

EJERCICIO 2 — “EL DESMONTAR DEL PEDESTAL”

(Para romper la idealización)

Instrucciones:

Haz una lista de **10 cosas** que esta persona hace que **no te gustan**, te restan o no encajan con tu nivel.

Ejemplos:

- Inconsistencia
- Evita conversaciones importantes
- Falta de iniciativa
- Te deja con ansiedad
- Su vida no refleja tus valores
- Energía inmadura
- No sostiene su palabra
- Presencia intermitente
- No te trata como prioridad
- Habla mucho, actúa poco

Luego responde estas tres preguntas:

1. Si otra persona hiciera esto, sin que yo estuviera emocionalmente enganchada... lo aceptaría?
2. ¿Qué versión de mí está tolerando esto? ¿Mi yo real o mi yo carenciada?
3. ¿Qué estándar mío estoy traicionando al idealizarlo?

Y la última (la más importante):

¿Qué tendría que hacer esta persona hoy, de forma concreta, para demostrar que merece el pedestal en el que lo puse?

Otro ejercicio simple que puedes hacer:

Piensa si en tu entorno tienes a algún hombre que consideres que es una buena pareja, o marido (o una pareja que te guste su relación sana), pueden ser tus padres, amigos, conocidos, o incluso una pareja de una serie o película.

Y haz una lista de todo lo que te gusta y que hace bien: como se comunica, si sabe escuchar, su nivel de compromiso, sus acciones, su nivel de respeto, en sí es elegante, cumple su palabra, es generoso, es familiar, etc.

Todas esas cosas que caracterizan a una persona de apego sano, madura emocional, responsable, preparada para comprometerse, y enamorada.

Así puedes comparar esta persona de tu entorno con la persona que idealizas.

Este ejercicio destruye la idealización porque obliga a ver *comportamiento*, no fantasía.