



Tecnica terapia aceptar padres

INCURSIONES SISTÉMICAS

Aceptar a los padres ¿De dónde proviene esta práctica?

Es una visualización que proviene del enfoque sistémico y de las constelaciones familiares de Bert Hellinger. Casi todos los hijos sienten algún tipo de rencor hacia los padres, dado que en la mente infantil ellos eran todopoderosos y pedíamos que nuestras necesidades fueran cubiertas con prioridad a todo. La mente del niño tiene esta naturaleza egocéntrica e impaciente, que lleva a las típicas pataletas de no saber gestionar la tolerancia a la frustración. Esto ocurre hasta con padres modélicos, así que si, además la educación recibida fue inconsciente y provocó heridas más traumáticas de diferentes formas, nuestro niño sigue herido y con sed de justicia y de algún tipo de compensación.

Según Hellinger este juicio de los hijos hacia la actuación de los padres, les acaba descolocando en la vida, al sentirse por encima de ellos. El ego herido proclama algo así como “yo lo habría hecho mucho mejor”. Sentimos que los padres están en deuda con nosotros, y esperando recibir el amor pendiente, nos estancamos en la vida. Los miramos a ellos, en lugar de estar mirando hacia adelante. El flujo del amor y de la vida se interrumpe.

En el lenguaje de las constelaciones es de vital importancia el acto de “tomar a los padres”. Esto significa que uno acepta los padres que ha tenido en la infancia, que uno los reconoce como tales y agradece el sencillo hecho de habernos otorgado la vida. Desde nuestra mirada de adulto podemos entender que el mundo de los mayores era mucho más complejo de lo que podíamos comprender de niños, y que ellos hicieron lo que pudieron con lo que sabían.

No aceptarles a ellos al final acaba repercutiendo en una falta de aceptación a nosotros mismos. Somos lo que hemos llegado a ser al atravesar también todas esas experiencias dolorosas. ¿En qué consiste?

Es una visualización en la que despertamos compasión por los padres al comprender sus limitaciones, y cómo llegaron a hacerse los adultos que finalmente nos cuidaron, con sus miedos, inseguridades y preocupaciones. Una comprensión que finalmente nos coloca en nuestro lugar como hijos, dejamos de juzgarles por lo que no nos dieron, llegando a agradecer no solo lo que nos dieron, sino también lo que no recibimos. Hemos crecido a través de esas carencias, y hemos ido madurando a través de ellas.

Colocarnos en la posición de perdonarles implica en sí un desorden de jerarquía. El que perdona se coloca en una posición de igualdad, y con frecuencia de superioridad, así que la técnica va dirigida tan solo a aceptarles y reconocerles como padres, y soltar nuestro resentimiento histórico para vivir con más libertad la vida que queramos elegir. Perdonamos a nuestros iguales (parejas y amigos) y a nuestros hijos... A los padres les reconocemos y aceptamos, y si es posible, les honramos por su camino y la bondad de su intención. ¿Para qué sirve?

Con esta visualización podemos permitir que vuelva a encauzarse el flujo de amor y vida que se ha interrumpido con nuestro juicio y resentimiento hacia los padres. Soltar la piedra candente de nuestro resentimiento nos permitirá vivir la vida con menor nivel de sufrimiento, e incrementar nuestra sensación de energía vital para desarrollar nuestros propios proyectos vitales y amar más plenamente a nuestros seres queridos.

Aceptar a los padres ¿En qué momento del proceso terapéutico puede ser útil?

Es útil cuando hemos permitido previamente expresar abiertamente el rencor y cómo se sintió de dolido uno. No es bueno realizar esta práctica cuando aún no se ha conectado plenamente con ese dolor, ya que de otra manera serviría para tapar y enviar al inconsciente este resentimiento como un aspecto vergonzoso. La herida del niño necesita ser reconocida por uno mismo antes de poder dejar de pedir a los padres (o a quien los representen) que se hagan cargo de ella.

Introducción

Has atendido la queja de tu niño interior con respecto a tus padres, y has sido capaz de reconocer el resentimiento histórico que sientes hacia ellos. En terapia este es un gran paso, ya que muchas personas por lealtad a sus padres no se permiten reconocer estos sentimientos, por otra parte, tan extendidos. Es normal haber querido ser tratado de una mejor manera.

Sin embargo... uno no puede permanecer estancado en ese rencor. La vida se estanca también en nosotros, y merma nuestra capacidad de actuar con vitalidad, y de dar amor a otras personas cuando sentimos que no hemos recibido lo suficiente.

La siguiente visualización va a propiciar que liberes ese resentimiento, comprendiendo de manera compasiva las limitaciones de tus padres a la hora de cuidarte. Instalarnos en la queja y el victimismo a la larga nos debilita. Con esta visualización te colocas como su hijo, les reconoces y aceptas como tus padres, y permites así que el flujo de vida y amor te atravesara para poder honrarles permitiéndote ser más feliz que ellos.

Instrucciones

(Tras activar la observación consciente e inducir a un estado de relajación despierta) ...Ahora que tu cuerpo está relajado, tus emociones en calma y tu mente sosegada, puedes tomar conciencia de la energía de tu centro cardíaco... Siente ese espacio en el centro de tu pecho, un centro de consciencia compasiva que asocias con los sentimientos más sinceros y profundos de tu ser... .. Visualiza y siente cómo desde este centro interno surge una luz de consciencia amorosa que te baña con suavidad, conformando una esfera que va creciendo hasta incluirte completamente... Siente como esa luz que de ti emana es la viva representación de tus sentimientos más genuinos y auténticos de amor... Observa como esa pequeña esfera va creciendo conforme brota de forma continuada esa irradiación de luz consciente... Conforme respiras lenta y profundamente la esfera va creciendo más y más... Te sientes inmerso en una atmósfera de amor, paz y lucidez en el interior de esta esfera que has generado.

En esta atmósfera de profunda paz y amor, pronuncias interiormente el nombre de tu padre... Vas visualizando su figura, fuera de esta esfera. Observa su imagen... Siente como ahora tiendes tu mano y le invitas a entrar en el interior de tu esfera amorosa, tu padre penetra en su interior y se sitúa frente a ti.

Mira el rostro de tu padre... observa sus ojos... mantén tu mirada en sus ojos y observa su expresión. ¿Puedes observar en su mirada al niño que late en su interior? Un niño que recorrió un gran trecho de su vida, con sus anhelos y con sus sueños, con sus miedos y deseos...

Observa con compasión a ese ser que emprendió el camino de su vida con la carga de la educación que recibió, con la presencia de sus propios padres... Lleno de ilusiones y temores... Observa como a través de las luces y sombras del laberinto de la existencia, se encuentra ahora frente a ti... Observa en su rostro sus miserias y sus grandezas... Observa las tribulaciones vividas y los sueños logrados, los encuentros y desencuentros, sus éxitos y lo que sintió como fracaso... Las risas y las lágrimas de esa vida que ahora contemplas en su totalidad... sientes una profunda compasión por ese caminante que junto a tu madre posibilitó tu llegada a la vida. ...Te acercas a él, tomas sus manos en tus manos, sientes el tacto de sus manos y mirándole a los ojos le dices: "Querido papá, te reconozco como mi padre, soy tu hijo. Me alegro de que hayas elegido a mamá para tenerme. Gracias por la vida que me distéis, la tomo con todo, la aprovecharé y haré algo bueno con ella, no habrá sido en vano. Te honro y honro la vida que me diste. Si llegara a ser más feliz que tú, te honraría con ello".

Observa tus emociones y abre por completo tu corazón a lo que sientes... Inclina ligeramente la cabeza ante él, honrándole con este gesto. Le das un abrazo lleno de amor que sientes ahora vivo en tu cuerpo, llegando a lo más profundo de tus células... Permaneces en ese abrazo respirando y sintiendo el silencio consciente como señal de agradecimiento por la vida, más elocuente que las palabras. Esas palabras que quizás nunca fueron dichas y que tu corazón a veces ahogado quiso tantas veces pronunciar... Permites que desde tu corazón fluya todo eso que tantas veces has sentido y te haces el regalo de pronunciar internamente lo que te surja.

Tomas unas cuantas respiraciones profundas... y sientes que el amor de tu padre se integre y funda contigo. Integras en ti su mirada amorosa. Sientes que su presencia y una buena mirada hacia ti se hagan vivos en tu corazón. Su imagen desaparece y se funde contigo.

Pronuncias con total consciencia el nombre de tu madre... La figura de tu madre aparece ahora en fuera de la esfera: obsérvala. Tiendes tu mano, la invitás a entrar en tu esfera amorosa, y la observas entrar en ella... La ves frente a ti y comienzas a observarla con compasión, a observar su rostro... Ese rostro que te mira sereno en el lugar de paz y comprensión en el que os hayáis...

Observas sus ojos, su frente, sus labios, sus mejillas, sientes en lo más hondo de ti el reconocimiento de esa expresión y observas a esa niña que vive en sus ojillos y que también hace muchos años emprendió el camino de la vida llena de chispeantes ilusiones y ráfagas de frustración... Sientes esa mujer que eligió a tu padre y las vicisitudes que luego vinieron a lo largo del laberinto del vivir... Observas en su rostro las huellas de las alegrías y las tristezas de una vida que experimentó las luces como sombras de ese gran juego llamado vida en el que la serenidad danza con el conflicto... Observa a esa mujer sentada frente a ti con aquellos padres que ella tenía cuando era pequeña, con aquella educación, con aquel porvenir que se avecinaba y que ha recorrido hasta el momento... observas su mirada y sientes amor y compasión infinitos hacia ese ser que también padeció limitaciones y soledades en el camino del vivir.

Te acercas a ella y tomando sus manos en tus manos le dices con toda la autenticidad y plenitud de tu corazón: "Querida mamá, te reconozco como mi madre, y soy tu hijo". "Me alegro de que hayas elegido a papá para tenerme. Gracias por la vida que me distéis, la tomo con todo, la aprovecharé y haré algo bueno con ella. Te honro y honro la vida que me diste. Por favor mírame con buenos ojos y bendice mi propio camino."

Observa sus ojos emocionados te acercas a ella e inclinas ligeramente la cabeza, deja que tu corazón se abra en un abrazo lleno de gratitud y lucidez en el que los corazones laten en total consciencia escuchando los latidos de su corazón...Los mismos que escuchaste durante tu embarazo.

Vuelves a visualizar a tu padre, ahora junto a tu madre, a su derecha, abriendo tu brazo izquierdo recibes su llegada a este abrazo a tres. Sientes cómo su energía se integra y funde en tu corazón, llenándolo de vida y plena aceptación hacia tu ser.

Tu corazón ahora está vacío de viejos resentimientos, y lleno de justicia, amor y plenitud. Vacío de memorias y proyecciones, inundado de una presencia sutil que te acompañará de por vida brindándote fuerza y apoyo, un amor que te llega de la propia energía de la vida, que inteligentemente ha desplegado el cosmos para propiciar tu nacimiento único e irrepetible.

La consciencia de tus padres en el corazón te dice: "querido hijo/a, perteneces a esta familia, toma toda la fuerza y vitalidad de tu sistema familiar para continuar con tu propio camino". "Te miramos con buenos ojos, y bendecimos tu sendero". (Esto lo dice el terapeuta al paciente en representación de sus padres. Es conveniente que el terapeuta haga una pausa para respirar y conectar profundamente con la energía de los propios padres al pronunciar estas palabras...).

Puedes repetir en voz alta: (el terapeuta va diciendo estas frases lentamente, permitiendo que el paciente las vaya repitiendo) “Papá y mamá, os reconozco como mis padres, soy vuestro hijo. Tomo todo lo que me pertenece y me llega a través de mi sistema familiar, honro la vida que me llega a través de las mujeres y los hombres de mi familia y haré algo bueno con todo ello, sintiendo vuestra bendición para vivir mi propia vida y mi propio camino. Os agradezco todo lo que me distéis y lo que no me distéis. Ahora, es mi turno. Ahora, inicio mi camino de manera libre”.

Sientes su sonrisa profunda de aceptación de la vida que te ha llegado a través de su mirada y bendición, observas la infinitud de posibilidades que se extienden delante de ti, observas tu camino, tu vida.

Con la fuerza de los que antes que tú ya lo hicieron, comienzas a caminar hacia delante, interiormente dices: “Sí, tomo la vida”.

Y ahora, para finalizar este ejercicio, voy a contar hasta 10, cuando llegue al número 10 te sentirás en la renovación y apertura de un corazón abierto y vibrante de aceptación a la vida. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10.

Toma una respiración profunda, mueve los dedos de tus manos y de tus pies y, lentamente, puedes abrir los ojos.