

La parte que interrumpe	La parte interrumpida
<p>1. ¿Cómo te paras a ti mismo/a?</p> <p>Intenta actuar como el interruptor durante un rato. Escribe qué es lo que te dices y haces a ti mismo/a para evitar sentir tus sentimientos: “no muestres tristeza/enfado/miedo, porque si lo haces...”. Mira si puedes observar lo que también te haces, por ejemplo, apretar los músculos del estómago, tragar las lágrimas, o tensar la mandíbula para mantener al enfado alejado: “No muestres tu dolor a tu novia. No le gusta eso y pensará que eres un debilucho ¡Trágate las lágrimas y distánciate.”</p>	<p>Escribe aquí el paso 1:</p>
<p>Escribe aquí el paso 2:</p>	<p>2. Cómo te hace sentir ser interrumpido?</p> <p>Lee en alto el mensaje que te ha dado la parte interruptora y se consciente de que lo que provoca en ti. Siente tu cuerpo mientras lo lees. Escribe a la parte interruptora cómo se siente ser interrumpido: “es cansado tener que tapar o empujar lo que siento. Cuando esto pasa me acabo sintiendo solo”.</p>
<p>Escribe aquí el paso 3:</p>	<p>3. ¿Qué necesitas que haga o deje de hacer la parte interruptora?</p> <p>Siente por un momento cómo es sentirse interrumpido, obligado a no sentir ni expresar tus emociones. Intenta nombrar que es lo que necesitas que pase y por qué es importante para ti. Escribe: “necesito que pares de frenarme. Me siento cohibido y solo/a. Necesito mostrarle a mi pareja mis verdaderos sentimientos dolorosos. Me quiere y quiere lo mejor para mi, y me puede dar el apoyo que necesito”.</p>
<p>4. Siendo la parte interruptora, ¿cómo respondes a esto?</p> <p>¿Qué quieres decirle a la otra parte de ti? ¿Qué has estado intentando conseguir? ¿Has intentado ayudar o proteger a la otra parte? ¿Hay algo que te preocupa que tal vez pase si la otra parte se abre o expresa? ¿Puedes satisfacer la necesidad de la otra parte de ti? Intenta ponerle palabras a esto y mira a ver si puedes validar la necesidad de la otra parte: “puedo ver que te sientes atrapado y solo cuando no compartes tu dolor. Al mismo tiempo, me preocupa que te sientas herido otra vez. Aún así, veo y entiendo que necesitas poder compartir tus sentimientos de dolor con tu pareja”.</p>	<p>Escribe aquí el paso 4:</p>

<p>5. ¿Qué quieres que suceda en el futuro? Lee los pasos anteriores. Toma una decisión respecto a cómo quieres lidiar con esto en el futuro. ¿Quieres que cambie algo? ¿Estas dispuesto a comprometerte a algo? ¿Quieres buscar ayuda de alguien en el futuro? ¡Escríbelo!</p>	<p>Escribe aquí el paso 5:</p>