VÍNCULOS

Preparar tu terreno

Una guía para mirar cómo te vinculás en la pareja, la familia y el trabajo



Débi Cand
Coach en Comunicación & Vínculos
Líderes y Equipos

01

Lo que puede estar pasando

Somos seres que sienten y seres sociables. Nos vinculamos con otros todo el tiempo, en la pareja, en la familia y en el trabajo. Y en esos vínculos aparece lo que todavía no resolvimos con nosotros mismos.

Estos son algunos ejemplos de lo que suelo escuchar en consulta. Quizás te reconozcas en alguno.

EN LA PAREJA

- **Querés hablar, pero pensás "mejor no lo digo, se va a enojar".**
- **Sentís que te controla o que te cela mucho, y no sabés cómo poner un límite.**
- **Cedés en algo que para vos no se negocia, como tu tranquilidad o tu paz.**
- **Pensás "yo pongo más que vos".**
- **Atraviesan una crisis y no saben si los va a unir o a separar.**

EN LA FAMILIA

- **Te cuesta acompañar a tus hijos en un momento difícil sin decidir por ellos.**
- **Querés poner un límite y no sabés cómo hacerlo sin pelear.**
- **Postergás tus decisiones y tus prioridades por sostener a todos.**

EN EL TRABAJO

- **No te animás a pedir un aumento, o en una entrevista la voz se te achica.**
- **Un compañero es soberbio y se enoja cada vez que tienen una diferencia.**
- **Tus ideas no se tienen en cuenta.**

EN CUALQUIER VÍNCULO

- **Te cuesta pedir, y también recibir.**
- **Aparece la soledad, aun estando acompañado o acompañada.**
- **Cuando alguien te pregunta si estás bien, respondés con un sí medio flaco, un sí que el cuerpo no acompaña.**

02

Tres situaciones que se repiten

Tres ejemplos de situaciones que aparecen seguido en consulta.

EN LA PAREJA

Hace días que querés decirle a tu pareja que te sentís lejos. Pensás cómo decirlo, y cuando llega el momento decís "nada, está todo bien". O sale en medio de una discusión, como reproche.

Detrás puede haber miedo a su reacción, o una expectativa armada en tu cabeza de cómo va a responder.

¿Qué querés construir con esa conversación? ¿Es el momento y el lugar para tenerla?

EN LA FAMILIA

Notás a tu hijo distinto. Le preguntás si está bien y te dice que sí, pero es un sí flaco. Te dan ganas de resolverlo, de decirle qué hacer, como lo harías vos.

Acompañar no es decidir por el otro ni llevarlo hacia lo que uno sabe. Es observar cómo es él, y desde su lugar ver juntos cómo hacerlo.

¿Estás escuchando a tu hijo, o a tu preocupación?

EN EL TRABAJO

Sentís que merecés un aumento, o tenés una entrevista de trabajo. Lo ensayás en tu cabeza, y cuando llega el momento la voz se achica, das vueltas o aceptás lo primero que te ofrecen. O sentís que tus ideas no se tienen en cuenta.

Detrás suele haber un diálogo interno que te frena, como "pedir no está bien" o "quién soy yo para decirlo".

¿Qué querés transmitir? ¿Tu voz y tu cuerpo acompañan lo que decís?

03

Lo que hay detrás

Cuando hay una discusión, ¿qué te pasa?

¿Te aislás? ¿Te quedás en silencio? ¿Se te vienen recuerdos de otras personas o situaciones parecidas? ¿Tu cuerpo se paraliza?

Muchas veces lo que sentimos en un vínculo no tiene que ver solo con lo que pasa hoy, sino con algo que ya vivimos.

Lo que traemos

Muchas veces buscamos que el otro llene carencias que traemos de nuestro grupo primario, de nuestra familia. Y la mayoría de las veces no nos damos cuenta.

La pareja suele mostrarnos lo que hay que trabajar en nosotros. No porque tengamos algo malo, sino porque necesitamos recordar desde qué lugar es sano vincularse.

A veces nos quedamos en el "vos y yo" y perdemos de vista lo más importante, cocrear un vínculo que nos sostenga y nos haga crecer a los dos, desde el amor, el respeto y la honestidad.

La confianza

Para mí es el pilar de cualquier vínculo. Puede pasar que aparezcan inseguridades, o que las traigas de hace tiempo y se plasmen en la relación. Ahí empieza el trabajo propio, confiar en vos, en lo que das, en lo que hacés y en lo que no hacés. Desde tu lado responsable, sin depositar tu poder personal en el otro.

Las reacciones

Una reacción suele ser una emoción que no se pudo canalizar en otro momento de la vida. Aparece de golpe, rebota con la persona equivocada, y responde más a un recuerdo interno que a lo que nos están diciendo.

Lo que decís y lo que hacés

Alguien puede decir "soy una persona disciplinada", pero si tres veces por semana no se levanta para ir al gimnasio, algo no está siendo congruente. Lo que uno dice para afuera queda afuera. Lo que uno se dice para adentro es lo que se queda, y acompaña la emoción y la forma de pensar.

04

Tus dos círculos

Hay un diálogo que tenemos con nosotros mismos toda la vida, y un rol que mostramos hacia afuera. Muchas veces no sabemos qué nos limita, porque está tan adentro que no lo vemos. Por eso te dejo ejemplos. Marcá los que te resuenen y sumá los tuyos si aparecen.



¿Se parecen tus dos círculos? ¿Dónde se separan?

05

Preparar el terreno antes de hablar

La base de cualquier vínculo es cómo nos comunicamos. Poder decir lo que pensamos y sentimos sin lastimar al otro.

Una parte de eso es responsabilidad de quien habla. El volumen y la firmeza de tu voz. Cómo te acompaña el cuerpo. El contexto. Si es o no el momento.

Y hay algo más. Muchas veces armamos en la mente un resultado y una expectativa de cómo va a responder el otro. Eso termina lastimándonos a nosotros, y nos quedamos con lo que queríamos decir. Ahí hay que trabajar el diálogo interno que nos limita.

Si no tenés claro qué querés transmitir, el cómo sale como puede, y es fácil perderse en la reacción.

Preguntas para empezar

Lo que esperás en la pareja, ¿es de la persona hacia vos o hacia el vínculo (los dos)?

Cuando hay una discusión, ¿la situación te recuerda algo que ya viviste?

¿Qué querés construir en ese vínculo?

¿Cuánto confiás en vos, en lo que das y en lo que hacés?

¿Qué no dijiste la última vez y todavía necesitás decir?

Cuando hablás, ¿reaccionás o te tomás un tiempo para responder?

06

Cómo te acompaño

Con mi Método A.P.R.E.N.D.E.R. nos enfocamos en la situación que te viene pasando. Eso que se ve, que molesta y que no podés manejar. Detrás hay algo más profundo, y muchas veces no está a la vista.

Vamos observando qué aprendiste, qué podés desaprender, qué creencias y modelos mentales te acompañan a la hora de vincularte, y qué te detiene a dar el paso hacia lo nuevo.

No miro solo tu lado. Miro también lo que pasa en el vínculo y lo que querés construir en él. Que tu jefe te escuche y tenga en cuenta tus ideas. Construir una vida en pareja mientras resolvés lo tuyo. Acompañar a tu hijo desde quien es él.

Y te preparo para conversaciones concretas, como pedir un aumento, una entrevista de trabajo o presentar tu servicio.

07

Qué puede cambiar

Los conflictos van a seguir apareciendo. La diferencia es que tendrás tu terreno preparado y sabrás desde qué lugar estás hablando y qué emoción tenés en ese momento.

Encontrarás tu paz sin depender de lo externo.

Tomarás decisiones concretas.

Serás tu prioridad, sin dejarte para después.

Pondrás límites.

Responderás en lugar de reaccionar.

Cuestionarás tus creencias.

Acompañarás situaciones complicadas sin hacerte cargo de lo que le pasa al otro.

Sabrás cuándo quedarte en silencio, no por sometimiento sino por sabiduría.

Sabrás cuándo hablar, cuándo escuchar y qué preguntar.

Cocrearás con el otro, desde tu individualidad y con visión de equipo.

Todo esto se aprende.

08

Tu próximo paso

Cada situación es distinta. Esta guía te da ejemplos y preguntas para empezar a mirarte.

Si algo de lo que leíste te tocó, lo podemos conversar.

Y si querés seguir mirándote a tu ritmo, en mi canal de YouTube hay material gratuito.
youtube.com/@debicandcoach

ENCUENTRO INICIAL

Una conversación de 30 minutos para mirar qué está pasando en tu vínculo y ver si esta propuesta se adapta a vos.

WhatsApp +54 9 11 6542-8600
Instagram @debi.cand.coach
YouTube @debicandcoach
debicand.com.ar