

El Mapa de tus Repeticiones: preguntas para descubrir tu patrón inconsciente en las relaciones

Nada de lo que hacemos es casual o producto del destino. Nos salga bien o nos salga mal, lo repetimos. Empezar a pensar en el recorrido que hacemos una y otra vez, nos permite dibujar el mapa del territorio de dolor que habitamos en las relaciones.

Respondé las preguntas reflexionando en tu forma de sentir y actuar. Escribí las respuestas en un papel para potenciar el proceso de pensamiento.

Bloque 1: Tu Rol en este guión

1. ¿Qué "papel" solés jugar: sos quien rescata, huye o reclama?
2. ¿Te pasa que siempre hay "un bueno y un malo"?
3. ¿De qué te escondés cuando te mostrás perfecta/o?

Bloque 2: Los roles del pasado y de hoy

1. ¿Qué te prometés no volver a permitir pero termina pasando igual?
2. ¿Qué rasgo de tu madre/padre o quienes te hayan criado, rechazás y aparece en tus parejas?

3. ¿Cuál es esa característica tuya que no te gusta de cuando estás en pareja?

Bloque 3: Tu voz y tu lugar

1. ¿Sentís que tu pareja ocupa tanto espacio que por momentos no sabés quién sos vos?

2. ¿Sentís a veces que es mejor no decir nada porque el otro no va a escuchar?

3. ¿Qué deuda tenés con vos mismo/a?

Bloque 4: La máscara del personaje

1. ¿Tu éxito profesional / laboral es la forma que encontraste para esconder tu dolor o mostrarte fuerte?

2. ¿Cuánto de lo que hacés es por deseo y cuánto por expectativa ajena?

3. Si no tuvieses tus logros académicos, profesionales, etc. ¿qué quedaría de vos que sigas eligiendo y amando?

Mirar el mapa no es fácil, pero es el primer paso para dejar de caminar siempre por el mismo territorio. Estas respuestas son tu punto de partida. Si hoy descubriste algo que te duele, trátalo con amabilidad: empezar a verlo es la posibilidad de cambiarlo.