

Ejemplo de una hoja de los tres ejes

La misma hoja de la página anterior, llena por una mujer cualquiera. Dos situaciones por eje, de tres a cinco sentimientos en cada una, cruzados sobre un mismo tema. Fíjate en la tercera columna: es la que cuesta y la que sirve.

	Sentimientos	Qué lo provocó	Por qué me importa
DINERO Y TRABAJO	Injusticia. Insuficiencia. Pudor. Determinación.	En julio supe que el que entró después de mí gana como un 15% más. Llevo tres semanas sin decir nada, ni en el trabajo ni en mi casa. Escribí dos veces el correo para pedir la reunión y no lo he enviado.	Porque no es por la plata. Llevo cuatro años esperando que alguien note lo que hago en vez de pedir lo que valgo. Si no mando ese correo esta semana, en diciembre voy a estar igual, y esta vez voy a saber que fue decisión mía.
	Ilusión. Orgullo. Hartazgo. Duda. Cansancio.	En agosto me pidieron coordinar el área nueva. Dije que sí ahí mismo, sin preguntar si venía con aumento. Van tres semanas y no he preguntado.	Porque me da orgullo que me lo pidieran y rabia conmigo por no haber preguntado en el momento. Llevo años diciendo que sí primero y calculando después.
DINERO Y PAREJA O FAMILIA	Resentimiento. Culpa. Ternura. Hartazgo.	Llevo seis años mandándole plata a mi mamá todos los meses. En junio le presté para el techo y no volvimos a hablar del tema. Mis hermanos no ponen nada y nadie lo menciona.	Porque la quiero y al mismo tiempo estoy brava, y no sé cómo se dicen esas dos cosas juntas. Si sigo callada voy a terminar cobrándoselo de otra manera.
	Alivio. Miedo. Desconfianza. Pudor. Determinación.	En abril abrí una cuenta a mi nombre y pasé ahí mi sueldo. No lo he hablado con él. El mes pasado me di cuenta de que reviso el saldo a escondidas.	Porque no sé si esto es cuidarme o es el principio de otra cosa. Nunca he tenido plata que sea solo mía en catorce años, y me da pudor admitir cuánto me gusta.
DINERO Y YO MISMA	Angustia. Vergüenza. Fragilidad. Esperanza.	Llevo cuatro meses sin abrir el estado de cuenta de la tarjeta. En julio empecé a anotar los gastos en el teléfono y llevo tres semanas seguidas.	Porque la que anota es la misma que no abre el sobre, y eso me confunde. Es la primera vez en años que empiezo algo y no lo abandono a la semana.
	Seguridad. Pudor. Soledad. Desconfianza. Gratitud.	Este año gané más que nunca. No se lo he dicho ni a mis amigas ni a mi familia. En la última reunión dejé que pensarán que estaba apretada como todas.	Porque me da seguridad tenerlo y vergüenza decirlo, y termino sola con la única buena noticia del año. Me da miedo que si lo digo, la próxima cuenta la pague yo para siempre.

Lo que quiero traer como caso

Lo de mi mamá y mis hermanos. Me remueve, no está resuelto y llevo seis años sin hablarlo con nadie.

Lo que quiero entender mejor

Cómo separan las cuentas otras mujeres en pareja sin que se lea como desconfianza.

Fíjate en la mezcla, y en que es sobre lo mismo: no es que una situación dé alivio y otra distinta dé culpa, es que la misma da las dos a la vez. Puedes sentir tristeza y esperanza por lo mismo. Cuando eso ocurra no elijas una: escribe las dos.