

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.cat

Aula Interior

Eines pràctiques per viure en plenitud

EL CENTRE EMOCIONAL: Neteja del centre afectiu.

Dossier 28

Quarta setmana d'abril

Índex

Utilitat del dossier.....	3
Presentació de la sessió.....	3
Un únic amor, però acords diferents.....	3
Estimar sense dependències.....	4
La ment com a obstacle i com a porta.....	4
Una forma de viure: acceptar el que hi ha.....	5
Tècnica 1: Els mantres per viure'ls.....	6
Tècnica 2: La visualització del teatre (per a separacions i dols).....	7
Una nota abans de continuar.....	8
Tècnica 3: El túnel (deixar anar qui estimem).....	9
Tècnica 4: Connectar amb el Pare i la Mare Universal.....	10
Tècnica 5: La reeducació infantil i el pessebre.....	12
Tècnica 6: Parlar amb el bebè que vam ser.....	12
Tasques de la setmana.....	14

Utilitat del dossier

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

No obstant això, **el dossier no substitueix la sessió**, perquè a la sessió hi ha coses que s'expliquen i no es poden plasmar al dossier.

De vegades, el que es diu és menys important que el lloc des d'on es diu i això és difícil de captar per escrit.

Recorda que **l'assistència a la classe o en diferit és el 80% del resultat** .

Presentació de la sessió

Aquesta és la quarta i última sessió del bloc de l'amor.

Durant aquest mes d'abril hem treballat tres grans àrees: en primer lloc, vam recordar les bases de l'amor i vam descobrir que l'amor que vivim és l'amor que nosaltres mateixos convoquem —no depèn que l'altre cliqui cap botó, sinó que nosaltres el podem activar quan volem.

En segon lloc, vam explorar la capacitat de rebre i expressar amor, i vam parlar de valors. En tercer lloc, vam treballar criteris per saber de quina manera concreta l'amor s'expressa de forma sàvia en cada relació específica.

Avui abordem l'últim bloc: com podem netejar les dificultats inconscients que ens impedeixen estimar de forma autèntica i adulta.

Un únic amor, però acords diferents

Recordem un punt fonamental: només hi ha un únic amor.

La diferència no és en l'amor en si, sinó en la forma concreta que adopta, és a dir, en els acords. L'amor és sempre el mateix: mirar els altres i mirar-me a mi mateixa

desitjant el màxim bé i actuant des d'aquí.

Això es demostra diferent quan pugues a un taxi, quan estàs a la feina, quan estàs amb els nets o amb la parella.

Però si l'amor és sempre un, nosaltres hauríem d'aspirar a convertir totes les nostres relacions en relacions d'amor. Perquè llavors el que viuríem a la nostra vida seria, sempre, amor.

Per fer-ho, cal que ens preguntem davant de cada relació quins són els criteris adequats per expressar-hi l'amor, i aplicar-ho especialment a les relacions que més ens costen.

Cal recordar també que el centre afectiu i el centre intel·lectual no van per separat: el centre afectiu decideix convertir la meva vida en un espai d'amor; el centre intel·lectual indica com fer-ho; i el centre energètic ho posa en marxa. Tot és una única unitat.

Estimar sense dependències

Si hagués de resumir en una frase el que és més important, diria això: cal arribar a estimar sense dependències. Estimar perquè vull estimar, i no perquè necessito que tu m'admiris, m'aprovis o m'ho agraeixis.

Això no vol dir negar que és molt més fàcil mobilitzar l'amor amb una persona empàtica i càlida que amb algú antipàtic o poc sensible. Això és real i no cal negar-ho. Però just perquè som capaços d'estimar al marge de si l'altre ens estima o no, ens alliberem.

Estimar pel fet d'estimar és el que fa que l'amor sigui realment profund, adult, sòlid, real.

La ment com a obstacle i com a porta

No s'estima amb la ment.

S'estima des de la consciència, que és allò que hi ha darrere de la ment.

La ment és la capacitat de tenir idees, veure diferències i similituds, recordar,

connectar, crear. Però l'amor apareix quan deixes de jutjar, de comparar, de valorar —i t'obres a acollir-te a tu i a l'altra persona tal com sou, sense expectatives, buscant ser útil i veure l'altre de veritat.

Però si tenim idees errònies, la ment acabarà autolimitant-nos en la nostra capacitat d'estimar.

Per això la feina que hem de fer és a la ment: canviar la manera com mirem el món de forma que, de forma natural i orgànica, l'amor s'expressi sanament.

No ens il·luminem amb la ment, però la ment pot impedir que estimem de forma incondicional. I estimar de forma incondicional és, en el fons, el mateix que il·luminar-se.

Una forma de viure: acceptar el que hi ha

Abans d'entrar en les tècniques concretes, hi ha quelcom més bàsic que qualsevol tècnica. No és una tècnica: és una forma de viure.

Consisteix a fer-se una promesa molt senzilla: *em cuidaré, passi el que passi*.

M'equivocaré, ho faré malament de vegades —perquè no tinc prou saviesa, i això és un fet—, però no em maltractaré quan vegi que m'he equivocat. Intentaré aprendre, intentaré ser tendre amb mi.

Aprofitaré tot el que passi per entendre, per deixar anar llast, per estimar i estimar-me.

No buscaré ocasions especials.

La pregunta és: *puc estimar ara, en aquest moment, en aquesta circumstància?*

Puc convertir la vida quotidiana en un espai d'amor i d'aprenentatge?

Això implica no exigir-me el que no visc.

Si ara no tinc la capacitat que m'agradaria tenir, si el meu nivell de saviesa o d'amor no és tan elevat com desitjo, puc acceptar-ho?

Puc abandonar la batalla?

Puc deixar de lluitar contra mi mateix, fins i tot quan lluito per un gran ideal —

il·luminar-me, ser millor, estimar més?

Perquè quan lluitem contra nosaltres mateixos, encara que sigui per un ideal noble, en realitat ens estem agredint. No estem acceptant qui som en aquest moment.

Per tant, la pregunta és: *puc somriure'm ara?*

I si no puc ara, *quan?*

Aquesta no és una tècnica. És una forma de viure en la qual simplement ens fem la promesa d'acceptar tot el que passa mentre ens cuidem, mentre estimem i ens estimem. Sabent que potser podríem estar més evolucionats, ser més savis, estimar amb més puresa —però la realitat és que ara som com som, ara arribem fins on arribem.

Em puc somriure?

Em puc estimar?

Em puc abraçar?

Tècnica 1: Els mantres per viure'ls

La primera tècnica són uns mantres.

"Mantra" és una forma de dir-ho: en realitat són frases que val la pena repetir-nos, perquè si per l'oïda va entrar la idea que no érem suficients, per l'oïda en pot sortir.

Però no es tracta només de dir-les.

Es tracta de dir-les mentre ens adonem que són certes.

De viure-les mentre les diem.

Un exemple de mantra seria: *La vida ha apostat per mi tal com soc.*

Reflexiona-hi: si la vida no hagués apostat per tu, no hauries nascut, no estaries aquí. Altres persones hi serien perquè la vida hauria apostat per elles, però si tu ets aquí, és que la vida també ha apostat per tu.

Ha apostat per tu tal com ets —no més alt ni més baix, no més gras ni més prim, no més intel·ligent ni més empàtic.

Tal com ets.

Si no, t'hauria fet diferent.

Pots repetir-te-les mentre camines, mentre prens el sol, mentre cuines, mentre treballes. Pots sentir-les i adonar-te que la vida t'estima tal com ets, que ets valuós o valuosa tal com ets, que no et cal res més, que no has de canviar.

Aquesta és la mirada que la divinitat té cap a cadascú de nosaltres.

Ens veu valuosos, perquè si no, no hauríem nascut.

I si jo no hagués nascut, aquest univers estaria incomplet. Aporto una cosa que ningú més pot aportar —no perquè sigui superior als altres, sinó perquè soc únic, com tots els altres que també són únics.

Aquesta tècnica és especialment útil per a les persones que quan es miren no se senten suficients, o que creuen que han d'arribar a un ideal abans de poder estimar-se o ser estimades.

Tècnica 2: La visualització del teatre (per a separacions i dols)

Hi ha moments en què la nostra capacitat d'estimar queda segrestada per una pèrdua: una persona estimada que ha mort, una relació que s'ha trencat, un divorci, una amistat que ens ha traït.

Podem quedar atrapats en una mena de ràbia o d'odi que ens impedeix avançar. Aquesta visualització ajuda a anar més enllà.

Imagina't en un teatre preciós, ple de gent contenta i feliç.

Des de l'escenari, algú crida la persona de qui t'has d'acomiarar —perquè s'ha separat de tu, perquè ha mort, perquè ha marxat, pel motiu que sigui.

Aquella persona puja a l'escenari.

Tothom l'aplaudeix i li fan regals: flors, estrelles, colors, coses boniques i diverses.

Li donen les gràcies per tot el que ha donat fins ara, però li diuen també que la vida li té preparades coses noves i diferents i que ha de marxar.

Al fons de l'escenari s'obre una porta. A l'altra banda de la porta hi ha un paisatge

preciós —amb flors, rius, boscos, platges.

Un camí on aquella persona podrà créixer, aprendre a ser feliç, ser ella mateixa.

La veus com hi entra, la porta es tanca i tothom aplaudeix mentre ella marxa.

Ara et toca a tu. Et criden.

Puges a l'escenari.

També et fan regals: estrelles, llums, colors, cançons, petons, aplaudiments.

La gent t'agraeix tot el que has compartit.

I ara et diuen que també és el moment que tu agafis el teu camí.

A l'escenari s'obre una porta diferent, en un lloc diferent de l'anterior.

Quan hi mires a través, veus un paisatge extraordinari, molt més bonic del que mai t'haguessis imaginat. T'acomia des de tothom i entres.

Comences a caminar per aquell lloc meravellós i et sents feliç. No saps exactament on et portarà aquest camí, però saps que, et porti on et porti, el viatge en si ja haurà valgut la pena. I saps que com més caminis, més t'enriquirà i més et permetrà deixar enrere el que ja no hi és.

Aquesta visualització és útil per deixar anar persones que encara estimes, però que han de marxar. És una manera de dir-li a l'inconscient: *obre't al regal de la vida i agraeix el regal que has tingut.*

Si us ressona, repetiu-la tantes vegades com calgui fins que sentiu que heu fet net al vostre interior.

Una nota abans de continuar

No cal fer totes les tècniques. Només cal anar intuït quina o quines dues o tres et criden en aquest moment de la teva vida.

I fer-les sense pressa, amb molta consciència, sentint-les, adonant-te que quan les fas estàs donant permís a la vida perquè sigui com és, perquè tot continuï i flueixi.

Tècnica 3: El túnel (deixar anar qui estimem)

Aquesta tècnica és una visualització per aprendre a estimar sense dependències.

És fonamental entendre que si depenc d'una altra persona, la meva relació amb ella no serà sana. Perquè, com que la necessito, faré el que calgui perquè mai no marxi, perquè faci el que jo necessito. Però això no és amor.

Amor és reconèixer que cada persona té el seu destí i donar-li suport perquè pugui viure'l.

Imagina't agafant de la mà, amb molt d'amor i tendresa, una persona que estimes.

Mira-la als ulls i recorda: és gràcies a aquesta persona que has crescut, que t'has convertit en una millor persona.

Agraeix-li tot el que heu viscut.

Fins i tot pots fer-te la promesa: *si tornés a néixer, m'agradaria tornar-te a trobar.*

Ara els dos us endinseu en un túnel llarg —o un camí, no importa.

Camineu junts sabent que d'aquí a uns metres el camí es bifurcarà: tu aniràs per un camí i l'altra persona, per l'altre.

Mentre camines, mires l'altra persona als ulls, l'abraceu, recordeu les coses boniques que heu viscut.

Quan s'apropa la bifurcació, des d'un amor profund i un agraïment profund, li dius: *Gràcies. Si has de marxar, et deixo lliure. Si per tu és necessari marxar, marxa.*

I tot i que sents una certa tristesa, deixes anar aquesta persona.

La veus allunyar-se pel seu camí.

Sense negar la tristesa, però sabent que has fet el que havies de fer, tu també t'allunyes caminant pel teu camí.

Respires profundament i t'adones que és possible sentir tristesa i deixar anar l'altra persona alhora.

Pots sentir la tristesa i saber que no actuares diferent.

I a pesar d'aquesta tristesa, hi ha una profunda felicitat —perquè la felicitat no és sentir coses boniques, sinó saber que estem actuant com hem d'actuar.

T'obres obert al que la vida et porti, amb un profund agraïment per tot el que has viscut.

Nota important: Potser sents que no vols deixar marxar l'altra persona. Això és normal i no hi ha res de dolent en voler seguir en la persona. És totalment normal. La clau no és voler-la deixar marxar —la clau és deixar-la marxar encara que no ho vulguis, perquè això és estimar-la. L'amor no és el que sentim: és el que hem decidit, és el que fem. Pots plorar, pots estar trist o trista. Però pots dir-li: *estaré trist, però estaré bé i estic fent el que he decidit bé. Estimo.*

Tècnica 4: Connectar amb el Pare i la Mare Universal

Moltes vegades continuem exigint al nostre pare i a la nostra mare que ens donin el que no ens van poder donar: un amor incondicional, una comprensió profunda.

Però sovint no ho podien fer —no perquè no volguessin, sinó perquè no eren prou madurs, estaven ferits, o simplement no sabien fer-ho millor.

El problema no era la seva mala voluntat: era la seva limitació.

Però nosaltres continuem demanant-los quelcom que no poden donar-nos.

La solució és entendre que, ara que som adults, podem rebre allò que els nostres pares físics no ens van poder donar a través del pare i la mare universal —és a dir, l'arquetip de la mare i del pare ideals que existeixen dins nostre.

Aquí tens els passos d'aquesta visualització:

Primer, relaxa't.

Fes unes respiracions profundes.

Després, pensa en la teva mare i nota-la dins del teu cos —a vegades es fa present al cor, al coll, a l'estómac, al cap. Un cop la notes, porta-la davant teu perquè la puguis veure.

Fes el mateix amb el pare: convoca'l i nota'l on és present al teu cos i porta'l davant teu, al costat de la mare.

Tens els dos davant teu —els reals, els físics.

Dona'ls les gràcies per estar aquí i especialment per la vida. I digues-los: *no us heu de preocupar per tot el que no vau poder donar-me. Ja soc gran i puc demanar-ho al pare i la mare universal.*

Ara crida la mare universal. No saps quina forma tindrà —potser és una dona molt forta, potser és una torre, una cascada, un llum. Observa com arriba i com li dona a la teva mare tot el que ella no tenia i no et podia donar: la tendresa, l'empatia, la saviesa.

La teva mare ho acull i t'ho entrega.

Ara ja ho tens dintre teu.

Ja no cal que li demanis res a la teva mare física.

Fes el mateix amb el pare universal.

Convoca'l —potser arriba com un home fort, un savi, una tempesta, un oceà. Observa com li dona al teu pare físic tot el que li faltava: la saviesa, la tendresa, l'amor, la sensibilitat.

El teu pare ho rep i t'ho fa arribar. Ara ho tens.

Ja pots ser la teva pròpia mare i el teu propi pare.

Pots mirar els teus pares físics sense necessitat de demanar-los res, entenent que tenen dret a ser qui són i que van complir un rol meravellós: donar-te la vida.

Tot el que va venir després és de més a més.

Per acabar, deixa que els teus pares físics es converteixin en un símbol —una foguera, una estrella, una flor, una llum.

Fica'ls dintre del teu cor.

I a partir d'ara saps que no cal que t'ho donin ells, perquè te'l pots donar tu.

Tècnica 5: La reeducació infantil i el pessebre

La reeducació infantil i la feina del pessebre són, en el fons, variacions del mateix treball que hem estat fent en aquest bloc. Perquè tot el treball interior es tracta, al cap i a la fi, de reconciliar-nos amb l'amor que som. Quan ho fem, tot flueix, tot va bé.

La reeducació infantil consisteix a tornar, des de la mirada adulta que tenim ara, a moments de la nostra infància on vam rebre missatges erronis sobre nosaltres mateixos —que no érem suficients, que no érem estimables, que havíem de ser d'una altra manera. I des de la perspectiva d'avui, amb la comprensió que hem anat adquirint, acompanyem aquell nen o aquella nena que vam ser, li donem el que li va faltar i li corregim els missatges que van deixar empremta.

La feina del pessebre segueix una lògica similar: es tracta de revisar i reescriure les escenes fonamentals de la nostra biografia —especialment les més doloroses— des d'una mirada compassiva i adulta, de manera que deixin de tenir poder sobre nosaltres. No es tracta de negar el que va passar, sinó d'integrar-ho des d'un lloc diferent. Es tracta de parlar amb les persones importants de la nostra vida (les que componen el pessebre) i dir-los que tenen dret a ser elles, que no els robes els seus problemes, que elles els poden afrontar i que ho saps perquè tu estàs afrontant els teus des d'una sòlida adulta que elles també podran assolir.

Totes dues tècniques, com les anteriors, busquen el mateix: que ens reconciliem amb la nostra història i, a través d'aquesta reconciliació, amb la nostra capacitat d'estimar.

Tècnica 6: Parlar amb el bebè que vam ser

Aquest és el darrer exercici.

És una visualització en la qual tu, com a persona adulta i amb tota la saviesa que has anat adquirint al llarg de la vida, parles amb el bebè que eres abans de néixer —és a dir, amb tu mateix quan eres un fetus a l'úter de la mare— per acompanyar-lo, per preparar-lo per al que vindrà i, sobretot, per dir-li que no estarà sol.

Relaxa't respirant suaument una, dues o tres vegades.

Lavors imagina't que tu, com a adult, estàs dins de l'úter de la teva mare en el moment en què ella estava embarassada de tu.

Veus el bebè preciós que eres tu. Aquell bebè encara no sap el que l'espera. Però tu sí que ho saps.

Mira'l amb tendresa i digues-li: *t'estimo. Jo sempre seré al teu costat. No t'has de preocupar.*

I llavors explica-li el que l'espera. Digues-li com serà el pare —com és, quines qualitats té, quines limitacions. Digues-li com serà la mare. Si té germans, explica-li com seran. Digues-li quins reptes l'esperen a la vida, les coses difícils que haurà de travessar, però també les coses boniques, els moments de joia i d'aprenentatge.

No li amaguis res.

I mentre li expliques tot això, digues-li: *jo seré al teu costat. Perquè passi el que passi, ho puguem aprofitar per créixer. Perquè res del que et passi es perdi. Perquè tot —fins i tot el més difícil— pugui servir-te.*

Observa com el bebè et mira.

Et mira als ulls i t'entén.

Et creu.

Sap que estaràs allà.

Si ets creient, pots imaginar que al costat del bebè, a més de tu, hi ha la presència d'algú que per a tu representa el sagrat —Déu, Jesús, la Verge Maria, Buda, Krishna, o qualsevol altra figura que tingui significat per a tu. I entre tots li dieu al bebè: *quan hi hagi dificultats, no estaràs sol. T'ajudarem a fer que tot el que visquis et serveixi per créixer. Sempre hi serem.*

Des d'aquesta tendresa, des d'aquesta presència amorosa que l'envolta, imagina't que el bebè comença a néixer.

I sap que no està sol.

Sap que aprofitarà la vida.

Sap que aquests anys al planeta Terra li serviran per aprendre a estimar i estimar-se.

Sap que, passi el que passi, tindrà companyia.

Tasques de la setmana

Ara toca posar-ho en pràctica.

Revisa les tècniques d'aquest dossier i deixa que una d'elles —o dues, com a molt— et cridi l'atenció.

No cal forçar res: simplement observa quina ressona més amb el teu moment vital, quina et toca més per dins.

I fes-la.

Fes-la amb calma, sense pressa, donant-te temps per sentir-la de veritat.

No es tracta de fer-la un sol dia i girar full, sinó d'anar-la repetint fins que, a poc a poc, vagi transformant la teva forma de viure i d'estimar. Fins que el teu inconscient entengui, de veritat, què significa estimar.

Quan això passi, l'amor deixarà de ser un esforç i es convertirà en una forma natural de ser al món.