

¿POR QUÉ SOY TAN DURO CONMIGO MISMO? (TATA, tu Voz de Adaptación)

La Hoja de Trabajo a Fondo: La Necesidad de Pertenecer

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 lleno, para que siempre sepas cómo debería verse tu respuesta.

Tómate tu tiempo. Aquí no hay respuestas incorrectas.

1. ATRAPA LA EDICIÓN

Instrucciones: TATA hace su mejor trabajo en el medio segundo antes de que hables, publiques o respondas. Esta semana, atrápala a medio editar: el momento en que suavizas algo, lo borras, lo cambias, o te lo guardas antes de que salga de tu boca. Anótalo apenas pase, mientras todavía esté fresco.

EJEMPLO

Lo que iba a decir o hacer: Decirle a mi grupo de chat que en realidad no me gusta el restaurante que todos eligieron.

En qué lo convertí: "¡Me parece bien!" (y luego esperé en silencio que alguien más sugiriera otro lugar.)

Lo que TATA me susurró justo antes: "No seas la difícil. Solo síguele la corriente."

Lo que encajar realmente me dio: Nadie notó que le seguí la corriente. Solo me sentí un poco más invisible.

MOMENTO 1

Lo que iba a decir o hacer: _____

En qué lo convertí: _____

Lo que TATA me susurró justo antes: _____

Lo que encajar realmente me dio: _____

MOMENTO 2

Lo que iba a decir o hacer: _____

En qué lo convertí: _____

Lo que TATA me susurró justo antes: _____

Lo que encajar realmente me dio: _____

MOMENTO 3

Lo que iba a decir o hacer: _____

En qué lo convertí: _____

Lo que TATA me susurró justo antes: _____

Lo que encajar realmente me dio: _____

2. ¿EL LUGAR O LA REGLA?

Instrucciones: TATA trata casi cualquier lugar como si tuviera el mismo código estricto: encaja, o te sacan. La mayoría de las veces, no es el lugar el que habla. Es una regla vieja que ella sigue aplicando, mucho después de que dejó de ser cierta. Esta actividad te ayuda a diferenciar las dos cosas.

EJEMPLO

Lo que realmente pasó: Di una respuesta en una reunión que no combinó con el tono de las dos respuestas anteriores.

Lo que este lugar realmente pedía: Una respuesta honesta. Eso es todo. El trabajo de nadie dependía de que todos sonaran igual.

Lo que TATA asumió que pedía: "Suenan exactamente como todos los demás, o te van a marcar como difícil."

Lo que circuló: Esto es una regla vieja, no este lugar.

¿Qué pasó realmente? Descríbelo como lo haría un extraño, sin agregarle ninguna historia.

¿Qué pedía este lugar realmente de ti, siendo honesto o honesta?

¿Qué asumió TATA que pedía?

Ahora encierra en un círculo la que sientas más cierta.

ESTE LUGAR ME PEDÍA ENCAJAR ES UNA REGLA VIEJA, NO ESTE LUGAR UN POCO DE AMBAS

3. DE DÓNDE VINO LA REGLA

Instrucciones: TATA no inventó la estrategia de encajar de la nada. La aprendió en algún lugar donde de verdad funcionó. Esta actividad la rastrea hasta el lugar donde destacar tuvo un costo por primera vez, para que puedas ver la regla tal como es: algo que aprendiste, no algo que eres.

EJEMPLO

www.HappyishHumans.com

Dónde destacar tuvo un costo: *La secundaria. Mi acento era diferente al de todos, y se burlaban de mí por eso todos los días.*

Qué aprendí a hacer en su lugar: *Estudiar cómo hablaban los demás, y copiarlo exactamente, hasta que nadie pudiera notar que alguna vez fui diferente.*

Qué edad tenía: *Como 11 años.*

La regla, en una frase: *"Si sueño y actúo como todos los demás, nadie tiene una razón para señalarme."*

Dónde sigo usando esta regla hoy: *En llamadas de trabajo, donde todavía imito el tono exacto de la otra persona en vez de hablar como yo mismo.*

¿Dónde destacar tuvo por primera vez un costo real para ti? (una familia, una escuela, un grupo de amigos, una cultura)

¿Qué aprendiste a hacer en su lugar, para asegurarte de que eso nunca volviera a pasar?

¿Más o menos qué edad tenías cuando aprendiste esta regla?

Pon la regla que aprendiste en una sola frase.

¿Dónde en tu vida de hoy sigues usando esa misma regla, aunque el lugar haya cambiado?

4. NOMBRA TU MOVIDA AUTOMÁTICA

Instrucciones: Cuando TATA empieza a revisar qué tan bien estás encajando, recurras a una de dos movidas: suavizarte por completo, o actuar como si no te importara lo que piensen. Encierra en un círculo la que más usas, y luego mira qué es lo que realmente hace por ti, y contra ti.

ME SUAVIZO POR COMPLETO

FINJO QUE NO ME IMPORTA

EJEMPLO

Lo que circulé: *Me suavizo por completo.*

De qué me protege esta movida: *De ser la única persona en el lugar que destaca o de la que hablan.*

Lo que realmente me ha costado: *Una amistad en la que estuve de acuerdo con todo durante dos años, y luego exploté por algo pequeño porque nunca había dicho lo que realmente pensaba.*

Dónde más la uso: *En los chats familiares. Ahí nunca digo que no estoy de acuerdo, ni un poquito.*

Qué podría pasar si la dejara por un día: *¿Honestamente? Probablemente nada dramático. Tal vez alguien por fin sepa lo que realmente pienso.*

¿De qué te está tratando de proteger esta movida?

¿Qué te ha costado realmente? (una relación, una opinión, una versión de ti que nadie conoce todavía)

¿Dónde recurres más a esta movida?

¿Qué crees que pasaría si la dejaras, aunque sea por un solo día?

5. EL ARCHIVO DE PRUEBAS DE PERTENENCIA

Instrucciones: TATA está convencida de que la versión sin editar de ti te cuesta el lugar. Esta actividad arma un archivo de pruebas en su contra: momentos reales en los que alguien vio la versión real, sin suavizar, de ti, y aun así quiso tenerte cerca.

EJEMPLO

Alguien que ha visto mi versión sin editar y se quedó: *Mi compañero de cuarto me ha visto ser directo, raro y con opiniones fuertes durante tres años seguidos, y todavía quiere vivir conmigo.*

Un momento en que ser diferente cayó bien: *No estuve de acuerdo con mi jefa en una reunión, con cuidado pero con claridad. Después me agradeció por decirlo.*

Qué le diría a TATA sobre estos dos momentos: *"¿Ves? Ser diferente no me costó el lugar. Es parte de por qué la gente se queda."*

Alguien que ha visto tu versión real, sin editar, y se quedó de todas formas. ¿Qué fue lo que vio?

Un momento en que tu opinión, reacción o decisión diferente fue realmente bien recibida, no castigada.

Basándote en estos dos momentos, ¿qué le dirías a TATA?

Consejo: guarda esta lista en algún lugar donde la vuelvas a ver, y agrégale algo cada vez que atrapes a TATA equivocada.

6. UNA CARTA DE AKO PARA TATA

Instrucciones: AKO es tu ser superior, la parte de ti que ya sabe que encajar y pertenecer nunca fueron lo mismo. En esta actividad, AKO le escribe a TATA una carta corta: le agradece por la estrategia que armó, y le cuenta exactamente qué ha cambiado desde que decidió que encajar era el precio de entrada.

EJEMPLO

"Querida TATA, gracias por encontrar la forma de mantenerme a salvo en lugares donde ser diferente de verdad me costaba algo. Esa estrategia funcionó, en ese momento. Pero ya no estoy en ese lugar, y la gente que tengo alrededor ahora no lleva la cuenta como ese lugar lo hacía. No necesito desaparecer para conservar mi lugar. Tengo permiso de ocupar el espacio que realmente ocupo."

Ahora escribe tu propia carta, con tus propias palabras.

Querida TATA,

7. TU PEQUEÑO ACTO DE REBELDÍA DE ESTA SEMANA

Instrucciones: Elige una forma pequeña y específica de dejar que tu versión sin editar aparezca esta semana. Antes de intentarlo, predice qué crees que va a pasar. Después, regresa y escribe qué pasó realmente.

EJEMPLO

Pequeño acto de rebeldía que intentaré: Decirle a mi grupo de amigos el restaurante que realmente prefiero, en vez de solo estar de acuerdo con la elección del grupo.

Predigo: *Me voy a sentir incómodo por unos dos minutos y me va a preocupar sonar exigente.*

Qué pasó realmente: *Dos personas dijeron que en secreto esperaban que alguien sugiriera otra cosa. Fuimos con mi idea.*

Pequeño acto de rebeldía que intentaré esta semana:

Predigo:

Qué pasó realmente, después de intentarlo:

PARA CERRAR

Nada de esto prueba que tengas que ser perfecto para pertenecer. Prueba que has estado siguiendo una regla vieja sobre encajar, y ahora tienes pruebas reales de que puedes escribir una nueva.

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

HAPPYISH HUMANS