Punto de quiebre
— de la crisis al cambio —

HACERME CARGO

No puedo hacerme cargo de lo que otra persona piensa, dice o hace. Pero sí puedo decidir qué hago yo con eso: cómo actúo, qué digo y cómo respondo. También puedo hacerme cargo de las decisiones que tomo y de las que vengo postergando.

Hacerme cargo no es culparme. Es hacerme responsable de la parte que me corresponde. Es reconocer mis errores, asumir mis decisiones, reparar cuando se puede y elegir qué quiero hacer diferente.

También, es saber reconocer lo que no depende de mí.

¿Qué historia me estoy contando sobre mí cuando evito hacerme cargo?

EJERCICIO: ¿Cuál es mi parte?

Pensá en una situación reciente que te haya generado malestar: una discusión con tu pareja o un amigo, o un conflicto en el trabajo. Elegí una que puedas mirar con cierta calma.

1. Contá brevemente qué pasó. Solo los hechos: qué se dijo y qué se hizo.

2. Separá lo que pasó de lo que interpretaste. ¿Qué dije y pensé yo? ¿Qué dijo y pensó la otra persona?

3. ¿Qué parte de la situación sentís que te corresponde?

4. Recordá lo que dijiste en ese momento. ¿Hay algo que necesites reconocer, expresar o reparar? ¿Cuál sería un primer paso posible?