



EL PARE

Una proposta per mirar, comprendre i començar a sanar

La relació amb el teu pare, hagi estat propera, difícil, absent, amorosa o confusa, **ha deixat en tu una empremta profunda.**

A vegades aquesta empremta apareix en com treballes.

En com t'exigeixes.

En la dificultat per descansar.

En la por de fallar.

En la necessitat de demostrar.

En com et relaciones amb l'autoritat.

O fins i tot en la manera com estimes.

Aquesta proposta **no és per jutjar el teu pare.**

Ni tampoc per justificar-lo.

Es tracta de **comprendre què et va passar en la relació amb ell.**

Què vas aprendre.

I què continua condicionant avui la teva manera de viure.

Et proposo aturar-te un moment i respondre aquestes 3 preguntes amb honestedat i calma.

Dedica-hi el temps que necessitis, no és urgent, **només és molt important.**

1. Què necessitaves del teu pare i no vas rebre?

No hi pensis massa.

Deixa **que aparegui el primer que et vingui**.

Potser necessitaves ser vist, protecció, tendresa, reconeixement, presència, escolta, guia, calma...

Hi ha alguna cosa que **encara avui continues esperant d'ell?**

Estigues atent@ i dona't temps.

Sovint aquesta resposta és impulsiva i sorgeix de l'enfadament o del rebuig...

Si medites, dedica una estona a la pregunta.

Si no, deixa-la una estona dins teu. **Passeja la pregunta.**

2. Què vas aprendre per adaptar-te a aquesta relació?

A vegades, **per sostenir el vincle amb el pare, un nen o una nena aprèn a:**

- fer-se fort,
- no molestar,
- rendir,
- callar,
- cuidar els altres,
- desconnectar-se emocionalment,
- ser perfect@,
- o demostrar constantment el seu valor.

Què vas aprendre tu?

No pensis ara en el teu pare. Observa simplement en quin tipus de persona t'has convertit i com et relaciones amb l@s altres.

3. Quin preu pagues actualment per continuar sostenint aquest patró?

Mira la teva vida actual.

Les teves relacions.

La teva feina.

El teu cos.

El teu cansament.

La teva manera d'estimar.

La teva manera de liderar o d'obeir.

Quines conseqüències té avui continuar funcionant des d'aquesta antiga adaptació?

No et jutgis.

Et vas adaptar de la millor manera que vas saber per sostenir el vincle i buscar amor.

4. Una pràctica senzilla

Busca un lloc tranquil.

I escriu una carta al teu pare.

No cal que li entreguis.

Només escriu.

El que et va fer mal.

El que et va faltar.

El que li agraeixes.

El que mai li vas poder dir.

El que encara esperes.

Fes una pausa aquí, i després continua amb:

Què d'això avui decideixo deixar anar i deixar de carregar?

No ho revisis.

No vulguis fer-ho bonic.

Només **buida i deixa anar.**

5. Per acabar

Sanar la relació amb el pare no sempre significa reconciliar-se amb ell.

A vegades significa deixar d'esperar.

Deixar de lluitar.

O deixar de continuar demostrant.

I començar, a poc a poc, a **viure la teva pròpia vida.**

Amb més veritat.

Amb més pau.

I amb menys pes.

INVITACIÓ

Aquest material gratuït inclou també una invitació al **Taller Gratuït ORIGEN**.

Un espai presencial per reflexionar sobre la teva biografia, comprendre com impacta en la teva professió, en les teves relacions i en la teva manera d'estar al món.

El taller es realitza presencialment a Sant Cugat del Vallès.

La meva invitació és sincera i de cor.

És un espai íntim i molt cuidat, que habitualment s'omple.

Per això et demanaria que t'hi inscrivis només si sents un interès real i tens la certesa que podràs venir.

TALLER OBERT ORIGEN:
una mirada a la teva història personal
per entendre la teva manera d'estar al món



Sant Cugat
Escola de Negocis



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



PLACES
LIMITADES

Pots reservar la teva plaça a:

info@oscarboule.com

Telf. +34 695 670 805

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