

Sanar y Crecer CON AMOR

SESIÓN 11

Terapia para
PERDONAR A PAPÁ

TERAPIA PARA PERDONAR A PAPÁ

Si has decidido que, a partir de HOY, vas a vivir en modo responsable, te recomiendo que empieces por perdonar a tus padres. No importa si todavía viven o ya descansan en la tumba. Todos los hijos necesitan perdonar a papá, porque de una u otra manera, él no siempre se comportó bien del todo. Además, lo más importante en este asunto es que papá es el símbolo mental de éxito para sus hijos. Los resultados de prosperidad y abundancia 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 tus padres?, pues, porque al igual que tú ahora, ellos también tienen su propia historia. Antes que tú existieras, ellos ya tomaban decisiones con la información que habían almacenado en sus mentes, mucha de esa información se la grabaron sus propios padres, o sea tus abuelos. Entonces ellos hicieron cosas buenas porque acertaron en sus decisiones, pero también hicieron cosas malas porque se equivocaron. Así como tú te equivocas y fallas creyendo que estás haciendo lo correcto, a ellos les pasó lo mismo. Posiblemente tus abuelos trataron mal a tus padres, quizá los abandonaron, no los reconocieron o hicieron cosas peores. Muchas de esas experiencias, sin querer te la trasladaron 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 papá. 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 papá está sana, aun cuando él esté avanzado 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 papá 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 Papá				
1	Cada vez que pienso o recuerdo en la relación con papá, no puedo evitar sentir resentimiento contra él.	0	1	2 3
2	No entiendo por qué siento rechazó a papá, evito verlo en tanto es posible evitarlo.	0	1	2 3
3	Culpo a papá por muchas cosas malas que me suceden y que no puedo superar.	0	1	2 3
4	Creo que estoy en deuda con papá por todo el apoyo que me ha dado hasta formarme en persona adulta.	0	1	2 3
5	Experimento odio contra papá y me mueve un deseo de hacerle daño.	0	1	2 3
6	Siento codicia por lo que papá posee y quiero quitarle algo de lo que tiene.	0	1	2 3
7	Considero que tengo derecho a heredar de papá, 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 papá en lo que hace.	0	1	2 3
9	Me alegra el sufrimiento de papá, considero que se lo merece por sus malas acciones.	0	1	2 3
10	Cuando estoy con papá critico su manera de pensar y proceder, no dudo en hablarle ásperamente.	0	1	2 3
11	Le hago saber a papá que yo voy a ser mejor que él, no lo dudo porque eso es lo que creo.	0	1	2 3
12	Siento ganas de ultrajar a papá con palabras ofensivas, muchas veces lo hago con enojo y en público.	0	1	2 3
13	Con frecuencia olvido a papá, lo abandono, y no me siento mal por ello.	0	1	2 3
14	Tengo dificultad para abrazar a papá y decirle que lo aprecio, lo respeto y lo amo.	0	1	2 3
15	Corrijo las malas conductas de papá y trato de modificar su comportamiento. Lo hago por su bien.	0	1	2 3
16	La presencia o la imagen de papá no es importante para mí, hay otras personas que llenan ese vacío.	0	1	2 3
17	Papá fue muy violento 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 ser mayor a 15, con seguridad los vínculos y relación con papá están rotos; sin darte cuenta te estás igualando con él, te sientes tan grande como él, tu mente no percibe tu condición de hijo o de hija sino de un extraño, 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 perdonarlos. 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 y malos resultados, 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 el pequeño y tu papá es el grande. El verdadero amor te exige ubicarte en el lugar que te corresponde, el de hijo. En tu mente, tu imagen personal siempre debe ser pequeña frente a la imagen de tu padre, recuerda que tú naciste de él, eres parte de él y no a la inversa. Cuando la imagen de papá es lo suficientemente grande en tu mente, tu mundo interno armoniza, porque tiene la base firme para impulsarte hacia adelante, hacia un futuro de prosperidad; de lo contrario, te sentirás como que pierdes fuerza para impulsarte poniendo tus pies sobre arena movediza o una plataforma inestable.

Paso 2: Toma o dibuja una imagen tuya y otra que represente a papá con quien tu relación no es saludable. Ya sabes, la imagen tuya debe ser la mitad o menos en tamaño de la imagen de papá. Ponlas frente a frente como si presencialmente fueran a hablar. No debes condicionar el comportamiento de papá 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 él.

Paso 3: Repite las siguientes frases con todo respeto, solemnidad y profundo reconocimiento. **“Papá, te tomo tal como eres, con tus aciertos y errores, te acepto como la fuente de mi vida. Tú eres mi papá. Tú eres padre para mí, único y verdadero. No hay otro 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 papá y que es tu padre legítimo, continúa con el siguiente ejercicio. **“Si tú eres mi padre yo soy como tú, entonces todo lo que estaba en ti también está en mí. Estoy de acuerdo que tú seas mi querido papá 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. Ahora te dejo en paz.”**

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

rumbo, tu soporte para la vida. Repite estas frases: **“Querido papá, 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. Al finalizar, consigue la mejor fotografía de papá y ponla a lado de la fotografía de mamá, 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 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.