



EL PADRE

Una propuesta sencilla para mirar,
comprender y empezar a sanar

La relación con tu padre, haya sido cercana, difícil, ausente, amorosa o confusa,
dejó en ti una huella profunda.

A veces esa huella aparece en cómo trabajas.

En cómo te exiges.

En la dificultad para descansar.

En el miedo a fallar.

En la necesidad de demostrar.

En cómo te relacionas con la autoridad.

O incluso en la forma en que amas.

Esta propuesta **no es para juzgar a tu padre.**

Ni tampoco para justificarlo.

Se trata **de comprender qué pasó contigo en tu relación con él.**

Qué aprendiste. Y qué sigue condicionando hoy tu manera de vivir.

Te propongo detenerte un momento y responder estas 3 preguntas con honestidad y calma.

Dedícale el tiempo que necesites, no es urgente, **es solo muy importante.**

1. ¿Qué necesitabas de tu padre y no recibiste?

No pienses demasiado.

Deja que aparezca lo primero.

Quizás necesitabas: ser visto, protección, ternura, reconocimiento, presencia, escucha, guía, calma...

¿Hay algo que todavía hoy sigues esperando de él?

Estate atent@ y date tiempo.

A menudo esta respuesta es impulsiva y surge del enfado o del rechazo...

Si meditas, dedica un rato a la pregunta.

Si no, déjala un tiempo dentro de ti. **Pasea la pregunta.**

2. ¿Qué aprendiste para adaptarte a esa relación?

A veces, **para sostener el vínculo con el padre**, un niño o una niña aprende a:

- hacerse fuerte,
- no molestar,
- rendir,
- callar,
- cuidar a otros,
- desconectarse emocionalmente,
- ser perfect@,
- o demostrar constantemente su valor.

¿Qué aprendiste tú?

No pienses ahora en tu padre. Observa simplemente en qué tipo de persona te has convertido y cómo te relacionas con l@s demás.

3. ¿Qué precio pagas actualmente por seguir sosteniendo ese patrón?

Mira tu vida actual.

Tus relaciones.

Tu trabajo.

Tu cuerpo.

Tu cansancio.

Tu forma de amar.

Tu manera de liderar o de obedecer.

¿Qué consecuencias tiene hoy seguir funcionando desde esa vieja adaptación?

No te juzgues. Te adaptaste de la mejor manera que supiste para sostener el vínculo y buscar amor.

4. Una práctica sencilla

Busca un lugar tranquilo.

Y escribe una carta a tu padre.

No hace falta que se la entregues.

Solo escribe.

Lo que te dolió.

Lo que te faltó.

Lo que le agradeces.

Lo que nunca le pudiste decir.

Lo que todavía esperas.

Date una pausa aquí, y luego sigue con:

¿Qué de aquello hoy decido soltar y dejar de cargar?

No lo revises.

No quieras hacerlo bonito.

Solo vacía y suelta.

5. Para terminar

Sanar la relación con el padre no siempre significa reconciliarse con él.

A veces significa dejar de esperar.

Dejar de luchar.

O dejar de seguir demostrando.

Y empezar, poco a poco, a **vivir tu propia vida.**

Con más verdad.

Con más paz.

Y con menos peso.

INVITACIÓN

Este material gratuito incluye también una invitación al **Taller Gratuito ORIGEN**.

Un espacio presencial para reflexionar sobre tu biografía, comprender cómo impacta en tu profesión, en tus relaciones y en tu manera de estar en el mundo.

El taller se realiza presencialmente en Sant Cugat del Vallès.

Mi invitación es sincera y de corazón.

Es un espacio íntimo y muy cuidado, que habitualmente se llena.

Por eso te pediría que te inscribas solo si sientes un interés real y tienes la certeza de que podrás venir.

TALLER GRATUITO ORIGEN:
una mirada a tu historia personal
para entender tu manera de estar en el mundo



Sant Cugat
Escola de Negocis



27 de junio
de 9:30 a 13:30h



PLAZAS
LIMITADAS

Puedes reservar tu plaza en:

info@oscarboule.com

Telf. +34 695 670 805

<https://www.oscarboule.com/actividades/taller-origen-edicion-gratuita/>