

MAPA DEL TESORO

PARA MIS RELACIONES



Tú y yo tenemos una relación que aprecio y deseo conservar.

Sin embargo, cada uno de nosotros es una persona individual, con sus propias necesidades.

Trataré de aceptar sinceramente tu comportamiento cuando estés tratando de satisfacer tus necesidades o cuando tengas problemas para satisfacerlas.

Cuando compartas tus problemas conmigo, trataré de aceptar y comprender lo que me digas de manera que te sea más fácil encontrar tus propias soluciones en vez de depender de las mías.

Cuando tengas un problema debido a que mi comportamiento está interfiriendo con **la satisfacción de tus necesidades**, te aliento a que me digas abierta y sinceramente lo que sientes. En esas ocasiones, te escucharé y luego trataré de modificar mi conducta, si puedo hacerlo.

Sin embargo, cuando tu comportamiento interfiera con **la satisfacción de mis necesidades**, haciendo que no me sienta dispuesta a aceptarte, compartiré contigo mi problema y te haré saber tan abierta y sinceramente como me sea posible, exactamente lo que siento, confiando en que respetas mis necesidades lo suficiente para escucharme y tratar de cambiar tu comportamiento.

En aquellas ocasiones en las que ninguno de nosotros pueda modificar su comportamiento para satisfacer las necesidades del otro, y nos demos cuenta de que tenemos un conflicto de necesidades en nuestra relación, comprométámonos a resolver cada uno de esos conflictos sin tener que recurrir al suso de mi fuerza o de la tuya, para triunfar a expensas de la derrota del otro.

Respeto tus necesidades, pero también debo respetar las mías.

En consecuencia, luchemos siempre por encontrar soluciones a nuestros **conflictos inevitables**, soluciones que sean aceptables para ambos. De esta manera, tus necesidades serán satisfechas, pero también lo serán las mías, **nadie perderá, ambos ganaremos**.

Como resultado, podrás seguir madurando como persona mediante la satisfacción de tus necesidades, pero también yo podré hacerlo. Así pues, nuestra relación puede ser siempre saludable porque será satisfactoria para ambos.

Cada uno de nosotros puede convertirse en lo que es capaz de ser, y podemos seguir relacionándonos uno con el otro con sentimientos de respeto y amor mutuos, en la amistad y la paz.

Gordon, T. (1990) *Padres eficaz y técnicamente preparados*. México: Diana.

AMOR CRECIENTE