

LOS 10 TIPOS DE PÁJAROS

Sacar conclusiones

Este pájaro hace que leas la mente de tu pareja. Tu mente asume que conoce las razones por las que tu pareja actúa de determinada forma.

Te construyes una teoría sobre algo que ha pasado, o sobre las intenciones de tu pareja, y estás convencido/a de que tu teoría es correcta.

Una de las formas de reconocer este pájaro es que empiezas a usar la palabra *porque* cuando piensas en lo que hace tu pareja.

Ejemplos de este pájaro:

Óscar está tan callado porque está enfadado conmigo.
No has hecho los ejercicios porque no te importo.
Ya no tenemos relaciones sexuales porque no te sientes atraído por mí.
Ella intenta manipularme porque quiere que todo sea a su manera.

Adivinar los pensamientos del otro

Deriva del anterior, sólo que adivinas los pensamientos y la imagen que tiene de ti de la otra persona, en lugar de las intenciones.

Ejemplos:

Seguro que piensa que no soy capaz de hacerlo
Debe de pensar que soy una loca

Predecir el futuro

Este pájaro incluye predicciones sobre el futuro, y quiere convencerte de que todo saldrá mal. Estos pensamientos son difíciles de gestionar y, a menudo, actúan como grandes barreras para las acciones basadas en valores. Puedes detectar este pájaro porque te envía frases con esta estructura: "Si hago esto ... sucederá esto".

Ejemplos:

Aunque lo intente no lo voy a poder conseguir
Nada va a cambiar de todas formas
Si comenzamos esta conversación, nos enfadaremos y estaremos despiertos toda la noche y nunca lo resolveremos
Esto no va a funcionar y acabaremos divorciándonos

Ya sé como actuará el otro

Deriva del anterior, sólo que en este caso predices cómo reaccionará la otra persona a algo que tú hagas. Este pájaro es muy paralizante, te aleja de tus valores y es causa de discusiones y desconfianza.

Puedes reconocer este pájaro porque viene acompañado de frases como: "si yo hago esto, él/ella hará esto" o "él/ella nunca, o él/ella siempre"

Ejemplos:

Si saco el tema, Ana se enfadará conmigo.
Si comparto mis sentimientos, los utilizará en mi contra
Él nunca va a cumplir nuestros acuerdos.

Juicios

Los juicios son el tipo de pájaro más común, ya que nuestras mentes a menudo confunden los juicios con la realidad.

Cuando describimos algo, somos objetivos. Los juicios, por otro lado, imponen una opinión subjetiva sobre nuestra pareja, despiertan acusaciones y discusiones.

Cuando nos quedamos atrapados en un juicio, es muy difícil que actuemos de acuerdo a nuestros valores.

Ejemplos:

Se comunica de forma muy tóxica.
Ella necesita demasiado. Nada es lo suficientemente bueno para ella
Él es exigente.
Ella es abusiva.
Él no tiene capacidad de empatía.

Recuerdos

Este pájaro aparece cuando uno de los dos continuáis sacando a relucir resentimientos de cosas del pasado que sois incapaces de superar o perdonar. Puede ser la infidelidad, pero también pueden ser otros temas, como antiguas discusiones o hechos que os han dolido.

Continuáis dando vueltas al tema y sacáis el tema una y otra vez, acusando y recriminando.

El problema de continuar sacando la historia es que el hecho de hablar sobre ello no os ayuda a superarla. Esa situación ya se ha discutido, y el pasado no se puede deshacer.

Además, no tenéis poder para deshacer las acciones del pasado en el momento presente. Lo único que conseguís con esas acusaciones es revivir el dolor una y otra vez.

Otro problema importante es que uséis la infidelidad y otras cosas dolorosas del pasado como razones para no actuar en el presente de acuerdo a vuestros valores.

Algunos ejemplos:

No puedo confiar en nada de lo que dices desde el pasado diciembre, cuando me mentiste sobre ir a la fiesta
¿Cómo puedo sentirme segura contigo después de la infidelidad?
La última vez que abrí a Javier y compartí mis sentimientos, lo usó contra mí.
¿Por qué debería recogerlo desde el aeropuerto? La última vez que volví de vacaciones, no me recogiste

Excusas

Este pájaro te da razones, explicaciones, y excusas sobre por qué no puedes o no quieres tomar medidas para ser mejor pareja.

Este pájaro te convence de que tu situación te impide actuar de acuerdo a tus valores.

Podríamos hacer más cosas juntos, pero ella nunca tiene tiempo

Estoy demasiado deprimida como para hacer eso ahora mismo.

Él/ella está mal

Este es muy típico. Este pájaro te convence de que es tu pareja la que tiene el problema, y que hasta que no cambie eso, tú no vas a poder actuar de acuerdo a tus valores.

Te lleva a echar la culpa a tu pareja de la situación. Cuando las parejas entran en esta rueda de "es el otro el que tiene que cambiar", pueden atascarse en un callejón sin salida durante años.

Puedes reconocerlo así: "yo haría esto, si él/ella..."

Ejemplos:

Podría compartir mis sentimientos con Carlos si fuera más empático.

Seguiría más si ella no siempre estuviera quejándose y molestándome.

Estaría más agradecida si Manuel realmente cumpliera su palabra.

No estaría tan enfadada si Eva no estuviera siempre presionándome e intentando controlarme.

Elaborar normas

Cuando somos niños, aprendemos reglas sobre cómo comportarnos en las relaciones, sobre lo que es apropiado, y sobre lo que es una relación perfecta. Sin embargo, algunas reglas pueden ser problemáticas y llevar a sentimientos de resentimiento, obligación y presión.

Crear normas en una relación es un proceso en el que ambos deben colaborar.

Sin embargo, a veces damos por sentado cómo tu pareja "debería" comportarse, sin que haya habido ninguna negociación. En este caso, puede que tu pareja no comparta esa visión de cómo debería comportarse. En ese caso, tu pareja puede sentir la obligación de actuar de determinada forma, aún sin estar de acuerdo.

Este pájaro impide la negociación, la expresión de las necesidades individuales y la resolución de problemas.

Tomaos un momento para fijaros en qué reglas tenéis sobre cómo debería ser la relación y sobre cómo debería comportarse la pareja.

Ejemplos de este pájaro:

Bob debería ser un mejor oyente.

Las relaciones no deberían ser tan difíciles.

Ella debería cumplir sus promesas.

Deberíamos tener más sexo.

Ojalá las cosas fuesen de otra forma

Cuando nuestra mente nos hace imaginar cómo serían las cosas si la infidelidad no hubiese ocurrido. Este pájaro nos atasca y nos hace regodearnos en el dolor, en lugar de aceptar que es parte del pasado, y decidir hacer algo ahora para mejorar la relación.

Ejemplos:

Ojalá esto no hubiera pasado
Ojalá estuviésemos bien
No es justo que yo haya tenido que pasar por esto

Para reflexionar:

Sé que puedes pensar “¡pero esos pensamientos son verdad!”. Sin embargo, aquí no se trata de lo que es verdad o no.

IMPORTANTE: En ningún momento digo que esos pensamientos sean imaginaciones tuyas, o que no tengas derecho a sentirte así.

De hecho, de lo que se trata es de aceptar que te sientes así, que esos pensamientos son parte de ti y de todo lo que ha pasado. Y ser capaz de impedir que esos pensamientos te alejen de tus valores y de la relación que quieres.

Por tanto, no dudo de que esos pensamientos son verdad. Pero, aún siendo verdad, tú tienes el poder de elegir quedarte atrapado/a en ellos o no. Tienes el poder de actuar de acuerdo a tus valores o no.

Lo importante es que te preguntes: ¿quedarte atrapado en ese pensamiento beneficia tu relación?

Puede que sea cierto que tu pareja apenas te escucha. Sin embargo, el pensar “es que no me escucha, si no me escucha no puedo compartir mis sentimientos”, ¿te ha resultado útil alguna vez para mejorar la relación? ¿O más bien te ha alejado de tu valor de ser una persona que comparte sus sentimientos?

Plantéate qué pensamientos te alejan de tus valores, y cuáles no.

Tenéis que dejar de quedar atrapados con los pájaros que os alejen de vuestros valores y de la relación que queréis.

Para ello, sigue los 4 pasos que he dejado en el otro PDF y que explico en el vídeo.

Pero antes, responded juntos a estas preguntas:

¿De qué manera quedar atrapado en estos pensamientos o historias impacta vuestra relación?

¿Cómo os comportáis cuando estos pájaros os atrapan?

¿Alguno de estos pensamientos, o acciones impulsadas por estos pensamientos, te ayudaron a mejorar como pareja?

¿Quedar atrapado en estas historias te hace sentir más cerca y más conectado con tu pareja? ¿O más lejos?