

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

BELÉN FAMILIAR Y REEDUCACIÓN INFANTIL

Dossier 16

Cuarta semana de enero

Índice

OBJETIVO DE LA SESIÓN	3
ENFOQUE 80/20 DEL SUFRIMIENTO	3
CREENCIAS ERRÓNEAS Y RESPONSABILIDAD PERSONAL	4
LA ACTITUD FUNDAMENTAL: MIRARNOS CON AMOR	4
RECORDATORIO DEL TRABAJO HECHO	5
ADELANTO DE FEBRERO: REEQUILIBRAR LA PERSONALIDAD	5
LAS DOS ESTRATEGIAS QUE VAMOS A TRABAJAR HOY	6
1. El belén familiar	6
2. La reeducación infantil	6
LA AUTOOBSERVACIÓN CONTINUA	6
TÉCNICA PARA ENTRENAR LA MENTE: LOS CUATRO PASOS	6
Paso 1: ¿Qué estoy pensando?	7
Paso 2: ¿Este pensamiento es cierto? ¿Me ayuda?	7
Paso 3: ¿Puedo cuidarme, a pesar de lo que está pasando?	7
Paso 4: ¿Puedo hacer algo concreto, por pequeño que sea?	7
REEDUCACIÓN INFANTIL: UNA MIRADA AMOROSA A NUESTRO PASADO	8
EJEMPLO DE VISUALIZACIÓN GUIADA: ENCUENTRO CON TU NIÑO INTERIOR	10
EL BELÉN FAMILIAR: UN TRABAJO PROFUNDO DE LIBERTAD Y AMOR	11
LA TAREA DE LA SEMANA	13

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. Para algunas personas tomar apuntes facilita aprender, para otras personas les dificulta seguir la clase. Sabiendo que recibirás el resumen de la sesión, podrás decidir si tomas muchos o pocos apuntes en clase: **¡siempre lo tendrás todo!**

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 o en diferido es el 80% del resultado** del mismo.

OBJETIVO DE LA SESIÓN

Estamos a finales de enero y cerramos un mes clave: el mes en el que nos hemos dedicado a identificar los puntos débiles de nuestro personaje, de nuestro ego o de nuestros automatismos, llámalo como quieras.

Lo importante es detectar dónde sufrimos más, qué nos cuesta, qué nos remueve por dentro.

Y hacernos una pregunta muy sencilla: ¿este sufrimiento está relacionado con el centro de comprensión (la mente), con el centro afectivo (el corazón), o con el centro de la acción (la energía)?

No hace falta tenerlo todo claro o resuelto. Ya os decía la semana pasada que a lo mejor no se trata de entenderlo todo ahora mismo, sino de observarnos cuando aparezca una dificultad y preguntarnos en ese momento: ¿de dónde viene este sufrimiento?

ENFOQUE 80/20 DEL SUFRIMIENTO

No queremos arreglarlo todo de golpe.

Queremos detectar ese 20% de nuestros automatismos que nos generan el 80% de nuestro sufrimiento.

Y trabajar solo en eso ya puede suponer un cambio muy profundo.

Para hacerlo, hay que observar si el desequilibrio está en la mente, en el corazón o en la acción.

CREENCIAS ERRÓNEAS Y RESPONSABILIDAD PERSONAL

Este enero también he compartido con vosotros algunas creencias que creo que nos pueden estar boicoteando.

Os he insistido en que no me creáis porque sí, sino que lo comprobéis en vosotros. Si os resuenan, si veis que encajan, entonces vale la pena tenerlas presentes.

Una de esas creencias es: **nadie puede pensar por mí. Y lo que pienso provoca lo que siento. Por lo tanto, nadie es responsable de lo que yo siento.**

Del mismo modo, **yo decido lo que hago**, y por tanto, **nadie es responsable de lo que yo hago.**

Y si nadie es responsable de lo que pienso, siento o hago... solo me queda una salida: **cuidarme yo y asumir mi responsabilidad.**

Esto no quiere decir que la vida sea siempre fácil. Tendremos enfermedades, pérdidas, dificultades...

Pero podemos elegir cómo responder: con cuidado o con agresión hacia nosotros mismos.

Y si acepto que **yo decido lo que pienso**, entonces puedo entrenar mi mente para cuidarme.

Esto lleva tiempo, claro, pero no pasa nada. Es como domar un caballo: algunos se entrenan rápido, otros tardan más. Pero **todos pueden entrenarse. Y la mente también.**

LA ACTITUD FUNDAMENTAL: MIRARNOS CON AMOR

Hoy os propongo dos herramientas, dos estrategias de trabajo que, una vez aprendidas, no os van a quitar tiempo. Porque lo que transforman es **la forma en la**

que os miráis. Y mirar no lleva tiempo, pero transforma la vida.

Si me miro con odio, mi vida se llena de odio. Si me miro con amor, se llena de amor.

Así que el objetivo de estas dos estrategias es **mirarte de otra manera: con amor.**

Siempre digo que, muchas veces, **no importa cuál es la pregunta, porque la respuesta siempre es el amor.**

Cuando hay problemas en el trabajo, la respuesta es el amor.

Cuando la familia no es empática, la respuesta es el amor.

Cuando estoy enfermo, la respuesta es cuidarme, quererme. Hacer lo que haya que hacer (ir al médico, trabajar, poner límites...), pero hacerlo desde el amor.

RECORDATORIO DEL TRABAJO HECHO

Sin el trabajo que hemos hecho hasta ahora, no podríamos dar este paso.

Todo el trabajo de **presencia, autoobservación y desmontar creencias erróneas** es lo que nos permite empezar a mirarnos con amor.

Aunque aún pensemos cosas poco sabias o sintamos cosas incómodas, ya podemos **observarnos desde otro lugar.**

Estamos desarrollando un **yo capaz de observarse.** Ese yo puede mirarse y percibirse mientras piensa, siente o actúa.

Este es un paso previo imprescindible. Sin todo ese entrenamiento, no podríamos dar ahora el paso que estamos empezando a dar.

ADELANTO DE FEBRERO: REEQUILIBRAR LA PERSONALIDAD

En febrero empezaremos a hablar de acciones para **equilibrar nuestra personalidad.** Hasta ahora nos hemos observado; ahora vamos a pasar a la acción.

Nos vamos a centrar en los puntos que generan más sufrimiento. Y lo haremos desde el autocuidado.

Cuando la motivación es el amor, el trabajo interior no es sacrificio: **es cuidado, ternura y sencillez.**

Y cuando me cuido, los tres centros se equilibran:

- El centro mental se ordena con criterio.
- El centro afectivo se recoloca.
- El centro energético se pone en acción con sentido.

LAS DOS ESTRATEGIAS QUE VAMOS A TRABAJAR HOY

1. El belén familiar

Sirve para soltar responsabilidades que no nos corresponden. A veces sufrimos por retos que, en realidad, no son nuestros.

Cuando soltamos lo que no es nuestro, podemos confiar en que cada uno resolverá lo que le toca.

2. La reeducación infantil

Es un ejercicio para volver simbólicamente a nuestra infancia y **darnos lo que no recibimos**.

Podemos decirnos lo que nos hubiera gustado escuchar, lo que necesitábamos oír.

Nunca es tarde para sanar el pasado.

Cuando entendemos lo que vivimos desde el amor, el pasado cambia.

LA AUTOOBSERVACIÓN CONTINUA

A partir de ahora, y durante todo el curso (y yo diría que durante toda la vida), vamos a seguir observándonos.

No es una obsesión, es una mirada natural.

Igual que miramos un semáforo o una olla al fuego, también podemos mirar qué pasa dentro de nosotros: **qué pensamos, qué sentimos, qué intención hay detrás de lo que hacemos**.

La clave no es el esfuerzo, **sino la honestidad**. Decidir que no me quiero engañar.

Cuando tomé esa decisión, mi crecimiento se aceleró como nunca.

Es la decisión más transformadora que he tomado.

TÉCNICA PARA ENTRENAR LA MENTE: LOS CUATRO PASOS

En la sesión os recordé una técnica muy sencilla y potente para entrenar la mente, especialmente cuando estamos sufriendo.

Se trata de cuatro pasos que nos ayudan a tomar conciencia, dejar de maltratarnos y cuidarnos mejor.

Es una forma muy práctica de **reeducar la mente** y domar el “caballo salvaje” de los pensamientos automáticos.

Además, activa los tres centros (intelectual, afectivo y energético), ayudando a equilibrarnos por dentro.

Paso 1: ¿Qué estoy pensando?

Cuando estamos angustiados o sufriendo, hay que hacer una pausa y observar qué pensamiento nos está pasando por la cabeza.

No se trata de justificarlo ni de rechazarlo, solo de verlo con claridad.

Quizás pienso que “los demás son idiotas”, que “no saldré nunca de esto”, que “no soy suficiente”... o lo que sea.

Paso 2: ¿Este pensamiento es cierto? ¿Me ayuda?

Una vez identificado, hay que verificarlo. ¿Es cierto? Y sobre todo: ¿me ayuda?

Si me hace sentir mal o me hace sufrir, probablemente no sea del todo cierto. O, al menos, **no me ayuda**.

Recalqué que **algo que no está ocurriendo no es cierto**, aunque yo piense que “debería estar ocurriendo”.

La única verdad es lo que está pasando ahora. Querer que la realidad sea distinta es una forma sutil de autoengaño.

Por ejemplo, si los trenes van mal, esa es la realidad. Pensar que “deberían ir bien” puede sonar razonable, pero no es cierto si no está pasando.

Es una expectativa, no un hecho. Y cuando creemos demasiado en nuestras expectativas, sufrimos.

Paso 3: ¿Puedo cuidarme, a pesar de lo que está pasando?

Esta pregunta nos ayuda a no duplicar el sufrimiento.

Puede haber dolor o una dificultad externa (por ejemplo, el tren no llega), pero **yo no necesito añadir un maltrato interno.**

¿Puedo cuidarme, aunque esto esté pasando?

¿Puedo quererme, aunque nada salga como yo quiero?

Paso 4: ¿Puedo hacer algo concreto, por pequeño que sea?

Aquí pasamos a la acción.

Tal vez puedo hacer una llamada, descansar, pedir perdón, tomar una decisión o, simplemente, irme a dormir en paz.

La pregunta es: ¿puedo hacer algo para cuidarme?

Este ejercicio actúa sobre los tres centros:

- **Centro intelectual:** porque observo lo que pienso, lo cuestiono y elijo pensar de una manera más útil y más verdadera. También porque me doy permiso para tener criterio propio, en lugar de crearme automáticamente todo lo que pienso.
- **Centro afectivo:** porque tomo conciencia de si me quiero o me maltrato. Y elijo quererme.
- **Centro energético:** porque actúo. Hago algo para cuidarme, aunque sea pequeño.

En resumen: **es un entrenamiento muy sencillo, pero muy profundo.**

Y si se practica de forma continuada, transforma la vida.

REEDUCACIÓN INFANTIL: UNA MIRADA AMOROSA A NUESTRO PASADO

En la misma sesión presenté la técnica de la reeducación infantil. Es un trabajo muy bonito y accesible que busca reparar, simbólicamente pero de forma real, nuestro

pasado emocional.

Consiste en recuperar, de forma imaginativa, al niño o la niña que fuimos, y decirle todo aquello que necesitaba escuchar.

Es una forma de ofrecernos ahora el amor, el apoyo y el reconocimiento que quizá no recibimos en su momento.

El ejercicio consiste en imaginar un lugar muy bonito, seguro y agradable. Y, en ese espacio, visualizar al niño que fuimos —puede tener tres años, siete, diez, o la edad que sea. Lo miramos con ternura, lo abrazamos, lo sentamos en nuestro regazo y le hablamos desde el corazón.

Podemos decirle que lo queremos, que es una maravilla, que es puro amor, inteligencia y energía. Que tiene derecho a sentir, a pensar, a ser. Que quizá los demás no supieron quererle como merecía, pero que eso no fue culpa suya. Y que nosotros, como adultos, sí sabemos quererle.

Este ejercicio tan sencillo sirve para equilibrar los tres centros:

- **El centro intelectual:** porque nos damos permiso para pensar con criterio propio, revisar ideas antiguas y decirnos verdades que necesitamos escuchar.
- **El centro afectivo:** porque nos damos amor. Nos abrazamos emocionalmente.
- **El centro energético:** porque actuamos. Hacemos un ejercicio concreto de reconocimiento y cuidado.

Este ejercicio puede hacerse en cualquier momento, pero recomendé hacerlo especialmente antes de dormir, porque es cuando el inconsciente está más receptivo.

Si entramos en el mundo de los sueños habiendo sido abrazados por nosotros mismos, el inconsciente puede trabajar esa energía durante toda la noche.

También puede ser útil hacerlo por la mañana, al despertar, porque en ese momento la frontera entre consciente e inconsciente es muy fina.

Y para mantener ese vínculo vivo durante el día, recomendé algunas estrategias

sencillas:

- Poner una foto de cuando éramos pequeños como fondo de pantalla del móvil, y mirarla con amor cada vez que lo consultemos.
- Llevar en el bolsillo un pequeño objeto simbólico que nos recuerde que nos queremos.
- Preparar de vez en cuando una comida que nos gustaba de pequeños, como forma de homenaje y cuidado.
- Escribimos una carta de amor desde el adulto que somos al niño o niña que fuimos.

Son gestos simples pero muy potentes, porque con ellos le decimos a nuestro niño interior (y a nuestro inconsciente) que **es digno, que es valioso y que tiene derecho a ser tal y como es.**

Insisto: no se trata de hacer mentalismo ni repetir frases vacías. Se trata de **decirnos verdades.**

Y si nos cuesta decírnoslas a nosotros, podemos empezar imaginando que se lo diríamos a otro niño. Y luego, poco a poco, dirigirlo hacia nosotros mismos.

Este es un trabajo de amor, de reconocimiento y de reequilibrio. Y puede ser un gran aliado en nuestro camino de autoconocimiento.

EJEMPLO DE VISUALIZACIÓN GUIADA: ENCUENTRO CON TU NIÑO INTERIOR

En la sesión, guíé una visualización sencilla para que pudierais conectar con vuestro niño o niña interior.

Aquí os la dejo por escrito, por si os apetece repetirla por vuestra cuenta.

Podéis hacerla antes de dormir o en cualquier momento que queráis reconectar con

vosotros mismos.

Poneos cómodos, cerrad los ojos si os apetece, y respirad profundamente un par de veces para relajar el cuerpo. Dejad que el aire entre y salga suavemente.

Ahora imaginad un lugar precioso. Puede ser un espacio exterior —un prado, un bosque, una playa, un lago...— o interior —una biblioteca, un palacio, una habitación acogedora...—, lo que os venga al corazón. Un lugar donde os sintáis seguros y tranquilos.

Observad los colores, los aromas, la temperatura. Es un lugar vuestro, y es muy bonito.

Y en ese lugar, os dais cuenta de que aparece un niño o una niña: **es el niño que fuisteis**. Viene hacia vosotros con confianza. Vosotros, como adultos que sois ahora, os sentís seguros y podéis acogerle.

Le abrazáis, quizá le sentáis en las piernas, y le habláis:

Te quiero infinitamente. Me encanta que seas tan curioso, tan creativo, que te hagas tantas preguntas. Eres una maravilla.

Eres pura inteligencia: te gusta saber, investigar, abrir cajones, explorar. Claro que sí.

Eres puro amor: te gusta compartir, reír, querer, cuidar, sentir. Tengo la suerte de tenerte.

Eres pura energía: te gusta moverte, jugar, probar cosas, descubrir tu cuerpo, decir sí a lo que te gusta y no a lo que no te gusta, escuchar lo que necesitas, divertirte, jugar... Tienes derecho a ser como eres.

Dile todo lo que le hubiera gustado oír, lo que necesitaba escuchar.

Deja que lo escuche, que lo reciba, que lo integre.

Y dile que estás ahí, que le acompañas, que le visitarás a menudo.

Quizá quieras decirle que esta noche, cuando entre en el mundo de los sueños, irás a abrazarle y recordarle que le quieres.

Puedes enviarle un beso y decirle:

Te quiero. Te llevo en el corazón. Y te tendré presente muchos días hasta que sepas que te quiero.

Hasta que sepas que tú eres pura inteligencia, puro amor y pura energía.

Cuando lo sepas, tú y yo estaremos unidos para siempre.

Poco a poco, vas volviendo al presente. Puedes empezar a mover las manos, mover la cabeza... Y, cuando quieras, abres los ojos.

Es un ejercicio muy sencillo, de pocos minutos, que **repara el pasado y transforma la relación contigo mismo/a**.

Te invita a quererte tal como eres, desde la verdad, sin engaños. Y te devuelve el poder de quererte y actuar.

EL BELÉN FAMILIAR: UN TRABAJO PROFUNDO DE LIBERTAD Y AMOR

Después de la visualización, presenté una segunda propuesta de trabajo: **el belén familiar**.

Es un ejercicio muy potente para liberarnos de los mandatos, expectativas y patrones que hemos heredado de la familia o del entorno cercano.

Todos nacemos y crecemos dentro de un grupo familiar —ya sea biológico o de otra forma—. Y cada persona de nuestro entorno ha tenido sus dificultades, miedos, ideales...

A veces nos han querido proteger, otras nos han exigido demasiado, nos han ignorado o sobrevalorado.

Y todo eso ha dejado huella.

El belén familiar es un espacio simbólico donde podemos colocar a todas esas personas, mirarlas con respeto, y **devolverles lo que es suyo**.

Nos permite ver que cada uno juega un papel —como las figuras de un belén tradicional—, pero que sus retos **son suyos, no nuestros**.

Puedes construir tu belén de muchas formas:

- Con figuras de plastilina, pegando fotos o nombres de los miembros de tu familia.
- Con un collage de fotos.
- Con un cuadro pintado por ti.
- Con un altar en el que pongas objetos simbólicos (un pintalabios para mamá, un reloj para papá, un juguete para tu hermana...).

Lo más importante no es el formato, sino el proceso.

Ve creando cada figura con calma, y mientras lo haces, habla con ella. Puedes decir, por ejemplo:

Mamá, tú estabas siempre preocupada. Lo entiendo. Pero ese miedo era tuyo. No quiero quedármelo. Te libero. Y me libero.

Papá, tú querías que yo fuera la más lista, la más guapa, la más trabajadora. Pero ese era tu reto, no el mío. Yo seré como yo quiera ser.

Y así con cada persona.

No importa si están vivos o muertos. Si estuvieron presentes o ausentes. Si lo hicieron bien o mal.

Los miras y les dices:

Os quiero. Y os dejo ser.

Yo también seré yo.

Este trabajo no se hace en un solo día. Puedes ir añadiendo figuras o símbolos a medida que lo necesites.

Y cuando pases por el lugar donde está tu belén, puedes simplemente decir:

Que seáis vosotros, porque yo seré yo.
Que seáis libres, porque yo también seré libre.

Este trabajo tiene un triple valor:

- **Intelectual:** porque nos ayuda a ver con claridad qué es nuestro y qué es de los demás.
- **Afectivo:** porque nos invita a mirar con amor, sin querer cambiar a nadie.
- **Energético:** porque nos devuelve la fuerza para vivir nuestra vida, tal como somos.

Todo esto lo hacemos desde una actitud que llamé **RCD**, como el Real Club Deportivo Español, porque así es más fácil de recordar:

- **R de Respeto:** no queremos ni castigar ni salvar a nadie. Cada uno tiene su camino.
- **C de Confianza:** confiamos en que los demás podrán resolver sus propios retos (vivos o muertos).
- **D de Disponibilidad:** si algún día nos piden ayuda y se dan las condiciones adecuadas, estaremos. Pero **no imponemos nuestra ayuda ni renunciamos a nuestra libertad.**

Incluye también en tu belén a tus hijos, pareja, exparejas si las tienes. Porque ellos también tienen derecho a ser como son.

Y el mejor regalo que les podemos hacer **es nuestra libertad.**

Este trabajo simboliza un amor profundo y real: ese que no depende de controlar ni de encajar, sino que da libertad y se da permiso para existir.

Es una forma preciosa de iniciar un vínculo nuevo con la familia, más auténtico y más ligero.

Y sobre todo, contigo mismo.

LA TAREA DE LA SEMANA

La propuesta para esta semana es muy sencilla, pero muy poderosa si la mantienes con constancia:

- Sigue con la autoobservación diaria. Es decir, pon atención a lo que piensas, sientes y haces, especialmente en los momentos que te remueven.
- Mantén el ejercicio de presencia en el baño. Aprovecha esos momentos para recordarte que estás aquí, que tienes derecho a existir y a cuidarte.
- Empieza, sin prisa, a preparar tu belén familiar. Hazlo como prefieras: figuras de plastilina, collage con fotos, un pequeño altar simbólico... Dedica un momento a cada figura o símbolo, recordando cuál era su reto, y devuélvele amorosamente lo que no es tuyo.
- Antes de dormir, si puedes, practica el ejercicio de reeducación infantil. Visualízate de pequeño o pequeña, acógelo, quiérete, y dite lo que necesitabas escuchar.
- Si quieres, cómprate un objeto simbólico (una pulsera, unas gafas de colores, un juguete pequeño...) que te recuerde que mereces amor y respeto. Son pequeños rituales que refuerzan la mirada amorosa hacia ti. O pon tu foto de niño/a como fondo de pantalla en el móvil...