

Sanar y Crecer CON AMOR

SESIÓN 12

Terapia para
PERDONAR A MAMÁ

TERAPIA PARA PERDONAR A MAMÁ

Si has decidido que, a partir de HOY, vas a vivir en modo responsable, te recomiendo que empieces por perdonar a mamá. No importa si todavía vive o ya descansa en la tumba. Todos los hijos necesitan perdonar a mamá, porque de una u otra manera, ella no siempre se comportó bien del todo. Además, lo más importante en este asunto es que mamá es el símbolo mental que representa las relaciones interpersonales saludables para sus hijos. Los resultados en las relaciones de pareja, amistades y sociedades en todas las cosas que los hijos hacen, siempre está vinculado a la imagen que representa para sus hijos.

¿Por qué no debes culpar a mamá?, pues, porque al igual que tú ahora, ella también tiene su propia historia. Antes que tú existieras, ella ya tomaba decisiones con la información que había almacenado en su mente, mucha de esa información se la grabaron sus propios padres, o sea tus abuelos. Entonces, ella hizo cosas buenas porque acertó en sus decisiones, pero también hizo cosas malas porque se equivocó. Así como tú te equivocas y fallas creyendo que estás haciendo lo correcto, a ella le pasó lo mismo. Posiblemente tus abuelos trataron mal a tu mamá, quizá la abandonaron, no la reconocieron o hicieron cosas peores. Muchas de esas experiencias, sin querer, tu madre te la trasladó a ti, y ahora tú las puedes estar replicando a tus propios hijos. Todo esto sigue una cadena interminable, hasta que por decisión personal alguien corta el eslabón que une a una tragedia con otra. Entonces, en este momento que lees este párrafo, te invito a cortar la cadena, destruye el eslabón que permite que continúen los resultados negativos, tú y solamente tú puedes hacerlo.

Las historias se repiten para ser sanadas. Mírate, ya no estás en la niñez cuando tus padres podían hacer lo que querían contigo, ahora tienes la capacidad de entender las cosas por tu propia cuenta y tomar las mejores decisiones que creas conveniente. Ahora estás a cargo de tu propia vida, puedes hacer lo que quieras con ella, pero toma en cuenta esto, todo cambia a partir de perdonar a tus padres, es más, al perdonarlos a ellos, también estás perdonando a todo tu árbol genealógico.

¿Por qué perdonar a tus padres?, sin duda, porque no existe otra razón poderosa que la de sanar y reconstruir el vínculo con ellos. Ahora tómate un tiempo para evaluar tu relación con mamá. Los resultados que obtengas te ayudarán a tomar consciencia plena para sanar y crecer.

IMPORTANTE

Si el puntaje obtenido indica que estás haciendo las cosas bien, no tienes de qué preocuparte, tu relación con mamá está sana, aun cuando ella esté avanzada en años, quizá yace en la tumba o te abandonó. Pero, si tu calificación indica todo lo contrario, entonces ten la valentía de parar y virar al camino correcto. Cada ítem es un indicador de calidad, te señala exactamente en qué parte de tu desarrollo personal necesitas trabajar. Y los dígitos correspondientes a cada ítem mide la intensidad que estás experimentando en este momento. Si al sumar todos los resultados tu puntaje es elevado, no te asustes, tu realidad puede mejorar a partir de los cambios que hagas. Recuerda, las heridas que impiden un relacionamiento saludable con mamá solo está en tu mente, puedes superarlas cuando quieras.

Ahora, fíjate en la siguiente tabla de valores, lee y comprende bien lo que indican para que puedas marcar correctamente.

Calificación 0 - Intensidad nula	- No tienes esa experiencia
Calificación 1 - Intensidad leve	- La experimentas un poco
Calificación 2 - Intensidad moderada	- Experiencia muy presente
Calificación 3 - Intensidad severa	- Experiencia fuera de control

Una vez que has terminado la evaluación, suma los dígitos que marcaste de arriba hacia abajo según las columnas que correspondan, luego los resultados parciales los vuelves a sumar para obtener un resultado total. Luego coteja el resultado total con la categoría que corresponda en la escala de puntajes siguiente:

De 0 a 9	- Excelente. Tu relación con papá es sana
De 10 a 16	- Tu relación con papá requiere algunas mejoras
De 17 a 25	- Tu relación con papá no es buena. Busca apoyo
De 26 a 51	- Tu relación con papá está afectando seriamente tu éxito

Evaluación antes de perdonar a Mamá					
1	Cada vez que pienso o recuerdo en la relación con mamá, no puedo evitar sentir resentimiento contra ella.	0	1	2	3
2	No entiendo por qué siento rechazó a mamá, evito verla en tanto es posible evitarlo.	0	1	2	3
3	Culpo a mamá por muchas cosas malas que me suceden y que no puedo superar.	0	1	2	3
4	Creo que estoy en deuda con mamá por todo el apoyo que me ha dado hasta formarme en persona adulta.	0	1	2	3
5	Experimento odio contra mamá y me mueve un deseo de hacerle daño.	0	1	2	3
6	Siento codicia por lo que mamá posee y quiero quitarle algo de lo que tiene.	0	1	2	3
7	Considero que tengo derecho a heredar de mamá, y si puede ser por adelantado, mucho mejor.	0	1	2	3
8	Puede parecer inapropiado para muchos, pero yo siento deseo que le vaya mal a mamá en lo que hace.	0	1	2	3
9	Me alegra el sufrimiento de mamá, considero que se lo merece por sus malas acciones.	0	1	2	3
10	Cuando estoy con mamá critico su manera de pensar y proceder, no dudo en hablarle ásperamente.	0	1	2	3
11	Le hago saber a mamá que yo voy a ser mejor que ella, no lo dudo porque eso es lo que creo.	0	1	2	3
12	Siento ganas de ultrajar a mamá con palabras ofensivas, muchas veces lo hago con enojo y en público.	0	1	2	3
13	Con frecuencia olvido a mamá, la abandono, y no me siento mal por ello.	0	1	2	3
14	Tengo dificultad para abrazar a mamá y decirle que lo aprecio, lo respeto y lo amo.	0	1	2	3
15	Corrijo las malas conductas de mamá y trato de modificar su comportamiento. Lo hago por su bien.	0	1	2	3
16	La presencia o la imagen de mamá no es importante para mí, hay otras personas que llenan ese vacío.	0	1	2	3
17	Mamá fue muy violenta conmigo, hay hechos que no puedo recordar sin que sienta dolor, tristeza o enojo.	0	1	2	3
Totales parciales					
Total general					

CONSIDERA ESTO:

Si tu puntaje resultó mayor a 15, con seguridad los vínculos y relación con mamá están rotos; sin darte cuenta te estás igualando con ella, te sientes tan grande como ella, tu mente no percibe tu condición de hijo o de hija sino de una persona extraña, tu mente está bloqueada y te hace pensar que tienes el derecho, el poder y la talla para hacer lo que haces. Frente a este escenario, la única solución es perdonarla. El perdón libera tu mente y tu consciencia, rompe el eslabón que une una desgracia con otra, sana tus heridas del pasado, marca el final del sufrimiento y la mala puntería en tus decisiones para relacionarte con las personas que te rodean, especialmente, con tu pareja; y da comienzo a una vida tranquila, de paz interior y fuerza mental.

El proceso para perdonar a papá sigue estos pasos:

Paso 1: Mentaliza la idea de que tú eres la persona pequeña y tu mamá es la persona grande. El verdadero amor te exige ubicarte en el lugar que te corresponde, el de hijo o hija. En tu mente, tu imagen personal siempre debe ser pequeña frente a la imagen de tu madre, recuerda que tú naciste de ella, eres parte de ella y no a la inversa. Cuando la imagen de mamá es lo suficientemente grande en tu mente, tu mundo interno armoniza, porque tiene la base firme para impulsarte hacia adelante, hacia un futuro de relaciones sanas; de lo contrario, te sentirás como que tienes mala suerte para relacionarte con personas de buen comportamiento.

Paso 2: Toma o dibuja una imagen tuya y otra que represente a mamá con quien tu relación no es saludable. Ya sabes, la imagen tuya debe ser la mitad o menos en tamaño de la imagen de mamá. Ponlas frente a frente como si presencialmente fueran a hablar. No debes condicionar el comportamiento de mamá para que se porte bien, para que cumpla tus expectativas o que haga como tú quieres, simplemente dispón tu mente para aceptar y agradecer lo que has recibido de ella.

Paso 3: Repite las siguientes frases con todo respeto, solemnidad y profundo reconocimiento. **“Mamá, te tomo tal como eres, con tus aciertos y errores, te acepto como la fuente de mi vida. Tú eres mi mamá. Tú eres madre para mí, única y verdadera. No hay otra para mí.”** Puede parecerte sencillo, quizá haya lágrimas, pero si lo quieres hacer como te lo indiqué, necesitarás prepararte mucho antes de realizar la terapia o valerte de un terapeuta.

Paso 4: Después de realizar la parte anterior, de haber roto todo obstáculo emocional y haber reconocido y aceptado que provienes de mamá y que es tu madre legítima, continúa con el siguiente ejercicio. **“Si tú eres mi madre yo soy como tú, entonces todo lo que estaba en ti también está en mí. Estoy de acuerdo que tú seas mi querida mamá con todas las consecuencias que esto tenga para mí. Tomo lo bueno que tú me diste y confío que tú llevarás tu suerte de la mejor manera. Tomo lo que me diste, LA VIDA, que es lo más valioso que poseo, es un montón y basta, el resto lo hago yo mismo (a). Ahora te dejo en paz.”**

Paso 5: Luego de haber practicado el paso anterior, pon tus manos en tu corazón, considera la imagen de mamá como tu apoyo para tu nuevo

rumbo, tu soporte para la vida. Repite estas frases: **“Querida mamá, he recibido la vida de ti, la tomo y la respeto. Hagas lo que hagas, estés donde estés, yo me quedo en la vida.”** Luego inhala aire profundamente y exhala dicho aire dejando ir los rencores y todo tipo de emoción negativa que lesiona el vínculo con tu madre. Al finalizar, consigue la mejor fotografía de mamá y ponla a lado de la fotografía de papá, y guárdalas como un gran recuerdo, ponlas en un lugar especial para ti.

Esta última frase produce en ti madurez, permite que aceptes que tus padres permitieron que tú existieras, te apoyaron según su propio entendimiento y posibilidades, pero son responsables de sus propias vidas y eso no tiene por qué afectarte. Si ellos cuidan su salud, si se comportan bien, si se esfuerzan por mejorar en la vida o simplemente se dejan deteriorar por malos hábitos, no te afectará, tú quedas liberado o liberada para crecer. Respeta la vida de ellos y acepta que ellos hagan con su vida lo que decidan, porque sus decisiones no son decisiones tuyas. Solo pueden aconsejarlos o apoyarlos, si ellos te lo permiten. No intentes saber más de lo que te corresponde saber. El hecho de haberte permitido existir ya es bastante.

Cuando tú tomas lo esencial de tus padres, entonces serás capaz de ver tu mundo de afuera para entrar en contacto con él. Si no perdonas a mamá, a papá o a los dos, seguirá desarrollándose el sentimiento de abandono a nivel inconsciente, no te darás cuenta, simplemente lo que quieres lograr no sucederá. Muchas veces dicho sentimiento está anclado a algo imaginario, tu madre o tu padre pueden estar tratándote bien, pero en tu mente se formó una burbuja en la cual te encuentras dentro imaginando que eres abandonado o abandonada. Entonces, si la o las personas más importantes en tu vida no te dan el afecto que necesitas, si no te sientes bienvenido o bienvenida a tu propia familia, si crees que estás sobrando en la sociedad, lo más probable es que aparezcan los pensamientos distorsionados y la neurosis.

Jamás podrás devolverles a tus padres lo que recibiste de ellos, y tampoco podrás pagárselo; lo mejor es aceptar, agradecer, tomar tu rumbo y empezar a vivir. Vivir es honrar ese árbol genealógico del cual provienes, es aprender a vivir contento o contenta con lo que eres y posees, descubrir ese algo único que recibiste de tus padres para dárselo al mundo y seguir hacia tu gran sueño. Se trata de ponerle fin al círculo de desvinculación, pero no con soberbia, sino con humildad, con mansedumbre e

inteligencia. Si no le pones fin a esta cadena negativa, la historia familiar se seguirá repitiendo en ti, en tus hijos y nietos, es como una mochila pesada que las personas cargarán según el turno que les corresponda. Concéntrate y esfuérzate para crear tu propio mundo de prosperidad, desarrollar esos anhelos naturales que permanecen en tu interior: ser feliz y tener éxito.

La única manera de engrandecer a tus padres es crecer como persona y estar presente para las personas que más quieres. Si tú te acomodas a la miseria, si desperdicias todos los extraordinarios recursos humanos que posees, con el solo pretexto de que **“no se puede”**, simplemente estás demostrando que el tesoro que recibiste de tus padres no vale nada, que la vida que mora en ti no tiene valor. Si sigues así, nunca podrás arrancarte de tus raíces. Necesitas cambiar la información que hay en tu memoria, de esta manera cambiarán tus pensamientos, cambiará tu comportamiento, y tu influencia sana ayudará al cambio del comportamiento de la familia que te rodea.