

Sesión asumir responsabilidades propias en pareja

Idea principal

La sesión muestra cómo una discusión por las tareas del hogar puede abrir una pregunta más profunda: ¿qué parte de la relación estoy sosteniendo, esperando o haciendo por el otro? Al configurar el problema y después imaginarlo resuelto, aparecen los acuerdos que faltan, el lugar parental y la necesidad de mirar a la pareja como una persona adulta y capaz.

Recorrido de la clase

00:00:00 · Configurar antes de interpretar

La práctica no empieza buscando quién tiene razón. La participante coloca figuras para representar a cada miembro de la pareja, la casa y el proyecto de hogar. Esa imagen permite observar la distancia, la tensión y aquello que se está dejando de decir cuando una discusión pequeña se convierte en un drama que separa.

La configuración funciona como una fotografía del problema: hace visible la relación tal como está siendo vivida y prepara el paso siguiente, imaginar qué cambiaría si la situación estuviera resuelta.

00:08:21 · La imagen solución también informa

Al construir la imagen solución, aparece una sensación persistente de que falta algo junto a la pareja. La facilitación no fuerza una respuesta; invita a colocar una figura para dar forma a esa intuición. Poco después, las tareas del hogar aparecen llorando en una posición que sugiere evitar la conversación.

El conflicto no desaparece por mirar hacia otro lado. La imagen ayuda a reconocer que hablar de las tareas activa lágrimas y discusión, y que precisamente por eso el asunto necesita una conversación clara y cuidada.

00:14:27 · Lo que no se acuerda termina pesando

La participante explica que suele hacerse cargo de limpiar y ordenar, mientras su pareja cocina o friega. A veces releva sus funciones porque lo ve agobiado, aunque él no se lo haya pedido. La ayuda espontánea puede convertirse en carga cuando después se espera que el otro sepa qué corresponde hacer.

La distinción es sencilla y exigente: una pareja adulta no funciona a partir de adivinar pensamientos. Necesita nombrar qué espera cada persona, qué tareas asume y qué margen existe para cambiarlo.

00:17:43 · Los acuerdos sustituyen al reproche

Un ejemplo fuera de la pareja aclara el problema. Si a una persona le dicen una sola vez que debe cerrar una puerta y luego le reprochan que nunca lo hace, la expectativa quedó escondida. En la convivencia ocurre algo parecido: lo tácito deja espacio para que cada quien imagine un contrato diferente.

El acuerdo adulto se concreta en funciones y límites: cada persona se ocupa de su parte sin controlar cuándo o exactamente cómo la realiza la otra. Es una forma de proteger el vínculo de la vigilancia y de los reproches acumulados.

00:22:00 · Hablar para reajustar la convivencia

La conversación propuesta comienza desde la propia experiencia: “esto me está haciendo sentir incómoda y quiero estar en paz en la relación y en casa”. Después se escribe la lista de tareas, se reconocen preferencias y se busca un equilibrio de tiempo y esfuerzo.

El acuerdo también contempla las excepciones. Si un día una persona cocina por iniciativa propia, la otra puede ocuparse de los platos; si alguien no come en casa, se reorganiza lo necesario. La claridad reduce la carga mental porque cada quien conserva la lista de lo suyo.

00:27:10 · Devolver al otro su adultez

La sesión identifica como lugar de madre recordar lo que el otro tiene que hacer y preocuparse mentalmente por su estabilidad. Una vez establecido un acuerdo, recordarlo y vigilar su cumplimiento deja de ser responsabilidad propia. También se propone respetar el modo en que la pareja realiza su parte, siempre que el acuerdo se cumpla.

Cambiar la mirada implica dejar de percibir al otro como un hijo pequeño y reconocer lo que ya ha conseguido: un adulto seguro, capaz, responsable y comunicativo. Para ello hace falta confianza en él y en la vida, no una nueva estrategia de control.

00:34:23 · La familia mira a través de tus ojos

La pareja puede quedar atrapada en el ideal de la familia de origen: se intenta forzar al compañero para que sea el hombre o la mujer que los padres aprobarían. La sesión recuerda que el ideal de una madre pertenece a su propia historia; la persona adulta elige a su pareja y deja de vivir para obtener ese visto bueno.

La aceptación no significa culpar a la familia ni fingir que todo es sencillo. Significa asumir la cuota propia: cuando la pareja se muestra querida, respetada y feliz, la familia recibe esa relación a través de los ojos de quien la ha elegido.

00:40:09 · Responsabilidad y elección cotidiana

El cierre reúne tres movimientos concretos: hablar y establecer acuerdos sobre las tareas, hacerse cargo únicamente de lo que corresponde y observar la propia mirada para cambiarla. La comunicación amable evita que la conversación empiece desde la acusación y permite reajustar el reparto cuando la vida añade nuevas responsabilidades.

La última imagen muestra que junto a la pareja no faltaba una solución doméstica, sino que estaba ocupando ese lugar la necesidad de una madre. Al soltarlo, aparece espacio para abrazarse, mirarse como iguales y elegir cada día el amor, la comprensión y lo mejor del otro.