

Subtítulos de Vimeo · Dar de más en pareja

Texto recogido del panel de subtítulos en español de Vimeo. Se conservan sus marcas de tiempo y no se atribuyen voces individuales; la puntuación se ha ajustado para facilitar la lectura. Duración del vídeo: 00:05:41.

00:00:00 Entonces tú dices que cuando yo estoy dando y diciéndole que sí a todo, no se me empequeñezco. Cuando yo estoy diciendo que sí a todo y cuando sí, no te preocupes, todo va bien, yo hago, yo me sacrifico, yo me esfuerzo. Mira lo que pasa. Hago más y más grande. Ley sistémica: quien da más, lleva el control. No es que yo doy más porque soy buena gente, qué bien, qué sacrificado, yo quiero llevar la fiesta en paz. No, en el fondo yo doy más porque tengo mucho control. Ahora, cuando yo de repente empiezo a igualarme, aquí las cosas para que se compensen cuesta que el otro diga: “Y este que le dio ahora que me está diciendo que no de vez en cuando”, porque el otro al final se acostumbró a seguir siendo el pequeñito. Porque cuando yo estoy diciendo que sí, que he sacrificado, en el fondo tengo una rencilla por allí guardadita de que estoy dando demasiado y que me estoy sacrificando constantemente y que estoy haciéndolo por ti. A veces nos volvemos incluso pasivo-agresivos. Entonces, cuando yo estoy igual en mi valía, cuando estoy aquí, los dos estamos iguales, empezamos a acercarnos un poquito más, porque nos vemos por primera vez a los ojos. Entonces allí, ahora sí se va a negociar la cosa. Aquí se tiene que negociar. Aquí es que viene el verdadero trabajo, mientras que estoy aquí, no. Aquí no estoy trabajando. Aquí estoy dando todo, llenando el espacio. Y por supuesto, llevando el control. Porque quien lleva el control, quién es el bueno aquí, el que se sacrifica, el que lo da todo. Pero cuando yo me posiciono en el otro, aquí tenemos que llegar a negociar. Esto sí, esto no, esto como que no, esto como que tal vez. A ver cuáles son las reglas que van a regir esto. Pero aquí somos iguales. Pero aquí no estoy cómodo. No estoy cómodo porque no he vivido casi nunca aquí, lo he vivido dándolo todo por el otro, diciendo que sí para llevar la fiesta en paz. Supuestamente me he querido convencer a mí que es para llevar la fiesta en paz,

00:02:00 pero no. La víctima, el que se sacrifica, lleva el control siempre, porque qué bueno es. Ya te digo yo, de allí vengo yo, así que lo conozco, que no veas. Así que está perfecto. Entonces, aquí tengo que negociar. Yo te invito a ti a que escribas realmente qué es lo que tú quieres. Qué es lo que tú quieras en general de la vida, qué quieres de tus sueños, qué quieres de tus metas, dónde quieres vivir dentro de 10, 5, 20, qué quieres estar haciendo. Todo ese tipo de cosas. Que lo hagas. Y luego, dale tiempo a reposar eso un tiempito, porque al principio te puede salir de todo. Dale tiempo a reposar eso un poquito y luego te vas a sentar con tu pareja diciéndole lo agradecido que estás con esta persona, lo bien que te sientes con esta persona, lo feliz que eres, lo que sea que tú sientas por tu pareja. Sea lo que sea. En positivo siempre. Entonces, le vas a compartir: “Oye, ¿sabes qué? A mí me gustaría compartir contigo lo que me he dado ahora. Ya sabes que yo me meto en estas locuras y estos cursos de todo que estoy haciendo, simplemente me está removiendo mucho. Y un ejercicio que me mandaron hacer era ver cómo yo me veía, cómo me planteaba, qué es lo que yo quería realmente de la vida, de mi trabajo, de mi sueño, de mi meta, conmigo misma, con mi cuerpo, con mi familia, con todo. ¿Y sabes qué? Yo creo que la mejor persona para compartirlo no es en el curso, sino contigo. Y quiero compartirte un poco qué es lo que yo quiero hacer y me gustaría saber en qué parte de esas cosas que yo quiero hacer a ti te gustaría acompañarme. Porque tú eres el amor de mi vida y lo que más quiero es que me acompañes en esto. ¿En cuál de todas esas estarías dispuesto a acompañarme o no? ¿O en cuál te gustaría que yo te acompañara a ti?”

00:04:00 ¿Qué te parece? Listo. Sí, es importante que sepas tú, porque tienes que contactar con lo que realmente quieres tú. Muchas veces cuando estamos así nos olvidamos de nosotros y se nos olvida realmente qué es lo que queremos. Entonces, el ejercicio primero es contactar, porque a veces empezamos a exigir al otro, a querer cosas del otro o decir que no cuando ni siquiera sabemos nosotros si la queremos, porque hemos estado tanto tiempo viviendo en lo otro que no sabemos. Como ya sabes, a mí me encanta todo lo de las películas. Hay una película que me gusta mucho que es “La novia fugitiva”, la de Julia Roberts. ¿Sabes cuál es? Sí. Fíjate que una de las escenas finales, donde ella cada vez con cada pareja diferente pedía un huevo diferente, ¿te acuerdas? ¿Cómo te gustan los huevos? ¿Tibio? ¿Cómo te gustan los huevos? ¿Duro? ¿Cómo te gustan los huevos? ¿Medio hecho? No sé qué, todo revuelto. Y era que ella se adaptaba a lo que quería el otro, a lo que le gustaba al otro. Hasta que él se da cuenta al final y dice: “Vale, a ver cuál es

el tipo de huevo” y le saca todos los huevos y que escoja cuál es el tipo de huevo que realmente le gusta a ella. Que era lo que pasaba, porque huía de las relaciones, porque se perdía ella en las relaciones, cedía su poder en las relaciones. Y eso es lo que tienes que recuperar, sacando todo el plato de huevos y ver cuál de todos realmente te gusta, qué es lo que realmente quieres tú. Para entonces poder compartir con el otro y decirle así de buenas, y además que tú como me mencionas, tienes la jocosidad necesaria para decir: “Oye, mira, he estado haciendo esto, sé que estoy como vuelto loco, pero bueno, a ver, ¿en qué de esto te gustaría acompañar?” No es con la finalidad de que te acompañe, no, que sea de su propia voluntad, y cuáles son los sueños que tú tienes, a ver cuál te podría acompañar yo.