

Mis tres ejes

Se llena a mano, sola, y antes de la sesión. Dale al menos treinta minutos: no es rellenar casillas, es pensar y sentir con calma. Lo que se escribe con prisa sale en el 95%. De tres a cinco sentimientos por situación, los más fuertes desde la última sesión, y pueden contradecirse entre sí sobre una misma situación.

	Sentimientos 3 a 5 palabras · pueden contradecirse	Qué lo provocó Hechos, no interpretación	Por qué me importa Aquí está el 5%
DINERO Y TRABAJO			
DINERO Y PAREJA O FAMILIA			
DINERO Y YO MISMA			

Dos renglones por eje, porque un eje casi nunca tiene una sola cosa adentro. Si un eje te queda vacío, déjalo vacío: un eje en blanco también es información. Si te trabas en la tercera columna, pregúntate «¿por qué me importa?» sobre tu propia respuesta, tres veces seguidas.

Lo que quiero traer como caso algo que me remueve y todavía no he resuelto	Lo que quiero entender mejor un tema para aprender o decidir mejor, aunque no me duela

EL CASO

Lo que voy a compartir

Esta la llenan todas: mientras ella cuenta, y en el silencio que viene después (cinco minutos; tres si es en vivo). No es para tomar acta: es para elegir qué parte de lo tuyo le sirve a ella, antes de decirlo. Lo que se dice sin elegir sale largo y se va por las ramas — y el bloque tiene una hora para nueve.

LO QUE LE OÍ DECIR • SUS PALABRAS, NO LAS MÍAS. LAS QUE REPITE

DÓNDE RESUENO • QUÉ ME REMUEVE DE ESTO, AUNQUE MI HISTORIA NO SE PAREZCA

Busca primero la que resuena

Resonante • se parece en el sentimiento

Mi situación no tiene nada que ver, pero conozco esa sensación. Aportas el cómo se siente — que muchas veces es lo que ella no ha podido nombrar. Es la que se busca primero.

Relevante • se parece en los hechos

A mí también me pasó algo así. Vale si además resuena. Si solo se parece en los hechos, casi siempre termina en consejo.

No hace falta haber vivido lo mismo

Para servirle basta con conocer el sentimiento.

Si no tienes ninguna, no hables

El silencio de una que no tenía nada vale más que un relleno amable.

Mi experiencia, en tres renglones: qué me pasó • qué hice • en qué quedó

Antes de decirla, dos pruebas. La del consejo: si al quitarle la última frase la historia pierde sentido, esa frase era el consejo — bórrala. Y la del foco: si al terminar de hablar el grupo te está mirando a ti, competiste.

No todo lo que anotas se dice. Esta hoja es tuya y casi siempre tiene más de lo que cabe. Elige una sola cosa. Y lo que escribiste de ella no sale de la sala: al terminar la sesión esta hoja se rompe o se guarda contigo.