EL HÁBITO DE HABLARME BIEN A MI MISMA

En la entrevista la cantante española Aitana reflexiona sobre la autoexigencia, el valor personal y las presiones que viven muchas mujeres.

Leti: Oye, y hablando de lo que estábamos hablando hace rato... ¿qué parte de ti has tenido que o aprendido a _____? O sea, algo de ti que digas: "Esto ya no puede caminar conmigo", o "ya no lo quiero", o "ya"...

Aitana: Pues hablarme muy _____ a mí misma.

Es una cosa que te diré que no he acabado de soltar, es un _____, pero me hablo muy mal.

Leti: Yo también

Aitana: O sea, me juzgo mucho. Soy la que... Soy la más... Em... hater conmigo misma. Por eso, a veces, ahora leo mensajes y no me duelen, porque esque yo me digo cosas peores, ¿sabes? Y eso es muy _____.

Ahora estoy mucho mejor con eso porque... sobre todo porque una vez una persona, de la nada, me dijo: "Oye, te hablas muy mal, ¿no?". Y cuando ya empieza como... a vértelo la gente así que... que no te conoce casi, piensas: "Uy, Vale, esto es fuerte, porque no ___ _____ _____ bien a mí misma". ¿Sabes?

Y si, eso, como juzgarme mucho. No valorar lo que hago bien, valoro... O sea como que tengo mucho más en mi cabeza lo que hago mal todo el rato. Y hay un punto que está bien, porque está bien ser exigente con uno mismo, como... pero, suavizarlo mucho. También darte el _____, y darte tus cosas de parar y decir como... "Oye, has hecho esto bien" "Está bien".

Es que yo nunca me doy mucho valor en lo que hago bien. Cuando bajo del _____...

Leti: Si, como celebrar tus propios logros

Aitana: No, no, no celebro mis... esque no me gusta, no me... no se, como que digo: "Ya está, ya lo he vivido. Feliz. Sigamos, a otra cosa". Y tampoco puede ser. O sea, hay que darse un poco de _____ de vez en cuando.

Leti: Wow, somos parecidas en muchas cosas. Fijate que... O sea, me identifico mucho. Yo muchos años... Y igual, no creo que sea algo que se resuelve... por completo, pero, como que hubo un momento de la vida en que yo _____ que yo me hablaba a mí misma de una forma, pero no era la forma en la que le hablaba a nadie de las personas que yo _____.

Aitana: Absolutamente, yo a nadie

Leti: No trataba a nadie así, pero a mí misma... Me acuerdo perfecto, fue en terapia que me empecé a _____ _____... las frases recurrentes que tenía hacia mí misma, la voz con la que me hablaba, cómo ____ _____. Y yo decia, pero es que..."¿Por qué puedo tratar a mi mejor amiga, a mi hermana, a mi sobrina... con tanto amor y compasión...". Y me acuerdo perfecto, que hubo un ejercicio que me hicieron, que te lo voy a _____ porque nunca se me ha olvidado. Cuando te equivocas, porque pues, me equivoco un chorro, como todas las personas ¿qué pasaría si la voz que entre, en lugar de ser tu automática, fuera la voz que tu _____ con tu mejor amiga?

LIVEWORKSHEETS

Aitana: Ya, eso es muy bonito.

Leti: Que tu usarías con tu sobrina... ¿Qué le dirías? Le dirias: “Es que eres una pendeja, la cagaste horrible” “Siempre haces lo mismo” “No sirves para eso”. Güey, yo nunca ___ ____ _____ así a alguien, al revés, diario es de: “Tranquila, no pasa nada, mañana lo vas a hacer diferente”. Y entonces... Se me pone la piel chinita.

Aitana: Si, a mí también se me ha puesto, es que si...

Leti: Pero entonces fue como regresarme la mirada de: “Güey ¿Por qué trato con tanto amor a las personas a mi alrededor y no me puedo tratar con ese amor a mí _____?”. Claro, que ha sido como un recorrido que he tenido que hacer de mucho tiempo, pero tiene muchísimo que ver con otro ejercicio que también te voy a regalar. Em... Cuando terminé de _____ esto, me dijeron “¿Qué pasaría si ahora, a partir de este momento, tu te _____ como si estuviera a tu cargo una niña de ocho años que se llama Leti ¿No? Y Todos los días tu tienes que que cuidar de Leti: Tienes que asegurarte que Leti... ¿Qué harías con una niña de 8 años? “Leti, ¿Ya comiste?”, “Leti, ¿Descansaste?, ”Leti, vamos a intentarlo”, “Leti, tú puedes”, “Leti...”. Y güey, ha cambiado tanto mi _____ _____.

Aitana: Bua, que increíble, la verdad...

Leti: Porque, y se me pone otra vez la piel chinita, pero es que, si yo no cuido de Leti, ¿quién va a cuidar de Leti? A esta edad...

Aitana: Si, la verdad... Yo es lo que también me he ido dando cuenta con... con este último año sobre todo, me cuesta, pero si, esto no me lo... no me lo _____ _____ nunca y... y es muy bonito y muy real. Si, yo nunca jamás, jamás, ni me he acercado a tratar a alguien como me he tratado a mí, como me he hablado a mi. Y si, o sea, creo que es importante, como darnos ese valor y _____, es que también esta industria, como siempre te dicen como... “Que no se te vaya a subir a la cabeza, eh...” Como que siempre todo el mundo, es como “¡Que no se te suba! Que tu tienes que ser así, _____, como tu eres, como tu...” Siempre es como que pienso “Vale, pues cuanto más me castigue, me de cuenta de que esto no es lo normal, que hay que...” Y si, obvio, hay que darse cuenta de que esto no es lo normal, todo tal, pero.. no desde el lado de castigos.. ¿Sabes? No desde el “No te lo mereces”.No, desde “Oye, bien, vamos tirando, esto te está funcionando, te hace feliz, estás bien con esto, sigamos para alante” ¿Sabes?. Como desde...

Leti: No y eso no significa que no puedas _____.

Aitana: Ya, literal

Leti: O sea, pienso mucho en una carrera como la tuya... siempre hay algo más que _____. Pero si yo no puedo celebrar lo ques estoy haciendo hoy, ¿De qué me sirve mañana llenar 15 Bernabeus más, no? Si el de hoy no lo puedo disfrutar...

Aitana: Completamente

Leti: O sea, como que creo que si es importante de pronto detenernos un segundo y decir... “Si, o sea, hemos” No se, digo... yo digo “hemos” ¿verdad? Pero por lo que escucho tu camino, por el mío y el de tanta gente... pues sí, hemos trabajado un chorro, y se vale aplaudirnos también las cositas que vamos conquistando al paso... O sea...Porque sino la _____ siempre está puesta en otra cosa, en lugar de aquí.

LIVEWORKSHEETS

Aitana: Si, completamente. Si, si... Y luego también, que luego veo a otras mujeres como... _____ ese valor y pienso: "Es que olé ellas" Es que si... Por ejemplo, Naty Peluso me encanta. Tiene un dialogo muy de... "aquí estoy yo", O sea, y seguro que tiene también sus conflictos internos, y habla y... pero, obviamente, como todo el mundo, pero está muy bien que ella misma se dé ese valor y no piense "Ay van a pensar que soy una _____" no, no... Es como: "Yo no soy una creída, yo estoy aquí porque me lo merezco, porque me lo he ganado, y porque he hecho todo esto, y todo esto que tengo me lo merezco, y no hay más ¿sabes? Como que hay mujeres así que me inspiran un montón.

Leti: Si, pero te voy a decir una cosa, tenemos un episodio con Naty Peluso en @seregalandudas y ella habla mucho también de su _____.

Aitana: Ya...

Leti: O sea, Naty Peluso no llegó el primer día de su vida a decir "soy", "merezco", "tengo"". Ella habla mucho en ese episodio de sus _____, de sus procesos. Entonces, lo que trato de decir es... Yo creo que todo esto se trabaja. O sea, no creo que exista ninguna mujer, al menos yo no la conozco, ni Beyonce...

Aitana: Ya...

Leti: Que diga: "Tengo todo resuelto, me siento diosa, nunca he dudado de mí, no tengo inseguridades, no...".

Aitana: No, y ningún hombre. O sea, es que nadie...

Leti: Si. O sea, como que siento que todo...

Aitana: Si...

Leti: ¿No? Se va como... construyendo

Aitana: Pero que cuando ves como que esas personas ya han pasado por eso y están en un... Es lo que yo digo, que seguro que Naty ha pasado por... Pero cuando la ves ahí tan _____, es como... ¡Qué inspirador! A mi como mujer me parece súper inspirador...

Leti: Si pero ¿Has pensado a cuántas personas le inspiras tú? O sea, yo estoy segura de tantas morritas... Tu ves a Naty, pero hay 800.000 morritas viéndote a ti y sintiéndose inspiradas por ti. O sea, es un círculo hermoso el de las mujeres

Aitana: Sí, es muy bonito.

Leti: Tu inspiras a unas, otras te inspiran.... y así

Aitana: Si, si... La verdad que bueno, pues seguramente si... También yo siempre lo digo, creo que... Creo que estoy donde estoy no solo precisamene por el talento que pueda tener, sino por lo de verdad, lo real que he sido .O sea, yo no...Yo no tengo para nada una _____ limpia de "Mira que bien lo ha hecho todo", "Mira que..." No, no... Yo he tenido de todo. O sea, no sabía bailar, he aprendido a bailar con el tiempo...Hay cosas que a veces desafinaba y "la cagaba" cantando y a día de hoy también me pasa... ¿Sabes? Como que yo nunca he sido, para nada, la perfección, aunque muchas veces lo he intentado, pero nunca lo he sido. Entonces yo creo que la gente ve en mi...

Leti: Y se siente _____.

Aitana: Que soy una persona normal ¿Sabes? Obviamente, como todas. Pero...

Leti: Con sus dudas, con sus inseguridades...

Aitana: Dudas, inseguridades y todo, y con sus "cagadas" permanentes muchas veces, pero también con sus logros y... Y eso, y eso es muy bonito.

LIVEWORKSHEETS

Encuentra **dos expresiones/palabras** que no entiendas y te hayan llamado la atención:

Que quiere decir Aitana cuando dice “Hay cosas que a veces desafinaba y “la cagaba” cantando”.

Aitana dice que se juzga más por lo que hace mal que por lo que hace bien. ¿Crees que esto es algo común en las mujeres? ¿Crees que les pasa a los hombres de la misma forma?

LIVEWORKSHEETS