

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

**MÁS CREENCIAS ERRÓNEAS.
Asumir y personas adultas maduras.**

Dossier 3
Tercera sesión de octubre

Índice

Utilidad del Dossier	4
Más errores antes de cambiar de tercio	4
Lo que viene	4
Dudas y recursos: el boletín	5
Objetivos de la sesión de hoy	5
Recordatorio 1: El amor no es lo que te han contado	6
Amor = acción	6
Cuidado con los sentimientos	6
Entonces, ¿qué hay más allá de los sentimientos?	7
Recordatorio 2: Cuidarse no es egoísmo	7
Recordatorio 3: Tus pensamientos no son la realidad	8
Recordatorio 4: Las normas de la ayuda	8
¿Y cuándo debo pedir ayuda?	9
¿Y si no me ayudan?	9
Asumir: el inicio de la transformación real	10
La responsabilidad interior	10
¿Dónde puedo actuar?	10
Sobre la felicidad... y las dificultades	11
No busquemos insensibilidad	11
La verdadera felicidad	11
¿Qué significa ser adulto?	12
Una pregunta para ti	12
No confundas edad con madurez	13
Una creencia falsa que nos hace sufrir	13
¿Cómo se manifiesta la falta de madurez?	14
Una hipótesis: ¿cómo será su vida?	15
¿Puede una persona emocionalmente inmadura tener una vida fácil?	16
Expectativas irreales	16
Una observación incómoda... pero real	17
¿Y si estas personas tienen hijos?	17
¿Y si nuestros padres eran emocionalmente inmaduros?	18
¿Qué implica esto?	19
Posibles formas en que se manifestó esa inmadurez	19
¿Y cómo lo viviste tú?	19

Aquí nace el personaje	20
Pero... de donde no hay, no se puede sacar	21
El gran peligro: quedar atrapados en una espera imposible	21
Nadie puede crecer por otro	22
¿Por qué hablamos de esto?	22
Creencias que nos boicotean	22
Expectativas irreales = sufrimiento asegurado	23
Creencias falsas que debes revisar	23
“Mi madre siempre me va a entender si se lo explico bien”	23
“Mis padres siempre buscan mi bien por encima de todo”	23
“Siempre me escucharán sin juzgar”	24
“Siempre crearán espacios emocionalmente seguros”	24
“Siempre me apoyarán en lo que yo decida hacer”	24
¿Por qué te lo cuento así?	24
¿Por qué insistimos en esto?	25
Pedir madurez a quien no puede darla	26
No pidas lo que no pueden darte	26
Date lo que necesitas	26
Tal vez ahora estés en shock	27
Hacer el duelo	27
Acepta, sin engañarte	28
¿Cómo actuar frente a una persona inmadura?	28
Observa sin reaccionar emocionalmente	28
Recuerda sus límites	29
Céntrate en tu realidad	29
¿Y si la persona inmadura... eres tú?	30
Reto de la semana	30
1. Revisa tus creencias	30
2. Observa tu entorno	31
Gracias	31

Utilidad del Dossier

Después de cada sesión recibirás un **dossier que resume los contenidos impartidos en el curso** para que puedas completar tus apuntes.

Además, de este modo, no hará falta que tomes apuntes si no lo deseas.

Sin embargo, **el dossier no sustituye la sesión**, porque en la sesión hay cosas que se cuentan y no pueden plasmarse en el Dossier. A veces lo que se dice es menos importante que el lugar desde donde se dice y eso es difícil de captar por escrito.

Recuerda que la **asistencia a la clase en diferido o en directo es el 80% del resultado** del curso.

Y te animo a **escuchar las sesiones más de una vez** y, si puedes, en ambos idiomas.

Más errores antes de cambiar de tercio

En esta tercera sesión del curso completamos: **los errores que nos impiden crecer.**

¿Por qué hemos empezado por aquí?

Muy sencillo: si no identificamos y desmontamos las creencias falsas que nos boicotean, no hay avance posible.

Por eso las tres primeras sesiones han estado dedicadas a **detectar, entender y soltar** esas ideas que nos frenan, nos hacen sufrir y nos alejan de nuestro camino de autoconocimiento.

Lo que viene

La semana que viene cerraremos el mes de octubre con un tema potente:

“Yo no mando en mi vida: cómo estar presente en ella.”

Prepárate porque es un temazo.

Dudas y recursos: el boletín

¿Tienes dudas? Normal. Es parte del proceso.

Cada semana cuelgo un **boletín en PDF** con las preguntas que me hacéis, más otras que han salido en ediciones anteriores y siguen siendo útiles.

El de esta semana, por ejemplo, tiene más de 60 páginas.

NO hace falta que te lo leas entero, no soy tan sádico , pero sí te recomiendo **mirar el índice**. Si tienes una duda concreta —por ejemplo, sobre el tema del mal— busca directamente ese bloque.

Si aun así no encuentras respuesta, tienes dos opciones:

1. Escribe a:

- aulainterior@danielgabarro.com
- info@danielgabarro.com

2. Participa en la sesión mensual de dudas por Meet

- Este mes: **miércoles 29 de octubre, 20:00h**
- Estas sesiones siempre son el **último miércoles de cada mes**.
- Ahí puedes plantear cualquier duda en directo o enviarla por mail y la incluyo.

Objetivos de la sesión de hoy

Hoy vamos a hacer tres cosas muy claras:

1. **Recordar conceptos clave** de lo que hemos visto hasta ahora.
No quiero que se queden como frases bonitas, quiero que se te graben a fuego.
2. **Entender por qué asumir la responsabilidad de tu vida** es un paso esencial para ser feliz. Y, ya que estamos, qué narices significa “ser feliz” de verdad.
3. **Abrir el tema de la madurez emocional y la adultez.**
Y ya te aviso: esto no va de edad, va de madurez real.

Recordatorio 1: El amor no es lo que te han contado

Empezamos los recordatorios de hoy con un tema esencial: **el amor**.

Es muy importante que no lo confundas con un sentimiento.

El amor no es lo que siento, es lo que hago.

Amor = acción

Amar es **buscar el máximo bien para mí y para los demás**, y actuar en consecuencia.

Actuar **cuando me corresponde**.

Si no me toca actuar, basta con desear ese bien, profundamente.

Cuidado con los sentimientos

Los sentimientos no son una buena base para relacionarnos.

¿Por qué?

Porque si hoy siento rabia, odio o malestar... y me dejo llevar por eso, mi forma de relacionarme será destructiva.

Por eso es tan importante **ir más allá de lo que sentimos**.

Entonces, ¿qué hay más allá de los sentimientos?

El amor.

Ese deseo profundo de bienestar para todos, que no depende del humor del día ni de lo que me esté pasando.

Y aquí tienes una pregunta clave que puede acompañarte en los momentos difíciles:

¿Qué haría aquí el amor?

¿Cómo apostaría por la vida, por el máximo bienestar, por el respeto hacia mí y hacia los demás?

Recordatorio 2: Cuidarse no es egoísmo

Seguimos con otro punto clave: **el cuidado personal**.

Es fundamental recordar que **cuidarse no es egoísmo**, es **un acto de generosidad**. Cuanto más lleno o llena estés tú, más podrás dar a los demás.

Si no te cuidas, si te vacías, te conviertes en una carga social. Por tanto, cuidarse es también una forma de cuidar al conjunto.

Ahora bien, sí es egoísta pretender que **los demás se adapten a ti**, que cambien por ti.

Eso no es respeto, es falta de aceptación.

Aceptar a los demás como son y cuidarte tú, eso **sí** es generosidad.

Recordatorio 3: Tus pensamientos no son la realidad

Lo que tú piensas, por muy elaborado o intenso que sea, **es solo una idea.**

Una creencia.

Pero **no es necesariamente la verdad.**

En este curso, hemos definido la verdad —al menos de forma inicial— como **lo que ocurre.**

Es decir: **aquello que puede grabarse, filmarse, comprobarse.**

Aunque tú creas que algo no debería estar pasando... si está pasando, eso es la verdad.

Pensar que lo que tú crees va a cambiar mágicamente la realidad **es una actitud infantil.**

Es como creer en un superpoder mental que, sencillamente, no existe.

Así que, cuando tu pensamiento entre en contradicción con lo que está ocurriendo...

Dale prioridad a la realidad.

Y una vez ves lo que ocurre, pon el foco en lo importante:

Actúa allí donde sí puedes actuar. En tu realidad.

Recordatorio 4: Las normas de la ayuda

Este punto es fundamental para convivir desde el respeto.

Solo ayudamos cuando se cumplen estas cuatro condiciones:

1. La persona **está abierta** a recibir ayuda.
2. La persona **no puede hacerlo sola.**
3. **Me pide** ayuda.
4. **Puedo, sé y me corresponde** dársela a mí.

Si no se cumplen estas condiciones, no estamos ayudando: estamos **invadiendo.**

¿Y cuándo debo pedir ayuda?

La otra cara de la moneda es saber **cuándo pedir ayuda**.

Y las condiciones son muy similares:

- Cuando **no puedes** hacerlo solo.
- Cuando estás **abierto a recibir ayuda**.
- Cuando hay alguien que **sabe, puede y le corresponde** ayudarte.

Pedir ayuda no es una opción. Es lo lógico cuando no puedes solo.

A muchas personas les cuesta pedir ayuda porque creen que es una muestra de debilidad.

Pero en realidad, es una muestra de **madurez**.

¿Y si no me ayudan?

Si pides ayuda a alguien y esa ayuda no llega, **la relación no es como pensabas**. Tal vez creías que, por ser tu amiga o por pertenecer a un servicio, esa ayuda debía llegar... pero no.

En ese caso, toca **ver la realidad como es** y actuar desde ahí.

A veces implica **cerrar una relación**, otras veces **reclamar lo que te corresponde** e incluso **denunciar una negligencia**.

Pero lo importante es esto:

Pedir ayuda cuando no puedes solo es un acto de responsabilidad.

Y es parte del camino del autoconocimiento.

Asumir: el inicio de la transformación real

Ahora avanzamos, déjame reflexionar sobre el asumir:

Asumir que solo tú eres responsable de tu mundo interior.

Nadie más puede pensar por ti.
Nadie más puede sentir por ti.
Y nadie más puede actuar por ti.

La responsabilidad interior

Las ideas que piensas, las emociones que sientes y las acciones que tomas **nacen de ti**.
No de los demás.

Hay un estadio infantil —muy habitual— en el que **culpamos a los otros** de lo que sentimos, pensamos o hacemos.
Ese enfoque solo genera sufrimiento... y estancamiento.

Por suerte, estás aquí.
Por suerte, estás en *Aula Interior*.
Eso significa que has dado un paso hacia una actitud adulta: **asumir**.

Asumir no es cargar con todo.
Es comprender que, aunque las circunstancias influyan, **tu interior es tu territorio**.
Y es ahí, y solo ahí, donde puedes empezar a transformar tu vida.

¿Dónde puedo actuar?

En ti.
Aunque el exterior no cambie, aunque los demás no colaboren, aunque las cosas no salgan como esperabas...

Tu espacio de acción siempre está dentro de ti.

Y cuando comprendes esto y empiezas a vivir desde ahí, has dado un paso inmenso.

Sobre la felicidad... y las dificultades

Ahora que sabes que el cambio empieza en ti, vamos a desmontar otra idea falsa:

La felicidad no es una vida sin problemas.

Siempre habrá dolor físico.

Golpearte, enfermar, envejecer... El cuerpo es frágil y eso es parte del viaje.

También habrá **dolor psicológico**.

Traiciones, pérdidas, malas noticias, despedidas... Todo eso forma parte de la vida. Y claro que duele.

No buscamos insensibilidad

El objetivo no es convertirnos en piedra.

No se trata de dejar de sentir.

Se trata de aprender a vivir **con lo que nos toca vivir**.

Incluso cuando duela.

Porque lo importante no es evitar el dolor.

Lo fundamental es que el dolor **no te rompa por dentro**.

Que, aun con todo, puedas mirarte y decir:

“Mi vida tiene sentido. Puedo vivirla con dignidad. Puedo amar, incluso ahora.”

La verdadera felicidad

La felicidad profunda no depende de si la vida es fácil.

Depende de si **le encuentras sentido** a lo que vives.

El origen de la infelicidad está en luchar contra lo que ocurre.

En querer que la realidad sea distinta.

En resistirte a lo que es.

En cambio, cuando **abrazas lo que hay**, aunque duela, algo se ordena por dentro.

Tu vida adquiere una lógica.

Un rumbo.

Un sentido.

Y entonces, desde ahí, puedes vivir con paz.
Incluso con dolor.
Incluso con tristeza.

Porque estás viviendo **desde el amor**.

¿Qué significa ser adulto?

Iniciamos ahora un bloque central de la sesión de hoy.

Vamos a construir, paso a paso, **una nueva visión del mundo**.
Más real. Más consciente. Más serena.

Y empezamos con un concepto clave: **la adultez y la madurez emocional**.

Una pregunta para ti

Antes de continuar, te invito a detenerte un momento y responder con honestidad esta pregunta:

¿Crees que todas las personas adultas —por el simple hecho de tener más de 18 años— son emocional y mentalmente maduras?

¿Dirías que todas las personas con cuerpo adulto están equilibradas emocionalmente?
¿O has observado casos donde hay desequilibrio, inmadurez o reacciones propias de un niño... en un cuerpo de adulto?

Te animo a **observar la realidad con objetividad**. Sin fantasías.
Mira a tu alrededor. Mira tu entorno.
Mira tu historia.

Espacio para tu reflexión personal

¿Qué has observado en tu vida?

¿Has conocido a personas con cuerpo adulto y actitudes infantiles?

¿Te has sorprendido a ti mismo/a actuando de forma inmadura en algún momento?

No confundas edad con madurez

Lo que vemos, si observamos con honestidad, es esto:

Tener un cuerpo adulto no garantiza tener una mente o una emoción adulta.

Muchas veces nos relacionamos con personas que, aunque físicamente son adultas, **funcionan emocional o intelectualmente como si tuvieran 3, 6, 12 o 15 años.** Y esto no es una crítica, es **una observación.**

Este hecho, aunque pueda incomodar, **es parte de la realidad.** Es algo que podríamos filmar. Y, como sabes, en este curso la verdad es eso: **lo que ocurre.**

Una creencia falsa que nos hace sufrir

A menudo, sin darnos cuenta, **partimos de una suposición errónea:**

“Si tiene cuerpo de adulto, seguro que piensa, siente y actúa como un adulto.”

Pero esa creencia no se sostiene. Y cuando vivimos desde esa idea falsa, **nos frustramos, nos herimos y nos desubicamos** en las relaciones.

Por eso es tan importante observar con claridad:

No toda persona con cuerpo adulto tiene una psique adulta.

Aceptar esta realidad es un paso hacia tu madurez y hacia un trato más lúcido y compasivo —contigo y con los demás.

¿Cómo se manifiesta la falta de madurez?

Continuamos construyendo esta nueva visión del mundo.
Y lo hacemos con otra pregunta clave:

¿Cómo se nota la falta de madurez emocional o intelectual?

¿Cuáles son las actitudes, comportamientos o patrones que delatan que una persona, aunque tenga un cuerpo adulto, no ha desarrollado aún una psique adulta?

A continuación, algunos ejemplos que pueden ayudarte a reflexionar:

- Necesidad constante de tener razón.
- Dependencia emocional: no saber estar sin el otro.
- Agresividad verbal o emocional hacia los demás.
- Evitación sistemática de los problemas.
- Negación de la realidad.

Espacio para tu reflexión personal

¿Qué otras actitudes o comportamientos te parecen propios de una falta de madurez?

¿Qué has observado en ti o en los demás?

Una hipótesis: ¿cómo será su vida?

Ahora te propongo un ejercicio: **imagina la vida de una persona con esas características.**

¿Cómo se relacionará consigo misma, con los demás y con las situaciones?

Aquí tienes algunos ejemplos para empezar:

- Una persona dependiente podría quedar atrapada en relaciones tóxicas.
- Una persona agresiva generará vínculos basados en el miedo o la huida.
- Una persona con poca empatía tendrá relaciones superficiales.
- Una persona que no mira hacia dentro culpará a los demás de sus problemas.

Ahora tú: completa esta lista

¿Qué consecuencias ves tú? ¿Qué más podría pasarle a una persona emocionalmente inmadura?

¿Puede una persona emocionalmente inmadura tener una vida fácil?

Otra pregunta importante:

¿Es posible tener una vida sensata, estable y con sentido si no hay madurez emocional?

Piénsalo un momento. Si alguien no es capaz de asumir su mundo interior, si vive culpando a los demás, si evita sus responsabilidades...

¿Puede realmente construir una vida serena?

¿O el caos externo será simplemente un reflejo del caos interno?

Tu reflexión aquí:

Expectativas irreales

Una comparación que puede ayudarte a ver con claridad:

¿Cómo calificarías a alguien que espera que un tomate verde esté maduro?

Seguramente pensarías que esa persona vive en la fantasía. Que no acepta la realidad.

Pues ahora viene la pregunta directa:

¿Qué pasa con quien espera madurez emocional de alguien que

claramente no la tiene?

Tal vez también se engaña.

Tal vez aún no ha asumido la realidad: que no toda persona adulta es madura.

Y esa negación solo genera dolor, frustración y desengaño.

Una observación incómoda... pero real

Ninguno de nosotros debería esperar madurez solo porque alguien tiene cuerpo de adulto.

No es sensato.

No es realista.

Y genera sufrimiento.

Te animo a escribir tu visión personal sobre este punto.

¿Qué opinas tú? ¿Te parece lógico este planteamiento?

¿Y si estas personas tienen hijos?

Y ahora llegamos a una pregunta importante y delicada:

¿Las personas emocionalmente inmaduras pueden tener hijos?

La respuesta es clara: sí.

La inmadurez emocional no impide la fertilidad biológica.

Y eso nos lleva a una observación incómoda, pero evidente:

Muchas personas emocional o intelectualmente inmaduras tienen hijos.

Y esa es parte de la realidad que debemos reconocer sin juicio, pero con lucidez.

¿Qué opinas de esto? ¿Estás de acuerdo o lo ves de otro modo?

¿Y si nuestros padres eran emocionalmente inmaduros?

Vamos a plantear ahora **una posibilidad**.

No se trata de señalar ni de juzgar. Se trata de abrir los ojos.

No estoy diciendo que sea tu caso concreto.

Pero sí es el caso de muchas personas que están haciendo este curso. De hecho, **es probable que ocurra en el 50% de los casos**.

Es bastante posible que tu madre, tu padre —o ambos— hayan sido o sean emocionalmente inmaduros.

Tal vez no en todo, pero sí **en algunas áreas importantes**.

¿Qué implica esto?

Si tus padres eran inmaduros emocional o intelectualmente, aunque fuese solo en parte, hay algo que debemos reconocer con claridad:

No podían atender bien tus necesidades infantiles.

No porque no te quisieran.

Sino porque **las dificultades internas que ellos vivían eclipsaban las tuyas.**

Y nadie puede dar lo que no tiene.

Posibles formas en que se manifestó esa inmadurez

Tal vez en tu infancia ocurrió algo de esto:

- **No te vieron del todo.**
Te comparaban con otros, con tu primo, tu hermana, un amigo... y tú sentías que nunca eras suficiente.
- **Te sobreprotegieron.**
No te dejaron crecer. Tenían miedo y te limitaron.
- **Te dieron responsabilidades que no eran para tu edad.**
Tu infancia fue un espacio de carga y exigencia.
- **No generaron un entorno emocionalmente seguro.**
Porque dentro de ellos tampoco lo había.

¿Y cómo lo viviste tú?

Cuando somos pequeños, no tenemos perspectiva.

Vemos a los adultos como sabios, como referentes.

Y cuando algo no va bien, no pensamos que ellos tienen una limitación.

Pensamos que el problema está en nosotros.

- “Me sobreprotegen porque yo no valgo.”
- “Me comparan porque no soy suficiente.”
- “Me obligan a hacer cosas porque tengo que demostrar que merezco ser querido.”

Y así, **empezamos a construir una identidad falsa.**

Intentamos “ser mejores” para que nos quieran, para que nos vean, para que nos valoren.

Reflexión guiada

¿Reconoces alguna de estas dinámicas en tu historia?

¿En qué momento intentaste demostrar tu valía para ser visto o querido?

Aquí nace el personaje

Ese esfuerzo por ser querido, visto o reconocido **construye nuestro personaje**, nuestro “ego”, nuestro automatismo emocional.

El origen de muchas de nuestras reacciones actuales está en esa confusión infantil:

Creímos que el problema estaba en nosotros, y nos adaptamos a un entorno que no podía ofrecernos lo que necesitábamos.

Pero... de donde no hay, no se puede sacar

Y aquí llega un punto esencial:

Una persona emocionalmente inmadura no puede darte lo que no

tiene.

Ni antes...

Ni ahora.

Aunque sea tu madre.

Aunque sea tu padre.

Aunque sea ingeniero, médico, artista, presidente o astronauta.

Si no tiene madurez emocional, **no puede darte aquello que nunca desarrolló.**

El gran peligro: quedar atrapados en una espera imposible

Aquí está el riesgo del que debemos protegernos:

Esperar que un padre o una madre inmaduros cambien.

Esperar que un día nos vean.

Que un día nos reconozcan.

Que nos digan: “Siempre estuve equivocado, tú valías más que nadie...”

Ese día probablemente **no llegará.**

Y si quedamos atrapados en esa expectativa, **nos desgastamos, nos frustramos y nos atamos al pasado.**

¿Te resuena esto? ¿Sientes que has esperado ese reconocimiento?

Nadie puede crecer por otro

No puedes hacer madurar a alguien que no quiere mirar hacia dentro.

Ni a tu madre.

Ni a tu padre.

Ni a tu pareja, ni a tu jefe, ni a tu hermano.

El crecimiento interior **solo ocurre si hay voluntad.**

Y si no existe esa voluntad, **no puedes empujarla desde fuera.**

¿Por qué hablamos de esto?

Porque muchas de nuestras heridas no sanan...

porque seguimos esperando algo que nunca llegará.

Reconocer esto con honestidad, sin rencor, pero con claridad,
es un paso indispensable para que tú sí puedas avanzar.

Creencias que nos boicotean

Hemos hablado de la posibilidad de tener padres emocionalmente inmaduros.

Y ahora es momento de dar un paso más:

¿Qué implicaciones tiene esto en nuestras creencias más profundas?

Expectativas irreales = sufrimiento asegurado

Si tú crees que tu madre, tu padre, tu jefe o tu pareja, por tener cuerpo adulto, también tienen una psique adulta...

les vas a exigir que se comporten como tal.

Pero si esa madurez **no está**, lo que estarás haciendo es pedir algo imposible. O, como dice el refrán, **“pedirle peras al olmo.”**

Creencias falsas que debes revisar

A continuación, te comparto algunas creencias muy comunes que muchas personas arrastran durante años.

Creencias que nos boicotean, que nos hacen daño, y que **no se ajustan a la realidad** si las personas con las que convivimos son emocionalmente inmaduras.

Lee con atención.

Y si te reconoces en alguna... obsérvala, sin juicio.

“Mi madre siempre me va a entender si se lo explico bien”

Ojalá fuera cierto. Pero no lo es.

Si tu madre no tiene madurez emocional suficiente, puede que no quiera —o no sepa— comprenderte, aunque tú lo expliques con calma y claridad.

“Mis padres siempre buscan mi bien por encima de todo”

Tampoco es verdad.

Muchas veces lo que buscan es **su propio bienestar emocional**, calmar sus miedos, sentirse seguros... incluso **a costa tuya**.

Eso explica por qué:

- A veces te gritan.
- Te hacen sentir pequeño o pequeña.
- Te juzgan.
- Te comparan.

- Te minimizan.
- O te humillan, aunque no se den cuenta.

“Siempre me escucharán sin juzgar”

Muchas personas inmaduras **juzgan como mecanismo de defensa.**

Juzgan para sentirse por encima, para no mirar sus propias heridas, para controlar.

“Siempre crearán espacios emocionalmente seguros”

Quizá no puedan.

Quizá les da miedo mostrarse.

Quizá **no soportan la intimidad emocional real.**

“Siempre me apoyarán en lo que yo decida hacer”

Ese apoyo incondicional **solo llega de personas con madurez emocional real.**

No todos lo tienen.

Y por eso **no puedes contar con ello siempre.**

¿Por qué te lo cuento así?

Porque **estás en Aula Interior.**

Y si estás aquí, **no has venido a decorarte la vida,** sino a transformarla.

Esto hay que decirlo al principio del camino, no al final.

Este año lo he puesto aquí, en esta sesión, porque **me di cuenta de que antes lo decía demasiado tarde.**

Y no, no es fácil de escuchar.

Pero es necesario.

¿Por qué insistimos en esto?

Porque:

No puedes cambiar a tus padres. No puedes hacerlos madurar.

Ni aunque te esfuerces el triple.

Ni aunque se lo expliques mil veces.

Si no quieren mirar hacia dentro, **no cambiarán.**

Y tú podrías quedarte **atrapado en una espera eterna**, luchando por algo que nunca llegará.

Reflexión personal

¿Te reconoces en alguna de estas creencias? ¿Cuál? ¿Cómo te ha afectado?

¿Has intentado hacer madurar a alguien emocionalmente inmaduro? ¿Con qué resultado?

Pedir madurez a quien no puede darla

Llegados a este punto, hay una consecuencia que ya no se puede ignorar:

Si pides madurez a alguien inmaduro, no la vas a obtener.

Y algo más incómodo todavía:

Pedir madurez a alguien inmaduro... revela tu propia inmadurez.

No pidas lo que no pueden darte

Si necesitas un espacio emocionalmente seguro, **no esperes que te lo den quienes nunca han sido capaces de ofrecerlo.**
Constrúyelo tú.

Si necesitas relaciones profundas, donde abrir el corazón...
Y ya sabes que eso **no será posible con tus padres, tu jefe, tu hija o tu tía, no te frustres intentando lo imposible.**

Busca ese tipo de relación **en otros espacios.**
Rodéate de personas que sí puedan sostenerte desde la madurez y el respeto.

Date lo que necesitas

¿Necesitas sentirte amado/a?
Ámate tú.
Cuídate tú.
Trátate como siempre necesitaste que te trataran.

Es tu responsabilidad.
Y es una de las mayores liberaciones que vivirás en este camino.

Tal vez ahora estés en shock

Es muy posible que, al leer esto, **te haya golpeado una verdad que no habías querido ver:**

- “Mis padres eran emocionalmente inmaduros.”

- “Nunca fui realmente visto, amado, abrazado o comprendido.”
- “Y es posible que nunca lo sea por parte de ellos.”

Espacio para integrar y liberar

*¿Qué estás sintiendo ahora mismo? ¿Hay algo que te duela reconocer?
¿Hay algo que necesitas reconocer?*

Hacer el duelo

Si este es tu caso, toca **hacer un duelo real**.

Llorar lo que no fue.

Aceptar que aquello que creías tener... **en realidad nunca lo tuviste**.

Y probablemente **nunca lo tendrás**.

Y sí, esto es difícil.

Pero también es profundamente liberador.

Acepta, sin engañarte

Puedes mantener la esperanza de que algún día maduren.

Eso está bien.

Pero mientras no ocurra, **no les exijas lo que no pueden darte**.

Y recuerda una de las claves de este curso:

Tener cuerpo de adulto no significa tener madurez emocional.

No lo olvides.

Y actúa en consecuencia.

¿Cómo actuar frente a una persona inmadura?

Ahora que ya hemos comprendido todo lo anterior, toca pasar a la acción.

Porque entender no es suficiente: **hay que saber cómo actuar.**

Aquí tienes **tres pasos muy concretos** para relacionarte de forma sana con una persona emocionalmente inmadura:

Observa sin reaccionar emocionalmente

Mira lo que está pasando **con objetividad y sin engancharte emocionalmente:**

- “Ahora está teniendo miedo.”
- “Ahora quiere controlarme.”
- “Ahora busca que lo admire.”
- “Ahora me hace chantaje emocional.”
- “Ahora me amenaza porque está inseguro.”

Solo observa. Sin juzgar. Sin reaccionar.

Recuerda sus límites

No esperes lo que no puede dar.

- “Me amenaza porque tiene miedo.”

- “Me compara porque necesita sentirse superior.”
- “Actúa así porque su inmadurez lo limita.”

No es personal. Es simplemente **lo que hay**.
Y la inmadurez tiene límites.

Céntrate en tu realidad

Después de observar y comprender los límites del otro, vuelve a ti:

- ¿Qué necesitas?
- ¿Qué puedes hacer tú, aquí y ahora?
- ¿Qué está bajo tu control?

Ejemplo 1:

Quieres pedir vacaciones a tu jefe.

Él pone excusas, se justifica, te manipula.

Tú: “Lo entiendo, pero en agosto tomaré mis vacaciones.”

Ejemplo 2:

Preguntas a tu padre si vendrá a comer el 25 de diciembre.

Él divaga, se enfada, saca reproches del pasado.

Tú: “De acuerdo, papá, pero... ¿vendréis el día 25?”

¿Y si la persona inmadura... eres tú?

Y ahora, una última pregunta esencial:

¿Y si quien tiene actitudes inmaduras... eres tú mismo?

Pues sí. Todos tenemos partes inmaduras.

Y reconocerlas **no es debilidad, es valentía.**

A partir de noviembre en este curso, usaremos **los mismos tres pasos,** pero **aplicados a nosotros mismos:**

1. Observarnos sin emoción.
2. Reconocer nuestros propios límites y desequilibrios.
3. Actuar desde nuestra realidad para transformarnos.

Reto de la semana

Para cerrar esta sesión, te propongo contestar, si quieres, las preguntas del dossier y dos tareas concretas:

1. Revisa tus creencias

- ¿Crees que el mal existe?
- ¿Vives el amor como acción?
- ¿Ves el cuidado personal como generosidad?
- ¿Tienes claras las normas de la ayuda?

Reflexiona sobre las ideas que hemos trabajado durante estas primeras semanas.

2. Observa tu entorno

Fíjate si hay personas emocionalmente inmaduras cerca de ti.
Y sobre todo, **observa si les estás pidiendo cosas imposibles y si puedes relacionarte desde los 3 pasos que he sugerido.**

Gracias

Gracias por estar aquí.

Por mirar hacia dentro.

Por atreverte a ver lo que duele y decidir actuar desde la verdad.

Que tengas **una semana maravillosa.**