

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

EL CENTRO ENERGÉTICO:

Expresar y recibir

Dossier 23

Tercera semana de marzo

Índice

Utilidad del dossier.....	3
Introducción.....	3
Adulter, autoobservación y necesidades.....	5
Cuatro pasos para manejar la rabia de forma sabia.....	8
Un punto importante.....	13
Perdonar, atender necesidades y recuperar la energía.....	13
Las críticas como un regalo.....	15
Cuatro pasos para recibir críticas con madurez.....	16
Recibir la energía de los demás sin crispase.....	17
Poder gritar, insultar y expresar la energía.....	18
Aprender a decir NO.....	20
La energía biológica.....	21
Tareas para esta semana.....	22

Utilidad del dossier

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

Sin embargo, **el dossier no sustituye la sesión.**

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.

Introducción

Esta semana continuamos trabajando el **centro energético.**

En las sesiones anteriores hemos visto qué es la energía y cómo liberar el inconsciente energético. Ahora vamos a dar un paso más y centrarnos en algo muy práctico: **cómo expresar la energía y cómo recibir la energía de los demás de forma consciente.**

En la vida cotidiana, a veces somos nosotros quienes necesitamos movilizar la energía:

decir no, poner límites, actuar, cuidarnos o cuidar a otros.

Otras veces ocurre lo contrario: somos nosotros quienes recibimos la energía ajena, por ejemplo, cuando alguien grita, se enfada, presiona o nos falta al respeto. Aprender a manejar bien estas situaciones es fundamental para mantener el equilibrio interior.

Por eso, en esta sesión trabajaremos dos aspectos complementarios:

- cómo expresar la energía de forma consciente
- cómo recibir la energía de los demás sin perder la calma

El objetivo de la sesión es ofrecer **criterios muy prácticos** que nos ayuden a manejar la energía con más madurez.

Para ello, estructuraremos el trabajo en varios puntos:

1. La adultez: solo desde la posición adulta podemos manejar la energía con sabiduría.
2. La rabia, el enfado y su relación con las necesidades.
3. Cómo transformar las críticas en un regalo.
4. Cómo recibir la energía ajena sin crisparse.
5. La importancia de poder gritar, expresarse y movilizar la energía.
6. Cómo sostener el NO desde el amor.
7. Recordatorios básicos para cuidar la energía biológica.

Son ideas sencillas, pero muy aplicables.

Si las practicamos, pueden ayudarnos mucho a vivir con más fuerza, más claridad y más equilibrio.

Adulthood, self-observation and needs

Para poder manejar la energía de forma sabia, es imprescindible situarnos en la **adulthood**.

Y el primer paso para hacerlo es muy sencillo: **autoobservarnos y reconocer cómo estamos ahora**.

Podemos preguntarnos:

¿Cómo estoy en este momento?

¿Cómo me siento ahora?

Da igual si lo que aparece es tranquilidad, nerviosismo, ilusión, cansancio, inseguridad o confusión.

Lo importante es **verlo y acogerlo**, sin negarlo.

Uno de los errores más frecuentes en el trabajo interior es no aceptar lo que estamos viviendo.

A veces pensamos:

“No debería sentir esto”

“No tendría que estar nervioso”

“Esto no es espiritual”

Pero negar lo que sentimos es engañarnos.

Y una persona adulta no necesita engañarse.

Ser adulto significa reconocer que tengo derecho a:

- tener mis propias ideas
- tener mis propios sentimientos

- tener mis preferencias
- actuar según lo que creo adecuado

No se trata de luchar contra uno mismo, sino de **ver lo que hay y actuar desde ahí**.

También es importante recordar que la energía es rítmica.

Hay momentos en que tenemos mucha energía y otros en que tenemos poca.

A veces estamos fuertes, otras veces estamos cansados.

Pretender estar siempre igual es una fantasía del ego-ideal.

La adultez consiste en aceptar lo que hay y actuar con conciencia desde esa realidad.

Actuar como adulto significa también escuchar lo que sentimos y preguntarnos:

¿Qué necesito ahora?

Si siento cansancio, quizá necesito descanso.

Si siento soledad, quizá necesito cercanía o afecto.

Si siento tensión, quizá necesito parar o poner un límite.

Cuando escuchamos lo que sentimos y atendemos la necesidad que hay detrás, estamos actuando para cuidarnos.

Y cuando actuamos de forma consciente, **la energía aumenta**.

Con la energía ocurre algo curioso:

en lo físico, cuando gastamos, tenemos menos.

En cambio, en lo interior ocurre lo contrario.

Cuanto más movilizamos:

- la inteligencia, más inteligencia tenemos

- el amor, más amor tenemos
- la energía, más energía tenemos

Por eso las personas que actúan con conciencia suelen tener más fuerza interior que las que se quedan bloqueadas.

Para poder entender mejor lo que sentimos, es útil recordar que los seres humanos tenemos **distintos tipos de necesidades**.

Cuando una necesidad no está atendida, aparece malestar.

Y muchas veces el enfado o la tensión vienen de ahí.

Podemos agrupar las necesidades humanas en cinco grandes bloques:

1. Autonomía

Necesitamos sentir que podemos decidir, actuar por nosotros mismos, tener objetivos propios, valores propios y capacidad de crear nuestra vida.

Cuando nos sentimos atrapados o controlados, aparece malestar.

2. Celebración

Necesitamos disfrutar, jugar, reír, festejar, pero también necesitamos espacios para elaborar las pérdidas, los duelos y las tristezas.

Si no tenemos espacios para celebrar lo bueno o digerir lo difícil, la energía se bloquea.

3. Vínculo

Necesitamos sentirnos conectados con otras personas.

Sentir que pertenecemos, que damos y recibimos apoyo, que somos importantes para alguien.

Cuando nos sentimos excluidos, abandonados o solos, aparece dolor.

4. Nutrición

Incluye todo lo que sostiene el cuerpo:

comida, descanso, techo, salud, contacto físico, cuidado.

El contacto humano, el abrazo o la cercanía también son necesidades básicas.

5. Comuni3n o espiritualidad

Necesitamos encontrar sentido, descubrir qui3n somos, conectar con lo profundo, con la belleza, con los valores y con la Esencia.

Cuando esta dimensi3n falta, aparece vac3o interior.

Cuando alguna de estas necesidades no est3 atendida, aparece malestar.

Y muchas veces ese malestar se expresa en forma de enfado, tensi3n o rabia.

Por eso, antes de reaccionar, conviene preguntarse:

¿Qu3 estoy sintiendo?

¿Qu3 necesidad no est3 siendo atendida?

¿Qu3 puedo hacer para cuidarme?

Cuatro pasos para manejar la rabia de forma sabia

Propongo un proceso muy sencillo en **cuatro pasos**.

1. Descargar

El primer paso es **descargar la rabia f3sica y verbalmente**, pero de forma consciente.

Mientras la rabia est3 muy presente en el cuerpo, es muy dif3cil hablar con serenidad.

En ese momento hay activaci3n f3sica, tensi3n, adrenalina, cortisol... y si intentamos dialogar demasiado pronto, es muy f3cil faltar al respeto o explotar.

Por eso lo primero no es hablar con la otra persona:
o primero es **quemar esa energía**.

Cada cual necesita encontrar su manera de hacerlo. Por ejemplo:

- romper papel de periódico mientras verbalizamos
- gritar en el coche
- hacer deporte
- caminar rápido
- nadar
- limpiar los cristales
- o cualquier actividad que permita mover el cuerpo y sacar la energía.

Lo importante es que haya:

- movimiento físico
- y también expresión verbal.

No basta solo con moverse: a veces también hace falta soltar palabras, gritar, decir “¡ya está bien!”, dejar que la energía salga de forma simbólica y segura.

Si no hacemos esta descarga, vamos “cargados” y nos convertimos en una bomba que puede explotar a la mínima.

2. Escucharnos

Cuando ya hemos descargado un poco y estamos más relajados, llega el segundo paso:

escucharnos.

La pregunta es:

- ¿Qué estoy sintiendo?
- ¿Qué necesidad no está siendo atendida?

Aquí resulta muy útil tener herramientas que nos ayuden a poner nombre a los sentimientos y a las necesidades.

Porque muchas veces lo que nos pasa no es solo “estoy mal”, sino algo más concreto:

- me siento decepcionado
- me siento asustado
- me siento confuso
- me siento cansado
- me siento aliviado.

Y, a partir de ahí, podemos reconocer mejor la necesidad que hay detrás:

- necesito pertenencia
- necesito silencio
- necesito juego
- necesito compañía
- necesito movimiento
- necesito amistad
- necesito armonía
- necesito libertad.

Lo importante es darnos cuenta de que, si escuchamos bien lo que sentimos, podremos descubrir qué necesitamos.

3. Atender la necesidad

Una vez veo lo que necesito, el tercer paso es **atender esa necesidad**.

Y aquí hay algo importante: no lo hago por obligación, sino porque quiero cuidarme.

Cuando atiendo voluntariamente una necesidad real, el enfado empieza a disolverse. La energía deja de estar bloqueada en la rabia y puede transformarse en acción útil.

Es decir: primero escucho, luego cuido.

4. Pedir, si hace falta

A veces atender una necesidad depende solo de mí.

Pero otras veces implica a otra persona.

En esos casos, el cuarto paso es **hacer una petición**.

Por ejemplo:

- ha ocurrido esto
- me siento así
- y me gustaría pedirte si puedes hacer esto o aquello.

Aquí conviene recordar una idea fundamental:

una petición no es una orden.

La otra persona puede aceptar o no.

Y si no acepta, entonces habrá que ver cómo negociar o cómo manejar ese conflicto, cosa que abordaremos más adelante, en otro momento del curso.

Pero el orden correcto es este:

1. Descargar
2. Escuchar qué siento
3. Ver qué necesito

4. Atender esa necesidad
5. Y, si hace falta, pedir algo a la otra persona

Un punto importante

Cuando atendemos nuestras necesidades de forma voluntaria, la rabia pierde fuerza.

Por eso no se trata solo de “controlar el enfado”, sino de comprender qué lo está generando.

La rabia, bien leída, puede ser un regalo:

nos indica que hay algo fundamental en nosotros que no está siendo cuidado.

Perdonar, atender necesidades y recuperar la energía

Cuando detrás del enfado hay una necesidad no atendida, recuperamos mucha energía y mucha paz cuando cuidamos esa necesidad.

Sin embargo, muchas personas intentan hacer lo contrario: quieren perdonar antes de haberse atendido a sí mismas.

Es cierto que el perdón da paz, pero hay que entender algo importante:

solo podemos perdonar de verdad cuando la necesidad que quedó dañada ha sido atendida.

Mientras dentro de nosotros todavía hay rabia, dolor o resentimiento, el perdón no es real.

Podemos decir que perdonamos, pero interiormente no es cierto.

Por eso no conviene intentar pasar directamente del enfado al perdón.

Entre la rabia y el perdón casi siempre hay un paso intermedio:

atender nuestras necesidades.

Cuando hemos vivido situaciones difíciles —engaños, abandono, agresiones, abusos o traiciones— lo primero no es perdonar, sino cuidarnos.

Necesitamos comprender qué nos faltó y dárselo ahora.

En estos casos, algo muy necesario es la **empatía**.

Para poder sanar, necesitamos escuchar mensajes como:

- lo que te ocurrió fue injusto
- eras demasiado pequeño o pequeña para manejar eso
- no tenías recursos
- no fue culpa tuya
- deberías haber sido protegido
- era normal que reaccionaras así

Cuando recibimos esa empatía, el dolor se puede ir integrando y entonces el perdón puede aparecer de forma más natural, más probable.

Si el entorno no nos da esa comprensión, debemos aprender a dársela nosotros mismos.

Podemos practicar la **autoempatía**, hablándonos con respeto y reconociendo nuestro propio sufrimiento.

Una pregunta útil en estos casos es:

¿Cómo me daría empatía a mí mismo en esta situación?

¿Qué me diría si quisiera cuidarme de verdad?

Estos pasos son sencillos de entender, pero no siempre son fáciles de aplicar.

Aun así, cuando sabemos el camino, podemos ir avanzando poco a poco.

Las críticas como un regalo

Otro aspecto importante del trabajo con la energía es aprender a recibir las críticas.

Normalmente rechazamos las críticas porque nos molestan, porque nos las dicen mal o porque nos hieren.

Sin embargo, muchas críticas pueden ser un regalo.

Podemos imaginar que alguien nos lanza un billete de 500 euros diciendo algo desagradable.

Aunque la forma no sea agradable, el billete sigue siendo valioso.

Con las críticas ocurre lo mismo.

Si lo que nos dicen es cierto y nos puede ayudar a mejorar, vale la pena aprovecharlo, aunque la forma no haya sido correcta.

Si lo que nos dicen no tiene valor, simplemente lo dejamos pasar.

La clave está en **distinguir lo útil de lo inútil**.

Cuatro pasos para recibir críticas con madurez

Para poder aprovechar las críticas, podemos seguir un proceso sencillo.

1. Enraizarse como adulto

Antes de reaccionar, conviene situarse interiormente en la adultez.

Podemos imaginar que salen raíces de nuestros pies y que estamos firmes, como un árbol.

Sentimos nuestro cuerpo, nuestra fuerza y nuestra estabilidad.

2. Imaginar un cristal protector

Después imaginamos que estamos detrás de un cristal protector.

Todo lo que digan los demás llega hasta nosotros, pero solo entra lo que queremos dejar entrar.

Esto nos permite escuchar sin reaccionar automáticamente.

3. Clasificar lo que escuchamos

A partir de ahí, escuchamos la crítica y nos preguntamos:

¿Esto es útil?

¿Esto me puede ayudar a mejorar?

Si es útil, lo guardamos.

Si no sirve, lo dejamos pasar.

4. Agradecer lo que es verdadero

Cuando la crítica es cierta, lo más inteligente es reconocerlo.

Podemos decir, al menos interiormente:

Tiene razón.

No me había dado cuenta.

Esto me puede ayudar.

Aceptar una crítica verdadera es una oportunidad de crecer.

5. Actuar en consecuencia

El último paso es cambiar algo en nuestra conducta.

Si veo que interrumpo a los demás, intentaré escuchar más.

Si veo que reacciono mal, intentaré hacerlo mejor.

Cada crítica aprovechada es una posibilidad de avanzar.

Muchas veces perdemos oportunidades de aprender porque queremos que las críticas sean agradables o bien dichas.

Pero en el trabajo interior, lo importante no es la forma, sino la verdad.

Los demás harán lo que puedan.

Nosotros aprovecharemos lo que sea útil.

Recibir la energía de los demás sin crispase

Además de aprender a manejar nuestras propias emociones, también necesitamos aprender a **recibir la energía de los demás** sin perder el equilibrio.

A veces la otra persona grita, insulta o se altera.

En esas situaciones, además de aplicar lo que hemos visto sobre las críticas, podemos hacer algo muy sencillo: **relajar el cuerpo**.

Podemos imaginar que el cuerpo es ligero, flexible, como si fuera de espuma, de viento o de cañas que se mueven con el aire.

Las palabras del otro pasan a través de nosotros sin que tengamos que resistirnos.

Esto no significa estar de acuerdo ni dejarse pisar.

Significa no cargar con el problema del otro.

Cada persona hace lo que puede con lo que sabe.

Y muchas veces el enfado del otro es su dificultad, no la nuestra.

En estas situaciones puede ser útil preguntarse:

¿Qué haría aquí el amor?

¿Qué es lo mejor para mí y para los demás en este momento?

A veces lo más sabio será responder.

Otras veces será callar.

Otras veces será marcharse.

Otras veces será darle la razón al otro aunque no la tenga, simplemente para no alargar un conflicto inútil.

Lo importante es actuar desde la conciencia, no desde la reacción.

Actuar desde el adulto significa centrarse en lo que depende de mí, sabiendo que el otro hará lo que pueda.

Poder gritar, insultar y expresar la energía

Otro aspecto fundamental del trabajo con la energía es recuperar la capacidad de expresarla.

Hay personas que no pueden gritar, no pueden enfadarse, no pueden insultar ni levantar la voz.

Esto no significa que sean más pacíficas, sino que están reprimidas.

Una persona que no puede gritar cuando quiere, no es una persona tranquila: es una persona que no tiene acceso a su energía.

Por eso puede ser útil practicar la expresión en un lugar seguro.

Por ejemplo:

- gritar
- decir palabrotas
- golpear un cojín
- expresar enfado de forma simbólica.

No se trata de hacerlo en cualquier sitio ni de hacer daño a nadie, sino de recuperar la capacidad de expresar la energía.

Cuando uno puede hacerlo, ya no necesita hacerlo.

Pero si no puede, está limitado.

Para ser verdaderamente pacífico, primero hay que ser capaz de ser fuerte.

Para poder callar, primero hay que poder gritar.

Para poder contenerse, primero hay que poder expresarse.

Aprender a decir NO

Otro aspecto fundamental del manejo de la energía es la capacidad de decir **no**.

Muchas personas tienen dificultades para hacerlo.

Se sienten culpables o creen que decir no es algo malo.

Sin embargo, no se trata de no sentir culpa, sino de poder sostener el no aunque aparezca culpa.

La clave está en comprender que **detrás de todo no hay un sí**.

Decimos no porque estamos diciendo sí a algo importante.

Por ejemplo:

- Decir no a una invitación puede ser decir sí al descanso.
- Decir no a unas horas extra puede ser decir sí a la familia.
- Decir no a salir puede ser decir sí a cuidarse.
- Decir no a una conducta peligrosa puede ser decir sí a la vida.

Cuando tengo claro el sí que estoy protegiendo, el no se vuelve firme.

Incluso si el otro insiste, incluso si aparece culpa, puedo sostenerme porque sé que estoy cuidando algo importante.

Muchas personas creen que decir no debería ser fácil y sin malestar, pero no siempre es así.

A veces aparece culpa, presión o incomodidad.

La diferencia es que, si sé a qué estoy diciendo sí, puedo mantenerme.

Por eso conviene recordar:

- No se trata de decir muchos no.
- Se trata de decir pocos, pero claros.
- Y saber siempre qué sí hay detrás de ese no.

Cuando esto está claro, la energía se ordena y la adultez se fortalece.

La energía biológica

Para terminar, conviene recordar algo muy básico.

Nuestra energía no depende solo de lo psicológico o de lo espiritual. También depende de lo biológico.

Si queremos tener más energía, debemos cuidar el cuerpo.

Algunas cosas sencillas que ayudan mucho son:

- dormir y descansar lo suficiente
- estar en contacto con la naturaleza
- recibir luz solar
- cuidar la alimentación

- hacer ejercicio
- tener momentos de silencio
- rezar o meditar
- tener espacios para recibir y no solo para dar
- cultivar las relaciones, la amistad y el afecto
- abrazar, jugar, celebrar, compartir

Todo esto alimenta la energía de forma directa.

Tareas para esta semana

La propuesta para esta semana es sencilla y práctica.

1. **Actuar desde la adultez ante las críticas**

Escuchar lo que nos dicen y distinguir:

si es verdad, lo aprovecho;

si no sirve, lo dejo pasar.

2. **Recordar que detrás de todo NO hay un SÍ**

Cuando digas no, pregúntate:

¿a qué estoy diciendo sí?

Si lo tienes claro, te será más fácil sostenerlo.

3. Encontrar una forma sana de descargar la rabia

Busca un modo físico y consciente de liberar el enfado:
deporte, gritar en un lugar seguro, moverte, escribir, romper papel, etc.

4. Escuchar las necesidades detrás del enfado

Cuando aparezca rabia o malestar, pregúntate:

¿Qué estoy sintiendo?

¿Qué necesito ahora?

5. No robar los problemas de los demás

Los demás tienen derecho a enfadarse, a equivocarse o a tener dificultades.

No todo lo que ocurre es responsabilidad nuestra.

Centrarse en lo que depende de uno mismo es una forma muy importante de conservar la energía.