

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.cat

Aula Interior

Eines pràctiques per viure en plenitud

MÉS CREENCES ERRÒNIES

Assumir i persones adultes madures

Dossier 3
Tercera sessió d'octubre

Índex

Utilitat del Dossier	2
Més errors abans de canviar de tema	3
El que ve	3
Dubtes i recursos: el butlletí	4
Objectius de la sessió d'avui	4
Recordatori 1: L'amor no és el que t'han explicat	5
Compte amb els sentiments	5
I aleshores, què hi ha més enllà dels sentiments?	5
Recordatori 2: Cuidar-se no és egoisme	6
Recordatori 3: Els teus pensaments no són la realitat	6
Recordatori 4: Les normes de l'ajuda	7
I quan he de demanar ajuda?	7
I si no m'ajuden?	8
Assumir: l'inici de la transformació real	8
La responsabilitat interior	8
On puc actuar?	9
Sobre la felicitat... i les dificultats	9
No busquem la insensibilitat	10
La veritable felicitat	10
Què vol dir ser adult?	11
Una pregunta per a tu	11
Espai per a la teva reflexió personal	11
No confonguis edat amb maduresa	12
Una creença falsa que ens fa patir	12
Com es manifesta la manca de maduresa?	13
Espai per a la teva reflexió personal	13
Una hipòtesi: com serà la seva vida?	14
Ara tu: completa aquesta llista	14
Pot una persona emocionalment immadura tenir una vida fàcil?	15

El teu espai de reflexió	15
Expectatives irreal	15
Una observació incòmoda... però real	16
I si aquestes persones tenen fills?	16
I si els nostres pares eren emocionalment immadurs?	17
Què implica això?	17
Possibles formes en què es va manifestar aquesta immaduresa	17
I tu... com ho vas viure?	18
Reflexió guiada	18
Aquí neix el personatge	19
Però... d'on no n'hi ha, no en raja	19
El gran perill: quedar atrapats en una espera impossible	19
Ningú pot créixer per un altre	20
Per què en parlem?	20
Creences que ens boicotegen	20
Expectatives irreal = patiment assegurat	20
Creences falses que cal revisar	21
“Sempre m’escoltaran sense jutjar”	22
“Sempre crearan espais emocionalment segurs”	22
“Sempre m’acompanyaran en el que jo decideixi fer”	22
Per què t’ho explico així?	22
Per què insistim en això?	23
Reflexió personal	23
Demandar maduresa a qui no la pot donar	24
No demanis el que no et poden donar	24
Dona’t allò que necessites	24
Potser ara estàs en xoc	25
Espai per integrar i alliberar	25
Fer el dol	25
Accepta, sense enganyar-te	26
Com actuar davant d’una persona immadura?	26
Repte de la setmana	28
Gràcies	28

Utilitat del Dossier

Després de cada sessió rebràs un dossier que resumeix els continguts del curs perquè puguis completar els teus apunts.

A més, així no caldrà que prenguis apunts si no vols.

Tot i això, el dossier **no substitueix la sessió**, perquè hi ha coses que només s'expliquen en directe i que no es poden reflectir per escrit.

De vegades, el que es diu és menys important que **des d'on es diu**, i això és difícil de captar en un text.

Recorda que **assistir a les classes**, sigui en directe o en diferit, és **el 80% del resultat del curs**.

I t'animo a escoltar les sessions més d'una vegada i, si pots, en tots dos idiomes.

Més errors abans de canviar de tema

En aquesta tercera sessió del curs acabem de revisar **els errors que ens impedeixen créixer**.

Per què hem començat per aquí?

Molt senzill: si no identifiquem i desmuntem les creences falses que ens boicotegen, **no hi ha avanç possible**.

Per això, les tres primeres sessions han estat dedicades a **detectar, entendre i deixar anar** aquelles idees que ens frenen, ens fan patir i ens allunyen del nostre camí d'autoconeixement.

El que ve

La setmana que ve tancarem el mes d'octubre amb un tema potent:

👉 **“Jo no mano en la meua vida: com estar present en ella.”**

Prepara't, perquè és un temarro. 😊

Dubtes i recursos: el butlletí

Tens dubtes? És normal. Forma part del procés.

Cada setmana penjo un **butlletí en PDF** amb les preguntes que m'aneu fent, més d'altres d'edicions anteriors que continuen sent útils.

El d'aquesta setmana, per exemple, té **més de 60 pàgines**.

No cal que te'l llegeixis tot (no soc tan sàdic 😊), però sí que et recomano **mirar l'índex**.

Si tens un dubte concret —per exemple, sobre el tema del mal—, busca directament aquell bloc.

Si així i tot no trobes resposta, tens dues opcions:

✉ Escribeu a:
aulainterior@danielgabarro.com
info@danielgabarro.com

💬 O participa en la **sessió mensual de dubtes per Meet**

📅 **Aquest mes: dimecres 29 d'octubre, a les 20:00 h**

Aquestes sessions sempre són **l'últim dimecres de cada mes**.

Allà pots plantejar qualsevol dubte en directe o enviar-lo per correu i el recolliré.

Objectius de la sessió d'avui

Avui farem tres coses molt clares:

1. **Recordar conceptes clau** del que hem vist fins ara.
No vull que quedin com frases boniques: vull que se t'imprimeixin a foc.
2. **Entendre per què assumir la responsabilitat de la teva vida** és un pas essencial per ser feliç.

I ja posats, què dimonis vol dir “ser feliç” de debò.

3. **Obrir el tema de la maduresa emocional i l’adultesa.**

I ja t’ho avanço: això no va d’edat, va de **maduresa real**.

Recordatori 1: L’amor no és el que t’han explicat

Comencem els recordatoris d’avui amb un tema essencial: **l’amor**.

És molt important que **no el confonguis amb un sentiment**.

L’amor **no és el que sento, és el que faig**.

Amor = acció

Estimar és **buscar el màxim bé per a mi i per als altres, i actuar en conseqüència**.

Actuar quan em toca actuar.

I si no em toca actuar, **n’hi ha prou amb desitjar aquest bé, profundament**.

Compte amb els sentiments

Els sentiments **no són una bona base per relacionar-nos**.

Per què?

Perquè si avui sento ràbia, odi o malestar... i em deixo portar per això, **la meua manera de relacionar-me serà destructiva**.

Per això és tan important **anar més enllà del que sentim**.

I aleshores, què hi ha més enllà dels sentiments?

L’amor.

Aquest **desig profund de benestar per a tothom**, que **no depèn de l’humor del dia** ni del que m’estigui passant.

I aquí tens una **pregunta clau** que pot acompanyar-te en els moments difícils:

👉 **Què faria aquí l’amor?**

Com apostaria per la vida, pel màxim benestar, pel respecte cap a mi i cap als altres?

Recordatori 2: Cuidar-se no és egoisme

Seguim amb un altre punt clau: **la cura personal**.

És fonamental recordar que **cuidar-se no és egoisme**, és un acte de generositat.

Com més ple o plena estiguis tu, **més podràs donar als altres**.

Si no et cuides, si t'esgotes, **et converteixes en una càrrega social**.

Per tant, cuidar-se és també **una manera de cuidar el conjunt**.

Ara bé, **sí que és egoista** voler que els altres **s'adaptin a tu o canviïn per tu**.

Això **no és respecte**, és **manca d'acceptació**.

Acceptar els altres tal com són i cuidar-te tu, això sí que és **generositat**.

Recordatori 3: Els teus pensaments no són la realitat

El que tu penses, per molt elaborat o intens que sigui, **és només una idea**.

Una creença.

Però **no és necessàriament la veritat**.

En aquest curs, hem definit **la veritat** —almenys de manera inicial— com **allò que passa**.

És a dir: **allò que es pot gravar, filmar o comprovar**.

Encara que creguis que **una cosa no hauria d'estar passant**, si està passant... **això és la veritat**.

Pensar que el que tu creus **canviarà màgicament la realitat** és una actitud infantil.

És com creure en un **superpoder mental que, simplement, no existeix**.

Així que, quan el teu pensament **entri en contradicció amb el que està passant**,

👉 dóna prioritat a la realitat.

I un cop veus el que passa, **posa el focus en allò que és important: Actua allà on sí que pots actuar. En la teva realitat.**

Recordatori 4: Les normes de l'ajuda

Aquest punt és fonamental per **conviure des del respecte.**

Només ajudem quan es compleixen aquestes **quatre condicions:**

1. La persona **està oberta a rebre ajuda.**
2. La persona **no pot fer-ho sola.**
3. **Em demana ajuda.**
4. **Puc, en sé i em correspon donar-li-la.**

Si no es compleixen aquestes condicions, **no estem ajudant: estem envaint.**

I quan he de demanar ajuda?

L'altra cara de la moneda és **saber quan demanar ajuda.**

I les condicions són molt semblants:

- Quan **no pots fer-ho sol.**
- Quan **estàs obert a rebre ajuda.**
- Quan hi ha **algú que sap, pot i li correspon ajudar-te.**

Demanar ajuda no és una opció, és el més lògic quan no pots sol.

A moltes persones els costa demanar ajuda perquè creuen que és una mostra de feblesa.

Però, en realitat, **és una mostra de maduresa.**

I si no m'ajuden?

Si demanes ajuda a algú i aquesta ajuda **no arriba**, la relació **no és com pensaves.**

Potser creies que, pel fet de ser el teu amic o de formar part d'un servei, **aquella ajuda havia d'arribar... però no.**

En aquest cas, toca **veure la realitat tal com és i actuar des d'aquí.**

A vegades això implica **tancar una relació**, altres cops **reclamar el que et correspon** o fins i tot **denunciar una negligència.**

Però el més important és això:

👉 **Demanar ajuda quan no pots sol és un acte de responsabilitat.**

I forma part del **camí de l'autoconeixement.**

Assumir: l'inici de la transformació real

Ara avancem. Deixa'm reflexionar sobre **assumir:**

Assumir que **només tu ets responsable del teu món interior.**

Ningú més pot pensar per tu.

Ningú més pot sentir per tu.

I ningú més pot actuar per tu.

La responsabilitat interior

Les idees que penses, les emocions que sents i les accions que prens **neixen de tu**, no dels altres.

Hi ha un **estadi infantil**, molt habitual, en què **culpem els altres** del que sentim, pensem o fem.

Aquest enfocament només genera **patiment... i estancament**.

Per sort, ets aquí.

Per sort, ets a **Aula Interior**.

Això significa que **has fet un pas cap a una actitud adulta: assumir**.

Assumir **no és carregar amb tot**,

és comprendre que, encara que les circumstàncies influeixin, **el teu interior és el teu territori**.

I és **aquí —i només aquí—** on pots començar a transformar la teva vida.

On puc actuar?

En tu.

Encara que l'**exterior no canviï**, encara que **els altres no col·laborin**, encara que **les coses no surtin com esperaves...**

👉 **El teu espai d'acció sempre està dins teu.**

I quan entens això i comences a viure des d'aquí, **has fet un pas immens**.

Sobre la felicitat... i les dificultats

Ara que saps que **el canvi comença en tu**, desmuntarem una altra idea falsa:

👉 **La felicitat no és una vida sense problemes.**

Sempre hi haurà **dolor físic**:

donar-te un cop, emmalaltir, envellir...

El cos és fràgil, i això forma part del viatge.

També hi haurà **dolor psicològic**:

traïcions, pèrdues, males notícies, comiats...

Tot això **forma part de la vida**.

I, és clar, **fa mal**.

No busquem la insensibilitat

L'objectiu **no és convertir-nos en pedra**.

No es tracta de **deixar de sentir**.

Es tracta d'**aprendre a viure el que ens toca viure**, fins i tot quan fa mal.

Perquè **l'important no és evitar el dolor**, sinó que **el dolor no et trenqui per dins**.

Que, malgrat tot, puguis mirar-te i dir:

👉 *“La meva vida té sentit. Puc viure-la amb dignitat. Puc estimar, fins i tot ara.”*

La veritable felicitat

La **felicitat profunda** no depèn de si la vida és fàcil.

Depèn de **si trobes sentit al que vius**.

L'origen de la infelicitat està en **lluitar contra el que passa**, en voler que **la realitat sigui diferent**, en **resistir-te al que és**.

En canvi, quan **abracés el que hi ha**, encara que faci mal, **alguna cosa s'ordena dins teu**.

La teva vida **adquireix una lògica**,
un rumb,
un sentit.

I aleshores, des d'aquí, pots **viure amb pau**.

Fins i tot amb dolor.

Fins i tot amb tristesa.

Perquè **estàs vivint des de l'amor**.

Què vol dir ser adult?

Iniciem ara **un bloc central de la sessió d'avui**.

Construïrem, pas a pas, **una nova visió del món**:
més real, més conscient, més serena.

I comencem amb un concepte clau:

👉 **l'adulthood i la maduresa emocional.**

Una pregunta per a tu

Abans de continuar, et convido a **aturar-te un moment** i respondre amb honestedat aquesta pregunta:

Creus que **totes les persones adultes**, pel simple fet de tenir més de 18 anys, **són madures emocionalment i mentalment?**

Diries que **totes les persones amb cos adult** estan equilibrades emocionalment?

O has observat **casos on hi ha desequilibri, immaduresa o reaccions pròpies d'un infant... en un cos d'adult?**

T'animo a **observar la realitat amb objectivitat**, sense fantasies.

Mira al teu voltant.

Mira el teu entorn.

Mira la teva història.

Espai per a la teva reflexió personal

Què has observat a la teva vida?

Has conegut **persones amb cos adult i actituds infantils?**

T'has sorprès a tu mateix/a **actuant de manera immadura** en algun moment?

No confonguis edat amb maduresa

El que veiem, si observem amb honestedat, és això:

Tenir un cos adult no garanteix tenir una ment o una emoció adulta.

Moltes vegades ens relacionem amb persones que, tot i ser adultes físicament, **funcionen emocionalment o intel·lectualment com si tinguessin 3, 6, 12 o 15 anys.**

I això **no és una crítica**, és una observació.

Aquest fet, encara que pugui incomodar, **forma part de la realitat.**

És una cosa que podríem filmar.

I, com ja saps, en aquest curs **la veritat és això: el que passa.**

Una creença falsa que ens fa patir

Sovint, sense adonar-nos-en, partim d'una suposició errònia:

👉 *“Si té cos d'adult, segur que pensa, sent i actua com un adult.”*

Però **aquesta creença no se sosté.**

I quan vivim des d'aquesta idea falsa, **ens frustrem, ens fem mal i ens desorientem en les relacions.**

Per això és tan important **observar amb claredat:**

No tota persona amb cos adult té una psique adulta.

Acceptar aquesta realitat és **un pas cap a la teva maduresa** i cap a **un tracte més lúcid i compassiu —amb tu i amb els altres.**

Com es manifesta la manca de maduresa?

Continuem construint aquesta nova visió del món.

I ho fem amb una altra pregunta clau:

👉 Com es nota la manca de maduresa emocional o intel·lectual?

Quines són les actituds, comportaments o patrons que delaten que una persona, tot i tenir cos adult, **encara no ha desenvolupat una psique adulta?**

A continuació tens alguns exemples per ajudar-te a reflexionar:

- Necessitat constant de tenir la raó.
- Dependència emocional: no saber estar sense l'altre.
- Agressivitat verbal o emocional cap als altres.
- Evitació sistemàtica dels problemes.
- Negació de la realitat.

Espai per a la teva reflexió personal

Quines altres actituds o comportaments et semblen propis d'una **manca de maduresa?**
Què has observat **en tu o en els altres?**

Una hipòtesi: com serà la seva vida?

Ara et proposo un exercici: **imagina la vida d'una persona amb aquestes característiques.**

Com es relacionarà **amb si mateixa, amb els altres i amb les situacions?**

Aquí tens alguns exemples per començar:

- Una persona dependent podria **quedar atrapada en relacions tòxiques.**
- Una persona agressiva **generarà vincles basats en la por o la fugida.**
- Una persona amb poca empatia **tindrà relacions superficials.**
- Una persona que no mira cap a dins **culparà els altres dels seus problemes.**

Ara tu: completa aquesta llista

Quines conseqüències hi veus tu?

Què més podria passar-li a **una persona emocionalment immadura?**

Pot una persona emocionalment immadura tenir una vida fàcil?

Una altra pregunta important:

👉 És possible tenir una vida assenyada, estable i amb sentit si no hi ha maduresa emocional?

Pensa-ho un moment:

Si algú **no és capaç d'assumir el seu món interior,**
si viu culpant els altres,
si evita les seves responsabilitats...

Pot realment **construir una vida serena?**

O el **caos extern serà simplement un reflex del caos intern?**

El teu espai de reflexió

Expectatives irreal

Una comparació que pot ajudar-te a veure-ho amb claredat:

Com qualificaries algú que **espera que un tomàquet verd estigui madur?**
Segurament pensaries que **aquesta persona viu en la fantasia, que no accepta la realitat.**

Doncs ara arriba la pregunta directa:

👉 **Què passa amb qui espera maduresa emocional d'algú que clarament no la té?**

Potser **també s'enganya.**

Potser **encara no ha assumit la realitat:** que **no tota persona adulta és madura.**
I aquesta **negació només genera dolor, frustració i desengany.**

Una observació incòmoda... però real

Cap de nosaltres hauria d'**esperar maduresa només perquè algú té cos d'adult.**
No és sensat.
No és realista.
I genera patiment.

T'animo a escriure la teva visió personal sobre aquest punt:

👉 **Què n'opines tu? Et sembla lògic aquest plantejament?**

I si aquestes persones tenen fills?

I ara arribem a una **pregunta important i delicada:**

👉 **Les persones emocionalment immadures poden tenir fills?**

La resposta és clara: **sí.**

La **immaduresa emocional no impedeix la fertilitat biològica.**

I això ens porta a una observació incòmoda, però evident:

Moltes persones **emocionalment o intel·lectualment immadures tenen fills.**

I això **forma part de la realitat que hem de reconèixer sense judici, però amb lucidesa.**

Què en penses d'això? Hi estàs d'acord o ho veus d'una altra manera?

I si els nostres pares eren emocionalment immadurs?

Plantegem ara **una possibilitat**.

No es tracta de **assenyalar ni de jutjar**, sinó **d'obrir els ulls**.

No estic dient que sigui el teu cas concret.

Però **sí que és el cas de moltes persones que fan aquest curs**.

De fet, és probable que **passi en un 50% dels casos**.

És bastant possible que **la teva mare, el teu pare —o tots dos— hagin estat o siguin emocionalment immadurs**.

Potser **no en tot**, però **sí en algunes àrees importants**.

Què implica això?

Si els teus pares eren **immadurs emocionalment o intel·lectualment**, encara que fos només en part,

hi ha una cosa que **hem de reconèixer amb claredat**:

👉 No podien atendre bé les teves necessitats infantils.

No pas perquè **no t'estimessin**,

sinó perquè **les dificultats internes que ells vivien eclipsaven les teves**.

I és que **ningú pot donar allò que no té**.

Possibles formes en què es va manifestar aquesta immaduresa

Potser, durant la teva infància, **va passar alguna d'aquestes coses**:

- **No et van veure del tot.**

Et comparaven amb altres —amb el teu cosí, la teva germana, un amic...— i tu senties que **mai eres prou**.

- **Et van sobreprotegir.**
No et van deixar créixer. Tenien por, i **et van limitar.**
- **Et van donar responsabilitats que no eren pròpies de la teva edat.**
La teva infància **va ser un espai de càrrega i exigència.**
- **No van generar un entorn emocionalment segur.**
Perquè **dins d'ells tampoc no n'hi havia.**

I tu... com ho vas viure?

Quan som petits, **no tenim perspectiva.**

Veiem els adults com a savis, com a referents.

I quan alguna cosa no va bé, **no pensem que ells tenen una limitació:**
pensem que **el problema està en nosaltres.**

👉 *“Em sobreprotegeixen perquè jo no tinc prou valor.”*

👉 *“Em comparen perquè no sóc suficient.”*

👉 *“M'obliguen a fer coses perquè he de demostrar que mereixo ser estimat.”*

I així, **comencem a construir una identitat falsa.**

Intentem *“ser millors”* perquè **ens estimin, ens vegin o ens valorin.**

Reflexió guiada

👉 **Reconeixes alguna d'aquestes dinàmiques a la teva història?**

En quin moment **vas intentar demostrar el teu valor** per ser vist o estimat?

Aquí neix el personatge

Aquest esforç per **ser estimat, vist o reconegut** construeix **el nostre personatge**, el nostre *ego*, el nostre **automatisme emocional**.

L'origen de moltes de les nostres reaccions actuals **neix d'aquella confusió infantil**:

Vam creure que **el problema estava en nosaltres** i ens vam adaptar a un entorn que **no podia oferir-nos el que necessitàvem**.

Però... d'on no n'hi ha, no en raja

I aquí arriba un punt essencial:

👉 **Una persona emocionalment immadura no pot donar-te allò que no té.**

Ni abans...

Ni ara.

Encara que sigui **la teva mare**.

Encara que sigui **el teu pare**.

Encara que sigui **enginyer, metge, artista, president o astronauta**.

Si **no té maduresa emocional**, no pot donar-te **allò que mai ha desenvolupat**.

El gran perill: quedar atrapats en una espera impossible

Aquí hi ha **el risc del qual ens hem de protegir**:

Esperar que **un pare o una mare immadurs canviïn**.

Esperar que **un dia ens vegin**.

Que **un dia ens reconeguïn**.

Que ens diguin: *"Sempre m'he equivocat, tu valies més que ningú..."*

Aquest dia **probablement no arribarà**.

I si **quedem atrapats en aquesta expectativa, ens desgastem, ens frustrem i ens lliguem al passat.**

👉 **Et ressona això? Has sentit que esperaves aquest reconeixement?**

Ningú pot créixer per un altre

No pots **fer madurar algú que no vol mirar cap a dins.**

Ni la teva mare.

Ni el teu pare.

Ni la teva parella, ni el teu cap, ni el teu germà.

El creixement interior només passa si hi ha voluntat.

I si aquesta voluntat **no existeix**, no la pots empènyer des de fora.

Per què en parlem?

Perquè moltes de les nostres ferides **no es curen...**

perquè **continuem esperant alguna cosa que mai arribarà.**

Reconèixer això **amb honestedat, sense rancor però amb claredat,**

és un pas indispensable perquè tu sí que puguis avançar.

Creences que ens boicotegen

Hem parlat de la possibilitat de tenir **pares emocionalment immadurs.**

I ara toca **fer un pas més enllà:**

👉 **Quines implicacions té això en les nostres creences més profundes?**

Expectatives irreal = patiment assegurat

Si creus que **la teva mare, el teu pare, el teu cap o la teva parella**, pel fet de tenir cos adult, **també tenen una psique adulta**, els **exigiràs que es comportin com a tals**.

Però si **aquesta maduresa no hi és**, el que faràs serà **demanar una cosa impossible**. O, com diu la dita castellana, *“pedir peras al olmo.”*

Creences falses que cal revisar

A continuació tens **algunes creences molt comunes** que moltes persones **arrossegueu durant anys**.

Creences que **ens boicotegen, ens fan mal i no s’ajusten a la realitat** si les persones amb qui convivim **són emocionalment immadures**.

Llegeix-les amb atenció.

I si **et reconeixes en alguna**, observa-la **sense judici**.

“La meva mare sempre m’entendrà si l’hi explico bé.”

Tant de bo fos cert. Però **no ho és**.

Si la teva mare **no té prou maduresa emocional**, pot ser que **no vulgui —o no sàpiga— comprendre’t**, encara que tu **ho expliquis amb calma i claredat**.

“Els meus pares sempre busquen el meu bé per damunt de tot.”

Tampoc no és veritat.

Moltes vegades, **el que busquen és el seu propi benestar emocional**, calmar les seves pors, sentir-se segurs... fins i tot **a costa teva**.

Això explica per què:

- A vegades **et criden**.

- Et fan sentir petit o petita.
- Et jutgen.
- Et comparen.
- Et minimitzen.
- O t'humilien, encara que no se n'adonin.

“Sempre m’escoltaran sense jutjar”

Moltes persones immadures **jutgen com a mecanisme de defensa.**

Jutgen per **sentir-se per sobre**, per **no mirar les seves pròpies ferides**, per **mantenir el control.**

“Sempre crearan espais emocionalment segurs”

Potser **no poden.**

Potser **tenen por de mostrar-se.**

Potser **no suporten la intimitat emocional real.**

“Sempre m’acompanyaran en el que jo decideixi fer”

Aquest **suport incondicional** només arriba de persones amb **maduresa emocional real.**

No tothom la té.

I per això **no pots comptar-hi sempre.**

Per què t’ho explico així?

Perquè **ets a Aula Interior.**

I si ets aquí, **no has vingut a decorar-te la vida, sinó a transformar-la.**

Això cal dir-ho **al començament del camí**, no al final.

Enguany ho he posat **en aquesta sessió**, perquè m'he adonat que abans **ho deia massa tard**.

I no, **no és fàcil d'escoltar**.

Però **és necessari**.

Per què insistim en això?

Perquè:

👉 **No pots canviar els teus pares.**

👉 **No pots fer-los madurar.**

Ni que t'hi esforcis el triple.

Ni que els ho expliquis mil vegades.

Si no volen mirar cap a dins, no canviaran.

I tu podries **quedar atrapat en una espera eterna**, lluitant per alguna cosa **que mai arribarà**.

Reflexió personal

👉 **Et reconeixes en alguna d'aquestes creences? Quina? Com t'ha afectat?**

Has intentat **fer madurar algú emocionalment immadur?**

Amb quin resultat?

Demandar maduresa a qui no la pot donar

Arribats en aquest punt, hi ha una conseqüència que **ja no es pot ignorar**:

👉 **Si demanes maduresa a algú immadur, no la rebràs.**

I encara més incòmode:

👉 **Demandar maduresa a algú immadur... revela la teva pròpia immaduresa.**

No demanis el que no et poden donar

Si **necessites un espai emocionalment segur**,
no esperis que **te'l donin aquells que mai no han estat capaços d'oferir-lo.**

Construeix-lo tu.

Si **necessites relacions profundes, on obrir el cor...**
i ja saps que **això no serà possible amb els teus pares, el teu cap, la teva filla o la teva tieta,**
no et frustris **intentant l'impossible.**

👉 **Busca aquest tipus de relació en altres espais.**

👉 **Envolta't de persones que sí puguin sostenir-te des de la maduresa i el respecte.**

Dona't allò que necessites

Necessites **sentir-te estimat/da?**

💖 **Estima't tu.**

💖 **Cuida't tu.**

💖 **Tracta't com sempre vas necessitar que et tractessin.**

És la teva responsabilitat.

I és **una de les grans alliberacions** que viuràs en aquest camí.

Potser ara estàs en xoc

És molt possible que, en llegir això, **t'hagi colpit una veritat que no volies veure:**

- 👉 *“Els meus pares eren emocionalment immadurs.”*
- 👉 *“Mai no vaig ser realment vist, estimat, abraçat o comprès.”*
- 👉 *“I és possible que mai ho sigui per part seva.”*

Espai per integrar i alliberar

👉 **Què sents ara mateix?**

Hi ha alguna cosa que **et dol reconèixer?**

Hi ha alguna cosa que **necessites admetre?**

Fer el dol

Si aquest és el teu cas, toca fer un dol real.

Plora allò que no va ser.

Accepta que allò que creies tenir... en realitat mai no ho vas tenir.

I probablement mai no ho tindràs.

I sí, això és difícil.

Però també és profundament alliberador.

Accepta, sense enganyar-te

Pots mantenir l'esperança que algun dia madurin.

Això està bé.

Però mentre no passi, no els exigeixis allò que no et poden donar.

I recorda una de les claus d'aquest curs:

Tenir cos d'adult no vol dir tenir maduresa emocional.

No ho oblidis.

I actua en conseqüència.

Com actuar davant d'una persona immadura?

Ara que ja hem comprès tot l'anterior, toca passar a l'acció.

Perquè entendre no és suficient: cal saber com actuar.

Aquí tens tres passos molt concrets per relacionar-te de manera sana amb una persona emocionalment immadura:

1 Observa sense reaccionar emocionalment

Mira el que està passant amb objectivitat i sense enganxar-t'hi emocionalment:

“Ara té por.”

“Ara vol controlar-me.”

“Ara busca que l'admiri.”

“Ara em fa xantatge emocional.”

“Ara m'amenaça perquè se sent insegur.”

Només observa. Sense jutjar. Sense reaccionar.

2 Recorda els seus límits

No esperis allò que no pot donar.

“M'amenaça perquè té por.”

“Em compara perquè necessita sentir-se superior.”

“Actua així perquè la seva immaduresa el limita.”

No és personal. És simplement el que hi ha.
I la immaduresa té límits.

3) Centra't en la teva realitat

Després d'observar i comprendre els límits de l'altre, torna a tu:
Què necessites?

Què pots fer tu, aquí i ara?

Què està sota el teu control?

Exemple 1:

Vols demanar vacances al teu cap.

Ell posa excuses, es justifica, et manipula.

Tu: "Ho entenc, però a l'agost agafaré les meves vacances."

Exemple 2:

Preguntes al teu pare si vindrà a dinar el 25 de desembre.

Ell divaga, s'enfada, treu retrets del passat.

Tu: "D'acord, pare, però... vindreu el dia 25?"

I si la persona immadura... ets tu?

I ara, una última pregunta essencial:

I si qui té actituds immadures... ets tu mateix?

Doncs sí. Tots tenim parts immadures.

I reconèixer-les no és debilitat, és valentia.

A partir del novembre, en aquest curs, farem servir els mateixos tres passos, però aplicats a nosaltres mateixos:

Observar-nos sense emoció.

Reconèixer els nostres propis límits i desequilibris.

Actuar des de la nostra realitat per transformar-nos.

Repte de la setmana

Per tancar aquesta sessió, et proposo respondre, si vols, les preguntes del dossier i fer dues tasques concretes:

1. Revisa les teves creences

El mal existeix?

Vius l'amor com una acció?

Veus la cura personal com a generositat?

Tens clares les normes de l'ajuda?

Reflexiona sobre les idees que hem treballat durant aquestes primeres setmanes.

2. Observa el teu entorn

Fixa't si hi ha persones emocionalment immadures a prop teu.

I sobretot, observa si els estàs demanant coses impossibles i si pots relacionar-t'hi des dels 3 passos que t'he suggerit.

Gràcies

Gràcies per ser aquí.

Per mirar cap endins.

Per atrevir-te a veure el que fa mal i decidir actuar des de la veritat.

Que tinguis una setmana meravellosa.

