

## Preguntas para *Estoy Contigo*

- 1) ¿Cuáles son sus bloqueos? ¿Qué han estado tratando de construir juntos como familia? (por ejemplo, unir dos familias, mejorar la comunicación, tener más tiempo de calidad...). O, si está trabajando solamente con el niño, haga preguntas como "¿Qué estaba tratando de hacer o crear?" (Por ejemplo, hacer un nuevo amigo, llamar la atención del maestro, ayudar a sus padres...).
- 2) ¿Qué "cuervos negros" le daño? ¿Con qué están luchando como familia? (por ejemplo, con un diagnóstico de cáncer, con el uso de sustancias, con un divorcio...).
- 3) Cuando hay un problema, ¿como quién actúas? ¿Como la gallina, el oso, el elefante, la hiena, el avestruz, el canguro, la serpiente o el conejo?

Echemos un vistazo más de cerca a estos animales y los detalles de cada uno de sus estilos de comunicación:

**La gallina** es el primero en la escena y nota los aspectos negativos de la situación y quiere hablar sobre todos los detalles. ¿Es su impulso centrarse en lo negativo cuando hay un problema? ¿Se siente obligado a hablar inmediatamente de un problema? ¿Se disculpa en exceso incluso si lo que sucedió no fue su culpa? ¿Cómo le gustaría ser consolado si se invirtieran los roles?

**El oso** llega segundo y está muy enojado por lo que ha sucedido. ¿Su impulso es atacar cuando hay un problema? ¿Grita y golpea? ¿Da patadas y mordiscos? ¿De qué otras maneras afecta la ira a su vida? ¿Qué comentarios hacen sus seres queridos sobre su ira?

**El elefante** es el tercero e inmediatamente quiere recordar cómo estaban los bloques antes y solucionar la situación. ¿Es su impulso querer saltar inmediatamente a una solución y volver a dejar las cosas como estaban? ¿Rumia el tema y no puede dejarlo ir y seguir adelante?

**La hiena** llega en cuarto lugar y le dice a Taylor que se ría de lo que pasó. ¿Su impulso es tomar a la ligera una situación y esconderse en el humor y las bromas? ¿Es consciente de que su disposición emocional es inapropiada en situaciones que requieren una reacción más seria?

**El avestruz** ocupa el quinto lugar en la escena e inmediatamente se esconde. ¿Es su impulso evitar y abstenerse de pensar o hablar de una situación difícil por completo? ¿En qué le beneficia esta evitación?

**El canguro** ofrece otra sugerencia evasiva, que es simplemente tirar todos los bloques. ¿Su impulso es de rendirse por completo cuando las situaciones se vuelven incómodas y requieren compromiso y perseverancia? (por ejemplo, renunciar a una dieta) ¿Qué le daría la esperanza para reconstruir nuevamente?

**La serpiente** es la última en llegar y sugiere que Taylor vaya y derribe los bloques de otra persona. ¿Suele castigar a otros por el dolor que siente?

Finalmente, nos encontramos con **el conejo**, que simplemente se queda cerca de Taylor y escucha al niño pasar por la gama de emociones presentada en el desfile de animales hasta que Taylor vuelve al círculo completo y está listo para construir de nuevo.

Entonces, ¿cuál es nuestro objetivo con este ejercicio? Nuestro objetivo es aceptar todas estas partes animales en nosotros mismos que se enojan y quieren lastimar a los demás, esconderse, etc., pero luego avanzar a través de ellas para poder escucharnos compasivamente a nosotros mismos y a los demás.

**El objetivo: escuchar como un conejo. Todos (incluido yo misma) estamos trabajando para "escuchar como el conejo", lo que significa escuchar el dolor de otra persona y practicar la escucha con empatía y comprensión; No ofrece ninguna solución a menos que el paciente esté listo para ello y listo para hacer el cambio. Es decir, para una entrevista motivacional.**