

SITUACIÓN



¿Qué estabas haciendo? ¿Con quién estabas? ¿Dónde estabas? ¿Qué estaban diciendo?

PENSAMIENTO



¿Qué opinas sobre lo que está pasando? ¿Qué pensamientos te vienen a la cabeza?

EMOCIÓN



¿Qué emoción te hace sentir esta situación? ¿Dónde la has sentido? ¿La habías sentido alguna vez? ¿Cuándo?

ACCIÓN



¿Te gusta cómo has actuado? ¿Has conseguido lo que querías? ¿Cómo se ha sentido la gente de tu alrededor?

Salgo a trabajar con el tiempo justo por la mañana y al despedirme de él o ella veo que su cuarto está muy desordenado y esta noche vienen amigos a cenar.
Le digo que antes de que lleguen debe mis amigos debe estar recogido, ¿qué van a pensar si ven así tu cuarto?
Me contesta: ¡que pesada/o, que si, que ya lo haré!

Me ha dicho pesada/o, si yo hubiera contestado eso a mis padres...
No pretendo ser pesada/o pero sí que sepa cómo tener las cosas en orden,
¿Por qué me trata así? Yo no le he hablado mal,
Algo no estamos haciendo bien.
Si me hablara así delante de la gente, me moriría.

Enfado: Nunca pensé que mi hijo/a me faltaría al respeto, es un límite infranqueable.
Miedo: Como esto siga así se me puede ir de las manos. ¿seré capaz de afrontarlo?
Tristeza: Sensación de haber perdido la confianza en mí y haber fracasado en la transmisión de valores.
Culpa: ¿Qué he hecho mal? Cómo no me he dado cuenta.
Impotencia: Me siento totalmente perdido/a y saturada/o.

Al oír esa respuesta le grito diciéndole que me debe un respeto, que cómo se le ocurre llamarme pesada, y le digo que si cuando vuelva del trabajo no está recogida no saldrá en todo el fin de semana.
Cierro con un portazo.