

04

UNIVERSO ELENA

Mi lugar en la relación

CUADERNO DE REFLEXIÓN

Para reconocer tus necesidades, observar tu lugar
en la relación y preparar una conversación.



*Una relación
también se construye
contigo*



PEQUEÑOS PASOS. GRANDES CAMBIOS



ESTAR EN PAREJA SIN DEJARTE FUERA

Una relación puede funcionar y, aun así, dejar poco espacio a una de las dos personas. Este cuaderno no sirve para decidir si una relación está bien o mal ni para sustituir ayuda profesional. Sirve para observar una situación concreta y comprobar si tú también estás presente dentro de ella.

No se trata de imponer tu voluntad. Se trata de que tus necesidades, preferencias y límites puedan formar parte de la conversación.

Piensa en una situación de pareja que se repita: planes, tiempo libre, responsabilidades, familia, espacio propio o una conversación pendiente.

La situación que quiero mirar es:

¿Qué cambiaría si dejara de exigir una respuesta perfecta?

1 · TRES ESPACIOS

Dentro de una relación existen tu espacio, el de la otra persona y el que construís en común. Mira únicamente la situación que has elegido.

LO MÍO · ¿Qué necesito, quiero o prefiero yo aquí?

LO DE LA OTRA PERSONA · ¿Qué entiendo que necesita o prefiere?

LO NUESTRO · ¿Qué acuerdo, responsabilidad o decisión compartimos?

Que exista un «nosotros» no elimina la información que pertenece a cada persona.

2 · ¿DÓNDE DEJO DE APARECER?

Piensa en las últimas dos semanas. Marca lo que reconoces:

- ☐ Me adapto antes de decir qué prefiero.
- ☐ Evito hablar para no generar incomodidad.
- ☐ Necesito justificar mucho lo que necesito.
- ☐ Una opinión termina pesando casi siempre más.
- ☐ He reducido algo propio sin haber decidido realmente dejarlo.
- ☐ Pienso primero en cómo reaccionará mi pareja que en lo que necesito decir.

Lo que hago normalmente es:

Lo que dejo de decir, pedir o tener en cuenta es:

Si yo también contara dentro de esta situación, tendría que aparecer:

3 · PREPARA UNA CONVERSACIÓN CONCRETA

No necesitas revisar toda la relación. Puedes hacer visible una sola situación

.

ESTO ES LO QUE ESTÁ PASANDO

ESTO ES LO QUE ME ESTÁ GENERANDO

ESTO ES LO QUE NECESITO QUE REVISEMOS

ESTA ES UNA PROPUESTA CONCRETA PARA EMPEZAR

El objetivo no es pronunciar la frase perfecta. Es dejar de sostener en silencio algo que también te afecta.

4 · OBSERVA LO QUE OCURRE DESPUÉS

Hablar es solo una parte. También importa observar si existe escucha, participación y disposición para construir un ajuste entre los dos..

¿He podido expresar lo que necesitaba?

¿La otra persona ha podido escuchar y expresar también su parte?

¿La responsabilidad de buscar una solución está siendo compartida?

¿Qué necesito tener en cuenta a partir de aquí?

Si existen miedo, amenazas, control, aislamiento o daño, la prioridad no es encontrar una forma mejor de comunicarte. Busca apoyo especializado y una forma segura de pedir ayuda.

TU SIGUIENTE PASO

Puede que este mapa te haya dejado una zona muy clara. O quizá hayas descubierto que hay varias partes de tu vida en las que te vendría bien volver a contar contigo. No necesitas trabajarlas todas a la vez. Empieza por la que más sentido tenga ahora.

Quédate con tu zona, tu situación concreta y la pequeña decisión que has elegido probar esta semana.

PUEDES SEGUIR AQUÍ

En la web de Universo Elena encontrarás contenidos gratuitos para seguir observándote con más claridad, reconocer escenas cotidianas y hacer pequeñas elecciones con más presencia.

También puedes seguir Universo Elena en redes sociales, donde compartimos reflexiones y contenidos breves que continúan este mismo camino:

No necesitas demostrar que has cambiado. Solo comprobar qué ocurre cuando tú también formas parte de la decisión



contacto.universo.de.elena@gmail.com

Universo Elena · Guías y recursos

NO NECESITAS TENERLO TODO CLARO

Empieza por escuchar qué quieres tú en la próxima decisión

Sigue en Universo Elena

Y SI PREFIERES SEGUIR A TU RITMO

Guarda este mapa y vuelve a él dentro de unas semanas. A veces una misma pregunta cambia cuando cambia el momento de tu vida.

No necesitas demostrar que has cambiado. Solo comprobar qué ocurre cuando tú también formas parte de la decisión