debería prepararme para que desaparezca incluso mientras la tengo."

Más o menos qué edad tenía: Como a los 7 u 8 años.

Dónde sigo aplicando esa lección hoy: Me pongo en alerta durante los buenos momentos de mis relaciones en lugar de simplemente permitirme disfrutarlos.

Dónde se fabricó el lente:

Qué concluiste de eso:

Más o menos qué edad tenías:

Dónde sigues aplicando esa lección hoy:

4. NOMBRA TU MOVIMIENTO

Instrucciones: Cuando el pasado no te suelta, sueles recurrir a uno de dos movimientos: tratar el plano viejo como la verdad absoluta de toda relación futura, o forzarte a "simplemente seguir adelante" sin examinar nunca el patrón. Marca el que usas más seguido.

TRATO EL PLANO COMO VERDAD ABSOLUTA — ME FUERZO A SEGUIR ADELANTE SIN MIRARLO

EJEMPLO

Marcado: Trato el plano como verdad absoluta.

De qué me protege este movimiento: De la vulnerabilidad de equivocarme sobre alguien y volver a salir lastimada.

Qué me ha costado realmente: Poner a prueba a las personas antes de que hagan algo, y a veces alejar a quienes de verdad eran seguras.

Una cosa que haría diferente si lo dejara por un día: Preguntarme qué me ha mostrado en realidad esta persona en específico, antes de asumir que va a repetir el patrón de alguien más.

Marca una opción arriba y escríbela aquí:

De qué te protege este movimiento:

Qué te ha costado realmente:

Una cosa que harías diferente si lo dejaras por un día:

5. EL ARCHIVO DE EVIDENCIA NUEVA

Instrucciones: El plano viejo está convencido de que ya sabe cómo termina esto. Esta actividad construye un archivo continuo de pruebas en su contra: momentos reales, pequeños o grandes, en los que la situación actual de verdad rompió el patrón viejo en lugar de repetirlo.

EJEMPLO

"Notó que me quedé callada después de un día difícil y me preguntó qué pasaba, en lugar de darme un espacio que nunca pedí. El patrón viejo hubiera sido silencio respondiendo a silencio."

1.

2.

3.

Consejo: guarda esta lista en un lugar donde la vuelvas a ver, y añade algo cada vez que el momento presente se niegue, en silencio, a coincidir con el viejo pronóstico.

6. UNA CARTA DE AKO PARA LOLA

Instrucciones: AKO es la Voz de tu Yo Superior, la parte de ti que puede notar la diferencia entre un plano viejo y la evidencia real de hoy. Deja que AKO le escriba a LOLA, tu Voz del Trauma, una carta corta, agradeciéndole por construir un mapa cuando no tenía otra forma de saber qué venía, y contándole qué ha cambiado desde que lo dibujó por primera vez.

EJEMPLO

"Querida LOLA, gracias por construir un mapa cuando no tenías otra manera de saber qué venía. Sé que ese lente nos mantuvo preparadas en algún momento. Pero no todas las personas que tenemos enfrente ahora tienen la misma cara que quienes lo construyeron. Déjame mirar un poco más de cerca antes de prepararnos para lo peor."

Querida LOLA,

7. TUS SESENTA SEGUNDOS EXTRA DE ESTA SEMANA

Instrucciones: La próxima vez que llegue un momento incómodo o incierto, practica quedarte en él sesenta segundos extra antes de reaccionar o recurrir a la historia vieja. Predice qué crees que va a pasar en esos sesenta segundos. Luego hazlo, y regresa a escribir qué pasó en realidad.

EJEMPLO

El momento con el que voy a practicar esto: El espacio entre mandar un mensaje vulnerable y recibir respuesta.

Predigo: Voy a querer mandar un mensaje de seguimiento para llenar el silencio en los primeros treinta segundos.

Lo que realmente pasó: El impulso llegó a su punto máximo como en el segundo veinte, luego bajó solo, y la respuesta llegó antes de que se cumpliera el minuto.

El momento con el que vas a practicar esto:

Predigo:

Lo que realmente pasó:

Nada de esto demuestra que el plano viejo no servía para nada, ni que estuvo mal construirlo. Demuestra que el mapa ya necesita una actualización, y cada pieza de evidencia nueva puede volver a dibujar una parte de él.

¡Tú puedes con esto! Nadie viene a salvarte... tienes que salvarte tú misma.

HAPPYISH HUMANS