

Transcripción

Sesión asumir responsabilidades propias en pareja

Transcripción automática revisada para lectura. Los saltos temporales enlazan con el vídeo en la experiencia interactiva.

00:00:00

Y puedan asumir responsabilidades.

00:00:02

Vale, les puedan asumir responsabilidades propias

00:00:05

acerca de la relación.

00:00:07

Vale, entonces que vemos nosotros aquí?

00:00:10

Vale, qué es lo que hacemos?

00:00:12

Lo hacemos con, eh, la plataforma directamente.

00:00:15

Miren todo lo que ustedes pueden hacer con la plataforma.

00:00:18

Si ustedes tienen un cliente en persona,

00:00:20

pues también lo pueden hacer con las figuritas, vale,

00:00:22

con las figuras de de muñequitos y quiero un cliente

00:00:26

directamente en persona y no quieren trabajar por lo que

00:00:30

sea con la plataforma.

00:00:31

Vale, entonces que hacemos nosotros aquí directamente?

00:00:36

Bueno, abrimos la sala.

00:00:37

Hay alguien que tenga un asunto de pareja que quiera

00:00:40

ver o no?

00:00:42

Pues yo, por ejemplo, Mm-hmm,

00:00:48

Que quieres trabajar.

00:00:51

Llevamos unos meses discutiendo muchísimo,

00:00:55

pero estamos a a la que nada saltamos y

00:00:59

ya nos salmos casi ni porque

00:01:04

así que pues eso así

00:01:09

es sencillo y de y de no entender por mi parte,

00:01:14

De no entender a qué se refiere

00:01:16

En las discusiones.

00:01:25

Vale, me entiendes las discusiones? Este?

00:01:29

Mmm, a qué? Eh?

00:01:31

Qué significa eso para ti que no entiende las discusiones

00:01:34

que él es el equivocaciones, las

00:01:35

discusiones, qué es lo que pasa?

00:01:37

No, no o élo yo no, pero

00:01:40

es como que de algo que puede ser sencillo

00:01:44

o pequeño.

00:01:46

Montamos un drama y es como, por qué?

00:01:49

Pero un drama que nos separa y dejamos dice es que tú,

00:01:52

y es que yo pues el otro día,

00:01:54

pues si no sé cuántos ya tengamos así ir como pero así no

00:01:57

vamos a ningún sitio, lo intentamos, bajamos

00:01:59

el nivel de discusión y tan

00:02:02

y al y cuando o otra vez como o

00:02:05

Inés, qué está pasando?

00:02:08

Vale, si pasa eso que gordo,

00:02:10

estamos dejando de decir que cosas importantes estamos

00:02:13

dejando de decir y estamos dejando de hablar de eso.

00:02:16

Y entonces buscamos cualquier otra cosita

00:02:19

para justificarnos.

00:02:20

Vale, pero qué gordo estás tú? Dejando decir

00:02:26

Qué godo estoy dejando de decir

00:02:29

Si, es decir, de hablar de conversar,

00:02:31

que que estás queriendo una relación

00:02:33

que no estás consiguiendo,

00:02:48

Debo pensar o sentir que estoy

00:02:53

Hay algo que quieres en esta relación?

00:02:57

No lo estás consiguiendo.

00:02:58

Y por eso, pues puedes tener en no.

00:03:01

Y seguramente él también está queriendo algo.

00:03:04

Mm-hmm, que tampoco se atreve a decir y esto

00:03:08

está evolución, no?

00:03:09

Pero bueno, vamos a ver de todas maneras aquí con esta

00:03:13

técnica, ver que sabe vale,

00:03:15

pero eso abo a bote pronto te lo digo de que normalmente

00:03:19

cuando hay discusiones así excesivas,

00:03:21

porque alguno de los dos está dejando

00:03:23

decir cosas importantes.

00:03:25

Vale, Bueno, eh,

00:03:29

yo quiero que vengas tú de la plataforma.

00:03:31

Tienes el enlace? No,

00:03:33

No.

00:03:35

Vale, mira, momentito

00:03:39

ahora aito pa.

00:03:43

Abrir la enlace aquí

00:03:46

A Perdón, momentito para abrirlo.

00:04:02

Bueno, Un momentito para darte.

00:04:14

Te lo dejo aquí en el en el chat. Vale,

00:04:26

vale.

00:04:29

Solamente pulsa en este y listo.

00:04:41

Cuál es la consigna?

00:04:43

Nos para nosotros hacer esto, la consigna es la siguiente.

00:04:50

Le vamos a pedir al al consultante que

00:04:58

vamos a pedir al consultante que simplemente

00:05:03

Eh, haga lo siguiente.

00:05:04

Vale, quiero que bajar a configurar

00:05:10

aquí y ahora la situación problemática.

00:05:13

Vamos a suponer que qué situación tu

00:05:16

sientes que estás fallando?

00:05:17

Vale, que sean discutiendo lo que seas, no,

00:05:20

tú vas a configurar lo que tú quieras.

00:05:22

Y dentro de esa configuración,

00:05:23

vas a escoger los elementos que a ti te consideré oportuno.

00:05:26

Vale, eso es lo primero que vas a hacer. Vale?

00:05:29

Y yo luego te voy indicando qué más vas a hacer?

00:05:31

Vale, por ahora eso tienes movimiento libre para

00:05:35

escoger las figuras que tú quieras que representen la

00:05:39

situación que están viviendo actualmente,

00:05:40

que tú consideras que es un problema.

00:05:43

Bueno,

00:05:56

Esto aquí, esto ver

00:06:04

unito aquí voy a ver

00:06:09

si se escucha a ver si se escucha genia.

00:06:18

Vale, eso sería quién

00:06:20

Yo, eso sería.

00:06:22

Vale,

00:06:42

ese otro que sería

00:06:44

Él.

00:06:46

Pues no sé por eso.

00:06:49

Bueno, eso es perfecto.

00:06:55

Vale, qué otra cosa? Sacarías?

00:07:01

Mm. La casa

00:07:06

Vale, varias Del hogar.

00:07:08

Vale.

00:07:29

Y pondría también como

00:07:33

el proyecto de hogar.

00:07:35

Vale,

00:08:00

Esta es la situación conflictiva.

00:08:02

No

00:08:07

Para mí. Sí.

00:08:08

Vale, es hace ver así,

00:08:18

Bye.

00:08:21

Ahora quiero que configures cuál sería la

00:08:26

imagen de que eso estuviera solucionado?

00:08:29

Cómo se vería eso? Solucionado?

00:08:32

Puedes escoger diferentes figuras

00:08:34

también para representarlo.

00:08:35

Esta que se quede nada más. Cuál sería el problema?

00:08:39

Vale, baja escoger nuevas figuras para representar

00:08:43

a la solución.

00:08:44

Cómo sería esta? Cómo se vería esta imagen?

00:08:47

Si le sacáramos una fotografía,

00:08:49

si todo estuviera solucionado,

00:08:51

si pudieras conseguir lo que tú quisieras aquí,

00:08:54

Pero uso los mismos personajes, no,

00:08:57

No usar nuevo personaje para configurar

00:09:21

eso sería

00:09:23

Yo.

00:09:34

Vale,

00:09:54

Eso sería él hasta afuera.

00:09:59

Las tareas, mi ponerla con sí de en la espalda.

00:10:37

Vale, sí, el proyecto de hogar. Sí.

00:10:40

Y pa las tareas

00:10:46

De todas maneras, si tu sientes que hay algo más aparte de

00:10:49

lo que ya has colocado anteriormente, eh,

00:10:50

que pueda servirte, vale, también lo colocas.

00:10:53

Vale,

00:10:55

Vale, Okey.

00:11:03

Eso serían como las tareas, pero es que a mi la sensación

00:11:07

en en la primera configuración que he hecho,

00:11:12

como que no sé que ni quién,

00:11:16

pero es como si a él le faltara

00:11:19

algo o alguien como si hubiera algo

00:11:22

donde está la l y o la a de como por ahí detrás de él.

00:11:26

No sé qué es como si falta ra hay, no sé,

00:11:30

Ya vale, tú sientes que en esta imagen solución este

00:11:35

em falta algo allí

00:11:39

En la solución en Del área solución.

00:11:40

Sí,

00:11:47

Sigo notando la sensación que a a él le falta

00:11:52

algo o alguien o va con o o alguien va, no sé.

00:11:57

Vale, pero mi pregunta es en esta imagen solución que tú

00:12:00

estás viendo este crees que falta algo

00:12:05

o alguien en esa configuración que has

00:12:10

hecho de la imagen solución,

00:12:17

Pero no sé qué es.

00:12:19

No les sabría poner el nombre.

00:12:22

Vale. Pues escoge una figura para eso. Que no sabes qué es

00:13:20

eso?

00:13:21

No sabes qué es c. Eso mm,

00:13:23

Sí, no sé qué es.

00:13:29

Vale, bien,

00:13:36

me llama la atención que las tareas del hogar están llorando

00:13:39

en un lado y otro lado están viendo el suelo.

00:13:50

Qué te diría eso a ti?

00:13:58

Pues a mí ahora mismo me diría, eh,

00:14:05

que si yo me pongo a hablar y a comentar el tema de las

00:14:07

tareas del hogar, pues surge la discusión,

00:14:09

las lágrimas y todo este tema.

00:14:12

Estamos hablando y para que eso nos surja,

00:14:17

pues a lo mejor hay que hacer como la vista gorda.

00:14:19

Un poco como no mirarla. Están de frente no estar tan así.

00:14:25

Salud.

00:14:27

Vale. Este las tareas del hogar cada uno en su casa

00:14:30

tiene estipulado.

00:14:32

Cuáles son las tareas de cada uno?

00:14:36

Hay una tendencia, Hay una tendencia.

00:14:39

Vaya, cuál es la tendencia?

00:14:41

Hay una tendencia?

00:14:43

Pues,

00:14:48

por ejemplo, lo que este mal limpiar y ordenar todo esto,

00:14:51

lo llevo yo básicamente.

00:14:55

Y el lleva más quema comidas o o fregar los platos,

00:15:00

aunque sí que es cierto que hay muchas veces le relevo en en

00:15:03

cocinar y fregar y el de limpiar lo relève

00:15:05

Relevas porque tú le te lo pide o porque tú decides.

00:15:13

Él no me lo pide explícitamente.

00:15:17

Y a veces yo lo veo agobiado. Entonces, pues lo relevo

00:15:21

Ah, ya

00:15:28

Mal.

00:15:33

Nosotros tenemos un acuerdo aquí en mi casa para, eh, eh,

00:15:37

al hogar, no, normalmente yo cocino y

00:15:41

su pareja poner los platos en lava,

00:15:43

plato y esas cosas y ordenar la cocina, este mm.

00:15:48

Y si su pareja cocina solamente en ese me momento,

00:15:51

yo lo relevo que

00:15:56

cambiamos del resto.

00:15:57

Yo no me encargo. Eso no es cosa mía.

00:16:05

Pero bueno, la gente no tiene que actu igual. Vale.

00:16:09

A ver una pregunta este

00:16:18

cómo te hace sentir relevarlo en sus funciones?

00:16:29

A veces no me molesta siempre y cuando yo

00:16:34

no haya hecho las mías, porque, claro,

00:16:37

limpiar no limpió todos los días

00:16:39

A Pero pero, o sea,

00:16:44

si, si le haga a mi me toca limpiar.

00:16:47

Si fue una discusión la semana ha pasada la otra que

00:16:51

me pega la paliza de limpiar toda la casa.

00:16:54

Y luego, además, llegó super tarde. Claro, la cena.

00:16:57

Pues la tuve que hacer yo también, pero

00:17:00

La tuviste que hacer por

00:17:02

Porque la tarde y la hora de cenar

00:17:04

Y y a ver

00:17:06

No, no, no me iba a seguir esperando a

00:17:09

a a que llegara al pa hacer la fe

00:17:11

Y tienen una hora determinada para hacer la comida.

00:17:15

No, no tenemos hora determinada.

00:17:18

Vale? Pues ese tipo de cosas a veces es

00:17:22

importante, no, pero que ahora cenamos que ahora se come

00:17:26

nosotros más o menos tenemos el este, la hora aquí.

00:17:29

Y bueno, yo dejo y respeto cuando

00:17:32

se mete los platos en la cocina y cuando se ordena a la

00:17:35

cocina, eso depende del otro no pandemia

00:17:43

que tendría que cambiar aquí para

00:17:46

que esos asuntos domésticos fuera mejor

00:17:52

de esta imagen de una imagen a la otra.

00:17:56

Entendería Qué tendría que pasar

00:18:03

A mí me gustaría que la asumiera responsabilidad sin

00:18:05

yo tener que decírselas.

00:18:07

Ah, vale, vaya, eh decir podemos, podemos empezar.

00:18:11

Podemos empezar por una manera inteligente.

00:18:14

Le regalamos una bolita cristal y así es, la adivina,

00:18:21

No, Claro.

00:18:23

Pero si yo quiero que la adivine, esto está bonísimo

00:18:26

No, pero yo le com le comenté muchas veces.

00:18:29

Y eso genera muchas excursiones,

00:18:31

Eh? No le puedo.

00:18:32

La pareja no es adivino,

00:18:34

Pero le puedo comentar con cariño una vez. Pero cuando

00:18:38

Era no que No ver

00:18:41

Cómo se llega.

00:18:43

Bueno, en la misma manera que se lleva

00:18:44

vamos a asum tú en tu trabajo.

00:18:46

Vale, tú tienes un trabajo.

00:18:47

Imaginemos que tu trabajes una escuela de mudanza.

00:18:50

Vale, imaginamos allí.

00:18:52

Vale, entonces, eh,

00:18:55

tú llegas y das tu clase tal que sé yo y tú la persona la

00:18:59

dueña del centro, eh,

00:19:01

cree que tú siempre tienes que cerrar la puerta

00:19:07

y te lo dijo una vez, pero bueno, nada más.

00:19:10

No me pasó nada.

00:19:11

Te lo dijo una vez y ya y se olvidó y de allí supuso o

00:19:16

que tú siempre tenías que cerrar la puerta.

00:19:18

Te parece? Es justo que te reclame un día y te diga mira,

00:19:20

no vas seguir dando clase aquí

00:19:21

porque nunca cierra la puerta.

00:19:23

Cómo te sentirías tú?

00:19:28

Mm, mal. Le diría habérmelo.

00:19:31

Voy a habérmelo dicho que me correspondía a mí esa labor

00:19:35

Exactamente cuando nosotros, nosotros,

00:19:38

dentro de una relación con otra persona, llámese jefa,

00:19:43

hijos, hermanos iguales, pareja

00:19:49

con cualquier persona, hay que dejar claro

00:19:53

Que con cosas se esperan de esto, de esa relación.

00:19:58

Cuáles son las funciones de cada uno?

00:20:00

No se puede dar nada por tácito.

00:20:03

Porque porque una persona que espera mucho

00:20:08

nunca, pero nunca, pero nunca va a ser suficiente.

00:20:13

El niño, si el niño, cuando tiene una madre o un padre,

00:20:17

el niño siempre espera que la madre o el padre le adivine el

00:20:21

pensamiento y se pone malcriado cuando

00:20:25

no le adivinen el pensamiento.

00:20:29

Pero los adultos tenemos otra manera de funcionar.

00:20:32

Los adultos establecemos acuerdos

00:20:37

y yo sé que a veces eso es chocante decirlo.

00:20:39

No establecemos acuerdos. Estos son los acuerdos.

00:20:42

Yo, por ejemplo, estable, si se acuerdo de que, bueno,

00:20:44

yo cocinaba y tu ordenas la cocina y meter los platos en el

00:20:47

lavaplatos y pones el lavaplatos y

00:20:49

saca los platos de lavaplatos.

00:20:51

Vale, yo con eso no me meto. Me da igual.

00:20:54

Si la cocina está desordenada así nada.

00:20:56

No me meto absolutamente nada porque eso no acuerdo.

00:20:59

Yo no le puse el dije tienes que

00:21:01

ser siempre después de la comida.

00:21:03

No puede hacerlo. Incluso si está la gana hasta los

00:21:05

días siguiente, lo puede al día siguiente.

00:21:07

Ya eso es asunto tuyo. Vale por hacer un memento.

00:21:11

El tampoco se mete con respecto a la hora que yo sirvo la

00:21:13

comida a se la pongo a las dos, a veces mos en las tres,

00:21:17

a veces nadan hasta las cuatro,

00:21:19

pero o a veces como en la calle, también digo,

00:21:22

mira, hoy no voy comer.

00:21:23

Vale, entonces, de qué manera ponen estos ejemplos?

00:21:28

De qué manera podemos reajustar estos asuntos

00:21:32

hasta la hora doméstica?

00:21:36

Pues eso sentarnos como adultos,

00:21:38

poner en los encima de un papel, por ejemplo,

00:21:41

y llegar acuerdo que nos se resulta incómodo a los dos,

00:21:45

pero cumplirlos no post, claro.

00:21:47

Pero a veces eso acuerdo a ver,

00:21:49

cuéntame, yo soy tu pareja.

00:21:51

Y tú me quieres llegar ese acuerdo conmigo?

00:21:53

Cómo, cómo me lo dirías? Cómo haría saber,

00:21:57

Diría, mira, carreño últimamente,

00:22:00

creo que estamos discutiendo mucho por estos temas

00:22:02

o también es algo que a mí me

00:22:06

me hace sentir incómoda y quiero estar en

00:22:08

paz en la relación y en casa.

00:22:10

Entonces que te parece si hablamos de

00:22:12

de lo más de las tareas del día a día de la casa y mos

00:22:16

acuerdos que vale,

00:22:17

Genial, estoy de acuerdo.

00:22:19

Vale, genial. Cuéntame,

00:22:23

Pues vamos a escribir en una hoja,

00:22:25

cuáles son las tareas que vemos que se tienen que hacer más

00:22:28

o menos a la semana y cuales nos gustan más menos

00:22:33

y cuál estamos dispuestas a hacer para encontrar un

00:22:35

equilibrio de tiempo de

00:22:40

de de de todo?

00:22:45

Vale. Y entonces este cómo te hace sentir eso

00:22:50

A mí escuchada, Escuchada, genial.

00:22:54

Bueno, quizás escuchado porque tú abrite ese espacio

00:22:57

para que te escucharan.

00:22:58

Tú decidiste hablar de eso para recodar y reescribir esto.

00:23:02

Y me parece muy bien que digas las las, eh,

00:23:06

tareas que a ti te gustan más hacer

00:23:08

y las que me gustan hacer también.

00:23:10

Y yo no me voy a meterme en tus tareas,

00:23:13

ni tú te vas a inscri tampoco en las mías.

00:23:17

Si algún día yo cocino porque se me antoja.

00:23:20

Pues ese día este, eh, eh,

00:23:24

tú mete los platos o algo, cambiamos.

00:23:26

Vale, eso tienen que quedarse acuerdos también.

00:23:31

Si algún día cambiamos, qué hacemos?

00:23:33

Pues, bueno, cuando yo no vengo a comer porque me quedó con

00:23:36

una amiga o algo, pues simplemente, eh,

00:23:38

pues él se tiene de cocinar.

00:23:42

Vale. Y eso es simplemente respetable. Y eso lo acordaba.

00:23:50

Cómo estarían ahora las labores

00:23:52

domésticas ahora con ese acuerdo?

00:23:54

Por cierto, el no puede ser los acuerdos para que lo pienso,

00:23:59

No?

00:24:00

Sí, podría ser,

00:24:03

Vale, cómo me crees que cambia esto con un acuerdo

00:24:08

con un acuerdo este donde los dos nos que digas,

00:24:11

yo voy a hacer esto, tú vas a hacer esto o no?

00:24:14

Donde los dos participemos y los dos digan, bueno,

00:24:17

que cosas pueden hacer y que cosas

00:24:19

y no se trata de reclamarse,

00:24:20

trata de que de esta manera van a tener una relación mucho

00:24:23

más saludable, una relación mucho más adulta,

00:24:25

una relación donde los dos están más contentos y donde

00:24:28

no discutan por rivalidades,

00:24:33

cómo cambia esto con esos acuerdos?

00:24:35

Hay A mi, me da paz,

00:24:39

me da, me da seguridad,

00:24:43

Te da paz y seguridad.

00:24:45

Y eso sería lo que te haría sentir mejor.

00:24:52

Sí, porque me sentiría escuchada y

00:25:01

y bueno, compartir, o sea compartida,

00:25:04

me quitaría carga mental.

00:25:05

Claro. Porque yo voy con la lista en la cabeza

00:25:07

siempre de lo que hay que hacer

00:25:10

Ya. Pero esa

00:25:11

lista es tuya.

00:25:11

Tú tienes que ir con la lista de tus cosas.

00:25:13

No da la lista de las cosas que tiene que hacer él

00:25:16

Ya.

00:25:18

Si llevamos de un acuerdo, yo tendría mi única lista,

00:25:21

no la luego tendría que hacer el trabajo de de de borrar de

00:25:25

esa lista y no y no meterme en en lo que en

00:25:29

lo que él se encargar. Claro, claro.

00:25:31

Y es que las mujeres tenemos una cosa, no,

00:25:33

nosotros somos, somos milimétricas.

00:25:34

Entonces, qué hacemos? Pasamos haciendo como esto revista?

00:25:38

No? Y claro, un hombre no lo va a hacer nunca igual

00:25:41

que nosotros, nada más.

00:25:42

Por qué? Porque nosotros tenemos años de evolución,

00:25:44

siglos de evolución, de quedarnos en las

00:25:45

cuevas haciendo el hogar.

00:25:48

Así es simples siglos.

00:25:50

Pero siglos de evolución, tenemos, obviamente,

00:25:54

nuestros cerebros están más preparados para

00:25:55

ver controlar todo.

00:25:57

Al más mínimo, la motita de polvo suscito a la manchita.

00:26:00

Estamos un ojo clínico para eso que ellos no,

00:26:03

ellos salían a casar.

00:26:05

Y nosotros nos quedamos en la cueva.

00:26:09

El entonces, obviamente,

00:26:10

nuestro varón metro no puede ser igual al de ellos.

00:26:14

Ahora mi pregunta es la siguiente,

00:26:19

cómo quedan entonces ahora esas tareas domésticas?

00:26:23

Vamos a suponer ya las tareas domésticas.

00:26:25

Está solucionado, está un lado. Qué más pasa aquí?

00:26:28

Qué más hay nada así queda bien.

00:26:34

Comer se moverían más cerca a las tareas.

00:26:36

Vale, puedes moverles si quieres

00:27:00

Ahí entre los dos Más o menos ahí entre los dos.

00:27:04

Sí.

00:27:07

Vale, genial.

00:27:10

Cuántas veces que tú que

00:27:12

asumas el papel de madre de tu pareja?

00:27:17

Mm, bastante.

00:27:19

Y es algo que desde que empezaba con vos contigo,

00:27:24

me lo estoy observando,

00:27:25

pero estoy segura que sin darme cuenta,

00:27:27

lo lo lo suma más veces,

00:27:30

Vale.

00:27:31

Y que tendría que pasar Para que eso cambiara

00:27:35

ya que tendría que pasar para que eso cambiara

00:27:38

en esa configuración

00:27:43

Que que ya no para su mamá.

00:27:45

Claro Que tendría que pasar.

00:27:49

Mm-hmm,

00:27:59

No lo no lo veo

00:28:02

Que tendría que pasar para que dejaras de hacer

00:28:04

su mamá en la relación.

00:28:08

Pues dejar de hacer de mamá. Mm.

00:28:11

Y cómo se hace de sober? Qué cosas hace, eh, de mamá,

00:28:19

Recordarle lo que tiene que hacer.

00:28:21

Ah, vale, vale, vale.

00:28:22

Entonces, es decir, una vez que establecemos un acuerdo,

00:28:25

yo no tengo que recordarle nada.

00:28:26

Eso es asunto de él. Ya te digo yo, como cariño, cocino,

00:28:32

dejo la cocina como la tengo que dejar así es simple.

00:28:35

Y me desentiendo.

00:28:38

Puede estar la cocina cayéndose y yo no me meto porque

00:28:41

porque eso no es mi asunto.

00:28:44

Ese no es mi tarea.

00:28:48

Le respeto cuando el otro lo quiere hacer y

00:28:51

cómo el otro lo hace?

00:28:53

No es asunto mío de cómo se deja hacer. Ah, esto quedó mal.

00:28:57

No sé que eso no nada.

00:28:59

Eso no es asunto mío porque así como mi marido tampoco se

00:29:03

mete en cómo yo hago la comida y como no la dejo de hacer

00:29:06

alguna, a veces alguna cosa le gusta más a otra le gusta

00:29:08

menos, pero así es simple.

00:29:12

Vale, qué otra cosa hace es que porque seguro

00:29:15

que hay varias cositas.

00:29:16

Qué otra cosa hace es que em,

00:29:21

Como mamá, su ya ajá.

00:29:39

Pues está de ocupa, ocuparme mentalmente

00:29:44

de o preocuparme, en realidad

00:29:48

preocuparme, preocuparme de de

00:29:55

de que pueda o no pueda tener una estabilidad laboral.

00:29:58

Ah, vale, vale.

00:30:00

Preocuparme de que pueda o no tener una claro.

00:30:03

Pero eso depende de que

00:30:07

El qué De que de quién depende eso

00:30:12

Del de la vida no depende.

00:30:14

Eso no depende de mí,

00:30:16

De de la vida, de sus pensamientos,

00:30:18

de su sistema de creencia de un mundo donde cosas más,

00:30:20

pero también de mi sistema de creencia

00:30:24

de mi sistema de creencia de verlo.

00:30:26

Claro, si lo veo como un hijo,

00:30:27

difícilmente lo vea como capaz,

00:30:30

porque para todas las madres,

00:30:32

sus hijos siempre son

00:30:33

pequeñitos y no puede, pues,

00:30:37

Ellas, pues, verlo capaz verlo capaz verlo como un hombre,

00:30:43

Ajá Reforzarme en todo lo que ya ha conseguido y

00:30:47

todo lo que ha sido capaz

00:30:50

Porque Sin mí, porque de hecho

00:30:53

ha habido 30 y pico de años y y no, no

00:30:56

Me o sea exactamente, ah, mira que bien,

00:31:00

ha vivido 30 y pico de año y tú has

00:31:03

no has estado por por ahí.

00:31:04

Mm-hmm. Y el hombre ha sobrevivido.

00:31:07

Mm-hmm. Vale,

00:31:11

Entonces puedes cambiar tu manera de percibirlo.

00:31:16

Cuál sería una manera correcta de percibirlo?

00:31:26

Una manera correcta. Mm-hmm.

00:31:34

Pues verlo como hombre,

00:31:38

como seguro, capaz responsable.

00:31:42

Mm-hmm. Comunicativo.

00:31:48

Mm-hmm. Cuando no necesitas sino lo necesita.

00:31:50

Pues no, no hace falta que se lo comique

00:31:52

responsable de sí mismo.

00:31:54

Claro. Tú sabes que que siempre dicen que detrás de un

00:31:59

hombre y una gran mujer, no sabes por qué

00:32:04

No, Porque no sé

00:32:08

Que se dice pero en real, en realidad no, no lo sé.

00:32:11

Por qué se dice claro,

00:32:12

Porque nuestra mirada transforma el hombre.

00:32:19

Si tú percibes a tu pareja como una persona fuerte,

00:32:22

como una persona capaz, como una persona,

00:32:27

eh, fuerte como una persona gal

00:32:32

grande, esa o

00:32:41

esa persona se va a convertir en eso.

00:32:46

Mmm, Qué te parece

00:32:50

Mágico?

00:32:51

Má y y y tranquilizado.

00:32:58

Qué necesitas para verlo así? la participante?

00:33:08

Mmm. Mm.

00:33:14

Confianza,

00:33:17

confianza en la vida.

00:33:20

Pues algo que me falta a mí,

00:33:22

esa confianza en en la vida, bueno,

00:33:24

A lo en este caso no es la vida en este caso, es en él

00:33:30

En el confianza.

00:33:32

Si tú ves un hombre como débil, como que no puede

00:33:36

como infantil,

00:33:37

como y tienes que ser su madre olvida lo que ese hombre

00:33:39

jamás en la vida va a crecer.

00:33:42

No es que no crezca, no de repente,

00:33:44

a lo mejor con consiga otra.

00:33:46

Y es el hombre más adulto,

00:33:49

más responsable y todo, sabes por qué?

00:33:51

Porque esa mujer lo ve de de esa manera.

00:33:56

Pero Si tú lo sigues viendo como el pequeñito, claro

00:34:01

por más intento que el haga

00:34:04

para demostrarte que es un hombre fuerte, potente y capaz,

00:34:08

nunca te va a convencer porque ya tú has realizado un juicio

00:34:13

de él y todo su comportamiento te van a aparecer por más

00:34:17

esfuerzo que haga te van a aparecer infantil de niño.

00:34:23

A veces me DIY cuenta que que lo

00:34:29

lo fuerza a que sea de una determinada manera

00:34:35

para que quepa bajo la mirada

00:34:39

de mi familia de origen.

00:34:41

Porque como no es aceptado,

00:34:46

es como, te tengo que forzar a que sea supuestamente el

00:34:50

hombre idea lo perfecto que, eh, mi padre,

00:34:53

mi madre o mi hermano quieren que sea

00:34:55

o les gustaría que fueres fueras porque

00:34:58

aunque para mí no sea un fallo importante en una persona,

00:35:02

pero si tú lo tienes,

00:35:04

van a estar sodo tú siempre y nunca vas a formar

00:35:06

parte de mi familia.

00:35:09

Ay, cariño, es más difícil satisfacer a nuestra familia.

00:35:14

Mira que eso tengo mi historial,

00:35:16

qué difícil es complacer al fin y al cabo,

00:35:19

el hombre perfecto para mamá es tu papá,

00:35:22

la mujer perfecta para tu papá es tu mamá.

00:35:27

Pero el hombre perfecto para ti lo eliges tú y lo decides tú

00:35:32

y el adulto deja de buscar aprobación de los padres a menos

00:35:36

que tus padres te mantengan.

00:35:37

Claro, si tus padres te mantengan chipito calladito porque

00:35:40

no queda otra, pero tus padres te mantienen

00:35:43

No hace años muchos.

00:35:46

Ah, vale, vives con ellos? No, no, no, no.

00:35:49

Ah. Y entonces, cuál problema? Vale.

00:35:53

Y entonces, cuál es el asunto de que lo aprueben?

00:35:57

Uno, lo preben. Eso no es asunto de ellos,

00:36:00

porque yo soy un adulta,

00:36:01

una adulta responsable que me valgo por mí mismo que valga

00:36:04

de manera vivo de manera independiente.

00:36:07

Y obviamente porque me tengo que estar yo ocupando de lo que

00:36:11

ellos piensen en, imagínate tú a nuestros padres.

00:36:14

Es imposible mantener los

00:36:15

contentos con respecto a nuestra pareja.

00:36:19

Vale, muy difícil. Por qué?

00:36:21

Bueno, porque siempre la va a encontrar un defecto.

00:36:23

Siempre va a tener algo si cualquier cosa,

00:36:28

a veces también salca sucu a veces es nuestra

00:36:30

pareja perfecta para ellos.

00:36:31

Y nosotros somos imperfectos, no también sea esos casos.

00:36:38

Quiero que te des cuenta en este momento que

00:36:41

eso es una excusa.

00:36:44

Sí, claro lo de lo de mis padres y mis familia, claro,

00:36:49

Para no aceptarlo, yo tal como es

00:36:52

en la misma medida que yo

00:36:55

acepte y respeta mi pareja tal como es en esa misma medida

00:36:59

también mis padres verán a través de mis ojos,

00:37:04

si mis padres ven a través de mis ojos porque estos padres,

00:37:06

saben, sabes, curiosamente, son intuitivos,

00:37:10

son, tienen intuición.

00:37:13

Entonces ven en mis ojos y ven que yo estoy en conforme con

00:37:15

el hombre, ve que yo estoy molesta,

00:37:18

que no estoy conforme y adivina que pillan,

00:37:20

este hombre está haciendo infeliz a mi pobre hija.

00:37:25

Pero si ven a su hija feliz radiante,

00:37:29

con ojos de enamorada de su pareja,

00:37:30

que crees que digan tus padres,

00:37:32

vamos a ponernos en el caso de que a lo mejor tenemos unos

00:37:35

malos padres y a lo mejor no quieren eso.

00:37:37

Pero vamos imaginando que nosotros tenemos un hijo

00:37:40

y vemos a nuestro hijo feliz y contenta,

00:37:42

una hija feliz y contenta con su pareja.

00:37:45

Cómo te sentiría tú

00:37:50

Como madre?

00:37:51

Mm, oh, me sentiría bien de ver a mi hija feliz.

00:37:56

Claro. Pero si tú ves a tu hija que está molesta con el

00:38:00

hombre que est, está conforme que el hombre no ayuda a las

00:38:02

tareas doméstica que ella se está cargando con todo,

00:38:06

que ella está haciendo el papel de madre y tal que se yo que

00:38:08

pesa tú de ese hombre.

00:38:15

Pues estarían guardia un poco.

00:38:18

Vale, como tú lo percibes a él

00:38:24

es lo que tú irras y es lo que le

00:38:26

transmites a ello de tu pareja.

00:38:38

Yo tengo una cosa curiosa, no mi,

00:38:40

mi madre siempre percibió de maravilla.

00:38:43

Y mi padre se me percibieron de maravilla en mis parejas

00:38:46

siempre, siempre, siempre, nunca tuvieron una,

00:38:50

de hecho seguían siendo grandes amigos de

00:38:52

mi familia a mi ex pareja.

00:38:55

Y curiosamente, eh, a estos hombres,

00:38:58

mientras que estuve con ellos, eh, fueron,

00:39:02

fueron mis novios.

00:39:04

Este siempre los mire bien.

00:39:07

Siempre, incluso ha pasado el tiempo y lo sigo mirando bien.

00:39:17

Y eso hace que mi familia también lo siga mirando bien,

00:39:20

siempre

00:39:31

que deduce esto,

00:39:38

Por qué están mí?

00:39:40

Sí, pero algunas veces decimos está en mí,

00:39:43

entonces nos culpabilis.

00:39:44

Y no es esto aquí, yo lo quiero que veas que no es que

00:39:49

es, es tu culpa, no?

00:39:51

Porque eso también es la la grande y la madre, no,

00:39:55

yo hago lo que me corresponda.

00:40:00

Vale, yo asumo mi cuota de responsabilidad.

00:40:03

Y el otro son en la suya.

00:40:09

Yo, el hijo, a cada momento,

00:40:11

como me siento como hablo y llegar acuerdos con mi pareja,

00:40:16

nosotros somos más de hablar y de dialogar que lo el hombre.

00:40:19

Eso es cierto. Y si ya, si les a hablar de labor doméstico,

00:40:21

uff esto como que ya lo ven como estamos a la defensiva,

00:40:25

no es bueno hacerlo de la manera amable

00:40:27

de de una manera cariñosa.

00:40:28

Y mira a mi me está pasando esto me haciendo

00:40:30

muy presionada por esto.

00:40:31

Yo sé que eso no tiene nada que ver contigo.

00:40:32

Tiene que ver conmigo primero así empezar así es ch,

00:40:37

porque ya el hombre baja a la defensa y no tiene la defensa

00:40:40

porque no porque tú no me ayudas.

00:40:41

No, eso no ayuda mucho.

00:40:43

Pero si vamos a llegar acuerdo,

00:40:44

vamos ajustar aquí porque yo me estoy cargando demasiado que

00:40:46

ya sé que nuestro responsables es, es la mía.

00:40:48

Pero bueno, vamos ajustar esto porque al final,

00:40:52

las labores domésticas a veces se van sumando más.

00:40:54

Y cuando tengo un hijo, imagínate,

00:40:55

va a hacer mucho más todavía.

00:40:57

Entonces, por eso vamos a reajustar y a organizar esto para

00:41:00

sentirnos mejor y tener más tiempo para nosotros.

00:41:02

Siempre la funciona muy bien.

00:41:03

Cuando decimos ay, mi para estar más tiempo juntos para

00:41:05

estar más a cara, mela para estar más aito.

00:41:09

Pues simplemente vamos a llegar

00:41:10

acuerdo para estar más contento.

00:41:11

Los dos,

00:41:17

qué otro cambio quieres hacer aquí en esta configuración?

00:41:21

Cambio Para que se ajuste más a lo que tú desees.

00:41:35

Yo ah que él me abraze o abrazarnos.

00:41:40

Ah, vale. Pues hacerlo también.

00:42:15

Qué tal

00:42:19

Si estás bien?

00:42:22

Vale, entonces dime tres puntos o tres acciones

00:42:27

que vas a dar con tu pareja,

00:42:29

de acuerdo a lo que hiciste este aquí.

00:42:39

Pues

00:42:44

llegar acuerdos con él, hablar

00:42:49

y establecer acuerdos con con respecto

00:42:53

A Dios A las tareas de la casa.

00:42:56

Mm-hmm.

00:43:03

Eso no. Una

00:43:08

vez hecho eso, hacerme cargo únicamente de

00:43:13

lo que me corresponde de mis responsabilidades. Mm-hmm.

00:43:16

Aunque lo demás esté cayendo a menos que te pida y que

00:43:19

algo o esté enfermo o algo, pero aunque se esté cayendo

00:43:22

todo lo que el otro está haciendo,

00:43:24

pues posiblemente nosotros tenemos nada que ver con eso.

00:43:26

Nosotros us lo nuestro.

00:43:29

Mm-hmm. Mm-hmm.

00:43:33

Y

00:43:39

y observar mi mirada para

00:43:41

Observarte.

00:43:42

Mi mirada para cambiándola.

00:43:44

Vale, observ tu mirada para ir.

00:43:46

Cambiándola ella, qué te refieres con eso?

00:43:48

A ver, cuéntame un poquito.

00:43:55

Pues si hay un acuerdo,

00:43:58

hay un espacio que cada uno se es

00:44:00

responsabilizar de lo suyo.

00:44:02

Y yo no estoy pendiente de los suyos, sino

00:44:07

y y cambio mi mirada de de y veo todo lo que si hace lo que

00:44:11

sé que puede todo lo que ha conseguido,

00:44:13

lo que va consiguiendo lo que va mejorando.

00:44:15

Pues yo estoy, yo estoy haciendo ese trabajo

00:44:19

y dejar que el fluía con lo suyo y que la relación fluya.

00:44:23

Mm, sin tratar de empujar

00:44:31

Es

00:44:38

Cuando con mi familia cómo que expreso que digo

00:44:43

que qué cuento de mi pareja

00:44:47

Muy poco, Muy poco.

00:44:50

Vale. Pero una mirada, un gesto vale más que 1000 palabras,

00:44:58

unos ojos enamorada de unos ojos de satisfecha,

00:45:01

unos ojos de feliz importa mucho.

00:45:08

Así que todos los días el hijo ser feliz en pareja.

00:45:12

A veces esto se nos pasa por alto,

00:45:14

pero ser feliz en pareja es una elección diaria.

00:45:19

Yo hoy, el hijo, ser feliz en pareja,

00:45:22

yo y el hijo amar mucho más a mi pareja.

00:45:25

Yo y el hijo ser más compresiva con mi pareja.

00:45:28

Yo hoy el hijo, ver a mi pareja como el número

00:45:30

más maravilloso del mundo.

00:45:33

Yo voy el hijo, amar más a mi pareja.

00:45:39

Eso lo elegimos en todo momento, diariamente.

00:45:43

No es algo que viene a lazar y que viene tu cupido

00:45:46

y nos ya ese embotamiento de amor.

00:45:49

No, no, no, eso es una descripción diaria.

00:45:52

Has elegido llamar a tu pareja.

00:45:56

Sí. Ya has elegido enfocarte a lo mejor de tu

00:45:59

pareja genia.

00:46:02

Pues eso elige lo cada día.

00:46:04

Porque solamente así el amor, tu cara cambia tu rostro,

00:46:07

cambia algo se ve diferente.

00:46:12

Vale, Sirve.

00:46:17

Sí, gracias.

00:46:19

Vale, eh,

00:46:21

todavía sigues pensando que le

00:46:22

falta algo al lado de tu pareja?

00:46:26

No? Ah,

00:46:30

lo que siente es que le hacía falta a la mamá.

00:46:32

Y yo estaba ocupando ese lugar.

00:46:34

Mm mm.

00:46:36

Pues, bueno, se quedó huérfano muy joven. No la conocía ya.

00:46:40

Claro. Y entonces yo pobrecillo yo asoma

00:46:42

ese papel. No, cariño.

00:46:44

No, no, no, no, me toca

00:46:46

Exactamente genial.

00:46:48

Aunque vale que sea más joven,

00:46:50

pero tampoco es tan joven como para que sea tu

00:46:51

hijo. Genial,

00:46:55

Gracias.

00:46:56

Gracias. Cómo resumirías ese trabajo?

00:47:00

Mm. En una frase,

00:47:04

cambiarla. Cambiar la mirada,

00:47:06

Cambiar la mirada. Genial,

00:47:07

es.