

PADRES

La relación con los PADRES es la relación mas importante en la vida de todo ser humano... Y ES LA CAUSA BASICA DE LA MAYORIA DE LOS PROBLEMAS INTERPERSONALES, CONSIGO MISMO Y CON LOS DEMAS, INDIVIDUALES Y COLECTIVOS... completar esta relación primordial ES EL PUNTO DE PARTIDA PARA UNA VIDA ARMONIOSA Y SANA.

La siguiente es una traducción de una grabación titulada: **PADRES, LA FUENTE DE NUESTRAS VIDAS...** y aun y cuando no incluye todo el material de un curso completo, este material esta diseñado para hacer que funcione la relación con tus Padres, por favor léelo con calma y aplícalo en tu vida.

NOTA: Los ejemplos que se exponen pueden ser aplicados tanto para el padre o la madre indistintamente. (o cualquier persona)

Participante:

“Yo era una de esas personas que hace 20 años puse a mis padres fuera de mi vida y pase estos 20 años levantando mi puño haciéndoles pagar a esos bastardos por lo que me hicieron a mi y no hace mucho tiempo me di cuenta que en realidad no le hice pagar a nadie nada sino que lo que hice fue estar veinte años sin padres y durante todo este tiempo una de las ideas que siempre sonaba en mi cabeza es...”lo que en realidad nunca hicieron por mi fue que ellos nunca me mostraron que me amaban”... y esto era muy importante, era una idea clave para mi, pero esta idea repentinamente significo algo muy diferente para mi... la idea de que “nunca me mostraron que ellos me amaban” me hizo darme cuenta que “YO ENTENDIA Y SABIA QUE ELLOS ME AMABAN”

Expositor:

La intención y propósito de esta conversación es crear un contexto o un espacio en el cual ser y vivir que llamaremos **COMPLETAR LA RELACIÓN CON TUS PADRES**, lidiando y manejando la fuente de donde surgen tus relaciones con el mundo, así que la intención y propósito del curso es un contexto y esto quiere decir la “**CREACION DE UN CONTEXTO**”, “**LA CREACION DE UN ESPACIO**” en el cual tu puedas **SER** en la vida al que llamaremos, **COMPLETAR LA RELACION CON TUS PADRES**, lidiando con la fuente de tus relaciones...

La importancia acerca de completar la relación con tus padres es que cuando tu hayas completado la relación con tus padres, una vez que tu hayas cambiado o

te hayas dado cuenta del contexto de estar completo con tus padres, una vez que tu mantengas el CONTENIDO o las CIRCUNSTANCIAS de la relación con tus padres en el CONTEXTO DE ESTAR COMPLETO CON TUS PADRES, en el instante que esto sucede TU PUEDES EMPEZAR A RELACIONARTE CON LOS DEMAS REALMENTE. Esto no significa que todo va a estar perfectamente bien en tu relación con los demás, SIGNIFICA QUE POR PRIMERA VEZ EN TU RELACIÓN CON ALGUIEN MAS, EN REALIDAD ESTAS TRABAJANDO CON LO QUE ESTA EN ESA RELACIÓN EN LUGAR DE ESTAR DRAMATIZANDO O AC-TUANDO LO QUE ESTA INCOMPLETO EN LA RELACIÓN CON TUS PADRES, me captas?... significa que estarás comenzando a ser capaz de completar otras relaciones y crear el espacio para completar otras relaciones... por ejemplo, es como si en tu cocina se descompone el horno y tu tratas de arreglar el horno arreglando el refrigerador pues no va a funcionar verdad? Y podrás arreglar el refrigerador hasta el fin de tus días pero aun así el horno no va a funcionar... de la misma manera si tu has estado trabajando o lidiando con otras relaciones en tu vida y la relación con tus padres esta incompleta entonces no estas interactuando en esas otras relaciones en tu vida, solo estas pensando que estas interactuando en esas relaciones pero estas en realidad interactuando con el “refrigerador”... y esto ocurre así mientras no estamos alertas de ello... una vez que la relación con tus padres esta completa comenzamos e iniciamos apenas a lidiar e interactuar completando las otras relaciones en nuestra vida, simplemente ocurre así, pues la relación con tus padres esta completa... así que este es el propósito de esta conversación...

Nuestra intención y propósito es el de crear un contexto o crear el espacio en el cual ser y vivir y le llamaremos a ese espacio o contexto en el cual ser y vivir:

ESTAR COMPLETO CON NUESTROS PADRES
LIDIANDO Y MANEJANDO LA FUENTE
DE DONDE SURGEN NUESTRAS RELACIONES

Así que nuestra intención es completar nuestra relación con nuestros Padres en este momento... este día...

Participante:

Quisiera preguntarte por que razón yo quisiera completar la relación con mis padres o continuar una relación con mis padres, con mi madre particularmente, ya que le tengo tanto miedo que de hecho ella me causo dolor físico cuando yo era niña y se que eso fue hace mucho tiempo pero cuando la veo ahora, y la veo lo menos posible debido a que continua el dolor que siento y no es que me pegue o algo así sino que me sigue agrediendo emocionalmente, me habla como si yo fuera una niña y no me gusta y la verdad no se como manejar eso...

Expositor:

Yo no estoy sugiriendo que termines tu relación con tu madre o que continúes tu relación con tu madre, lo que yo estoy exponiendo es que **COMPLETES** tu relación con tu madre... y vayamos un paso más adelante que eso... yo estoy sugiriendo algo que impacta mucho más fundamentalmente y básico tu vida... **QUE TODA TU FUNCION COMO SER HUMANO ESTA RELACIONADO A TU MIEDO A TU MADRE Y QUE QUIEN TU ERES MOMENTO, A MOMENTO, A MOMENTO EN TU VIDA ESTA DE ALGUNA MANERA DOMINADO, MOLD-EADO, FORMADO O AL MENOS LIMITADO, POR ESTAR INCOMPLETA CON TU MADRE...** tu madre puede ser todo un monstruo y puedes aun así tener una relación completa con ella, la forma apropiada para relacionarse con un monstruo es normalmente darle mucho espacio (o sea no te acerques), como si estuviéramos moviendo elefantes del circo en un salón y si sabemos algo de elefantes sabríamos que una cosa muy buena es que hay que darles mucho espacio.... Así que me gustaría que comprendieras que completar tu relación con tu madre no la va a hacer a ella menos atemorizante sino que simplemente te REMOVERA Y LIBERARA A TI DE LAS CUERDAS O LAZOS QUE TE MUEVEN COMO MARIONETA POR TU TEMOR A TU MADRE, no es que tu madre sea atemorizante sino que TU TIENES MIEDO DE TU MADRE, TU GENERAS TU MIEDO, lo captas?... tu madre puede ser totalmente atemorizante y tu estar perfectamente bien con eso y poder manejar esta cuestión atemorizante a través de no estar muy cerca de ella y eso sería la forma apropiada de manejar esa situación... o también “permitirte” a ti misma ser temerosa pues hay otro lado de esta historia también... tu madre no ha podido completar su relación contigo debido a que de alguna manera ella no ha podido manejar contigo el que ella sea atemorizante... la relación con ella tiene un mensaje para ti también, que tu tampoco has escuchado pues tu estas muy ocupada sintiendo temor, así que ella no ha experimentado el que ya comprendiste el mensaje... yo no conozco a tu madre y tal vez no sea tan atemorizante y tal vez cuando tu dejes de estar tan apegada a tener miedo de tu madre o cuando dejes el apego a que TU MADRE ES ASI o de cualquier manera y puedas reconocer SOLO LO QUE ESTA AHI... y que ESO no necesariamente tiene una influencia en ti o en tu vida... entonces tal vez puedas ver que tu madre es de una forma diferente a como tu pensabas que era, ella puede ser de otra forma o esta atorada en algún aspecto de su vida y eso es algo muy diferente a ser atemorizante, así que el punto que sintetiza tu pregunta es:

HASTA QUE TU COMPLETES TU RELACION CON TUS PADRES TU VIDA SERA ACERCA DE COMPLETAR TU RELACION CON TUS PADRES DE UNA FORMA INCONSCIENTE... Y ESOS COMANDOS O MANDATOS INTERNOS QUE TE DICES A TI MISMA(O) ESTARAN HECHOS DE TODO AQUELLO QUE ESTA IN-

COMPLETO POR TI CON TUS PADRES... HASTA EL MOMENTO EN QUE TU EN REALIDAD EXPERIMENTES, ES DECIR, SIENTAS REALMENTE ESTAR COMPLETO CON TUS PADRES... Y ESE ES EL MOTIVO PARA HACERLO.

Participante:

Comprendo perfectamente todo lo que me has dicho y eso ha manejado una gran parte de mi vida mas lo que no entiendo o lo que se me esta escapando es el significado de COMPLETAR

Expositor:

Eso es por que sigues escuchando CONTINUAR...

Participante:

Quisiera saber el como se hace... y me siento estúpida pues tal vez todos ya lo entendieron... mas no lo entiendo... mmmh... es decir... Como es que completo mi relación si debo evitarla o no verla? No entiendo lo que completar significa... la semántica o el significado de la palabra no lo entiendo...

Expositor:

No es acerca de la semántica o el significado de la palabra o algo parecido, no es nada de eso... el punto basico es el siguiente:

ALGO ESTA COMPLETO CUANDO TU LO DEJAS SER... CUALQUIER COSA O SITUACION O PERSONA QUE TU NO ERES CAPAZ DE PERMITIRLE SER O DEJAR SER, ESTAS POR LO TANTO INCOMPLETA CON ELLO... asi que para darte una respuesta especifica es lo siguiente: **LA FORMA EN LA QUE TU COMPLETAS TU RELACION CON TU MADRE ES PERMITIENDOLE A TU MADRE SER... EXACTAMENTE COMO ELLA ES !!.... CUANDO TU SEAS CAPAZ, NO CUANDO TU MADRE CAMBIE O SEA DE OTRA FORMA A COMO ES... PORQUE ELLA ES COMO ES... SINO CUANDO TU SEAS CAPAZ DE PERMITIRLE SER DE ESA FORMA Y SER TU RESPONSABLE POR TU EXPERIENCIA (LO QUE SIENTES) POR ELLA SER DE ESA FORMA... CUANDO TU SEAS CAPAZ DE PERMITIRLE A TU MADRE SER ENTONCES LA RELACION CON TU MADRE ESTARA COMPLETA DEBIDO A QUE TODO A LO QUE TU LE PERMITES SER, TE PERMITIRA A TI SER... TODO LO QUE YO DEJO SER ME DEJA SER... ASI QUE SOLO DEJA A TU MADRE SER...**

EL COMPLETAR LA RELACIÓN CON NUESTROS PADRES ALTERA POSITIVAMENTE LA CALIDAD DE NUESTRAS VIDAS !!

Participante:

Gracias, ya lo comprendi...

La INFANCIA es nuestro enfoque en este siguiente segmento, específicamente esos momentos en nuestra relación con nuestros padres que han tenido el impacto mas profundo en la forma en la que vivimos...

Expositor:

Debemos recordar que el propósito de la mente, una vez que una persona se considera a si misma como su mente, el propósito de la mente es la sobrevivencia y me gustaría que observáramos el punto de vista de un pequeño niño acerca de la sobrevivencia, primero que nada, si observamos a través de los ojos de un niño en la idea de la sobrevivencia, la vida es un juego muy pesado acerca de sobrevivencia, todo ese asunto de ser alimentando, que le cambien el pañal, que alguien le ponga atención y estar asegurado de que “hay alguien ahi alrededor”, de estar seguro que no te caerás, etc, es una cuestión muy pesada y obviamente las personas que están muy involucradas en esta cuestión de tu sobrevivencia son tus padres, cuando eres niño tu estas dependiente de tus padres LITERALMENTE para tu sobrevivencia y esa es una decision que todo infante debe de hacer.... “Yo no puedo sobrevivir sin el apoyo de mis padres” “Yo no puedo sobrevivir sin el apoyo de mis padres”, “DEBO tener el apoyo de mis padres”... así que ese momento en la vida en el que tus padres RETIRAN SU APOYO es enormemente importante para ti, probablemente te has quedado atorado en ese momento, es una decepción gigantesca y en la vida de toda persona llega un momento en que los padres retiran su apoyo...

“a ellos no les gusta que te salgas con la tuya y ESO puede ser percibido como retirar el apoyo”

“te corrigen cuando cometes un error y ESO puede ser percibido como retirar el apoyo”

“una hermana o hermano viene en un momento y ya no te ponen atención y ESO puede ser visto como retirar el apoyo”

“ellos ya no te sacan de un problema en el que tu te metiste y ESO puede ser visto como retirar el apoyo”

“cuando comentas un error y ellos te hacen equivocado o te castigan por ello, ESO puede ser visto como retirar el apoyo”

“te metes en un problema con alguien y no te respaldan, sino que respaldan al otro, ESO definitivamente puede ser visto como retirar el apoyo”

son situaciones cuando la sobrevivencia esta en juego y no te respaldan, ya no te cuidan o te respaldan como lo hicieron cuando eras pequeño... cuando eres pequeño no importaba lo que hacías, ellos te apoyaban... mas ahora ya no...

Siempre comento con las personas la situación que cuando yo era niño siempre tenia accidentes, el primero fue cuando tenia 3 años, me caí varias veces, me golpee la cabeza, los pies y tenia varios accidentes, uno cada año y eran fuertes como el ser atropellado o me ahogaba con algo en la garganta o algo así, fuertes de verdad... accidentes fuertes cada año... y tenia como 13 o 14 años cuando me quebré la nariz con un palo de hockey y tenia mucha sangre encima de mi y mi nariz quebrada y entre a la habitación de mi madre que por cierto estaba embarazada y descansando en ese momento, y entre a su habitación y le dije “me quebré la nariz” y me dijo; “si, lo puedo ver, vete de aquí y has que te la arreglen”... y desde entonces ya no tuve mas accidentes... Y me tomo mucho tiempo el perdonar a mi madre por “retirarme su apoyo”, pues como niño no importa o hace diferencia lo que tu hagas, ellos te apoyan, puedes llegar todo sucio a la casa o vomitar completamente encima de ellos y ellos te amaran, te apoyaran... y mucha gente todavía están tratando de hacer eso cuando tienen 25 o 30 o 45 años o mas...

Y en algún momento hay un cambio fundamental en el principio organizador de nuestra relación con nuestros padres de “estar siendo apoyados” a “no ser apoyados” y me gustaría que estén muy alertas de ello, pues no es acerca de saber en que momento fue u ocurrió ese cambio o cuales fueron las circunstancias o cual fue el incidente que ocurrió, eso lo pueden checar o ver luego en su vida... mas en este momento estar alertas de ello y decir... “si, mi consideración había sido que mis padres me apoyaban sin importar lo que fuera y a los 13 años eso cambio y estuve muy enojado y decepcionado y he estado dramatizando y actuando ese enojo con mis padres desde entonces ya que nunca los he perdonado por ello”...

Recordemos que la mente solo registra las imágenes, registra los incidentes y luego trae esos incidentes o imágenes en esos momentos cuando surge algo cercano o parecido a esas imágenes... por ejemplo, si hay una imagen en la que tu pierdes y alguien mas gana y eso se reactiva nuevamente en el presente, tu actuaras como el ganador, ya que cuando esa imagen se reactiva tu no actuaras como tu, harás que el otro actúe como si fueras tu y tu como el ganador... y si observas la niñez de un niño los padres ganan todo el tiempo, tu nunca ganas cuando eres niño, tu nunca estas en lo correcto cuando eres niño, ellos SIEM-

PRE están bien, están en lo correcto... además son mas grandes que tu, siempre son mas grandes que tu y son mas fuertes, inteligentes y tienen mas dinero y amigos y conocen mas y lo que ocurre es, QUE MUCHOS DE NOSOTROS DECIDIMOS QUE PARA PODER SOBREVIVIR TENEMOS QUE SER Y CONVERTIRNOS EN UNO DE NUESTROS PADRES, absolutamente hacemos esa decision y lo que me gustaría que encontraran en este instante es: CUAL DE TUS PADRES ERES TU?...

yo estuve muy claro en que yo era mi madre hasta hace como 10 años, yo era absolutamente mi madre, era totalmente claro para mi como niño que nadie podría sobrevivir en el mundo a menos que fuera como mi madre, mi madre era la mujer y persona mas dispuesta, capaz e inteligente que yo conocía, nadie le podia ganar, golpear o sacar ventaja o estar encima de ella, ella las ganaba todas, era claro para mi que la única forma de sobrevivir en el mundo era siendo como mi madre y obviamente me convertí en mi madre, con la cual me resistí y luche en todo ese asunto, pero eso no importo, una vez que yo decidí que la única manera de sobrevivir era siendo mi madre, tenia que ser mejor siendo mi madre que mi propia madre y no podía dejarla estar frente a mi o alrededor de mi porque podría ocupar mi trabajo... así que me hice muy diestro en ser mi madre...

Así que quiero que descubran cual padre eres tu, cual padre decidiste ser para poder sobrevivir, puede ser un hermano o hermana mayor o un tío, una tia o un amigo que siempre gano... una cuestión importante aquí de observar y ver es que ESTAS ATORADO EN LA IDENTIDAD DE TU PADRE O MADRE... FUISTE TU QUIEN DECIDIO QUE TENIAS QUE SER COMO TU PADRE O TU MADRE PARA PODER SOBREVIVIR EN LA VIDA... obsérvalo ahora y ve esto para ti... CUAL PADRE ERES TU?... Y solo quiero crear el espacio para ti para que lo veas, lo observes y te des cuenta... el espacio para ver cuando se retiro el apoyo en tu vida y decidiste ser uno de tus padres...

Ahora abordaremos algunos tópicos fundamentales acerca de nuestra relación con nuestros padres, tópicos que son fundamentales sin importar si nuestros padres están vivos o no...

Expositor:

Una de las cuestiones mas importante para todos de comprender es que los jóvenes también son humanos, parece claro verdad? Pues para algunos no lo es...

Y lo que yo he encontrado es que una de las cuestiones mas importantes para un joven, la cuestión mas importante en la vida de un adolescente, definitiva-

mente la cuestión mas importante no es ir al baile de graduación, ni el romance, ni el primer novio o novia, la escuela, etc ninguna de estas cuestiones les es fundamentalmente importante, lo que si es fundamentalmente importante para un adolescente es que ellos aman a sus padres totalmente, y el problema para un adolescente es la inhabilidad de expresar esto, inhabilidad de manifestarlo, de comunicarlo, permitirse sentirlo y serlo... y en uno de los cursos una hermosa joven se acerco a mi y me dijo..."quisiera agradecerte por haber dicho eso ya que eso es verdadero para mi en mi vida y haber dicho eso estando mis padres en este salon me da la oportunidad de expresarles a mis padres que los amo totalmente y esto ha sido muy valioso"...

Y estemos claros que nuestras vidas son acerca de expresar completamente lo que sentimos y que cuando en nuestras vidas no expresamos lo que sentimos, cuando un adolescente no expresa lo que siente lo que ocurre es que el adolescente se comienza a "torcer" y es muy obvio verlo ya que se comienza a torcer en actitudes, a moldear su comportamiento, desviarse de su expresión natural y los comienzas a ver que ponen todas esas actitudes para "verse bien" y poder ser "adultos"...

Yo mismo he estado toda mi vida atado por todas esas cuestiones incompletas en mi adolescencia pero no sabia todo lo que estaba por "abajo" de todos esos asuntos y los jóvenes me han enseñado todo eso no porque me lo han dicho sino porque me han permitido experimentar la profundidad de su sentir, el poder "estar dentro" de lo que ellos son y poder compartir quien son... quien "el-ella" ES en relación con sus padres esta completo, eso es lo que "el-ella" ES en relación con sus propios padres... y EL SECRETO ES SIMPLEMENTE DEJAR SER LAS SITUACIONES Y LAS PERSONAS DE LA FORMA EN LA QUE SON, haciéndonos a un lado Y DEJAR SER LAS SITUACIONES DE LA FORMA EN LA QUE SON, ya no nos atoramos en los hechos, ya no nos atoramos en la tristeza, ya no nos atoramos en los problemas, ya no nos atoramos en el resentimiento, ya no nos atoramos en la vergüenza que sentimos por nuestro padres o cualquier cosa que sea en la que estas atorado en la relación con tus padres... y nos atoramos porque perdemos el contacto con el contexto... y el contexto es que TU Y TUS PADRES ESTAN RELACIONADOS ABSOLUTAMENTE, COMPLETAMENTE, TOTALMENTE RELACIONADOS...NO PUEDES ESTAR MAS RELACIONADO QUE ESTO YA QUE ESTAS CON **LA FUENTE DE NUESTRAS RELACIONES, DE AHI ES DE DONDE TU COMO INDIVIDUO PROVIENES...**

Así que es muy importante comenzar a aclarar hacia donde nos estamos dirigiendo... y eso es simplemente la recuperación del contexto de la relación con tus padres y ese contexto es que TU ESTAS COMPLETO EN TU RELACION

CON TUS PADRES... **la cuestión es si tu estas dispuesto(a) “a bajarte del caballo” (soltar, dejar ir, no amacharte, dejar de estar amachado, aferrado a una idea)** y eso es lo que necesitas observar, si estas dispuesto a “bajarte del caballo” con relación a tus padres, si estas dispuesto a soltar aquello a lo que te has estado aferrando, soltar aquello a lo que le has estado dando la vuelta... “tu madre habla mucho” “tu padre no te entiende” “no te dedican tiempo” “tu padre no te pone atención” o lo que sea que sea... observa si estas dispuesto “a dejar ir” “bajarte del caballo” porque es acerca de esto de lo que estamos hablando, **todo esto es acerca de si tu estas dispuesto “a dejar ir, soltar” lo que sea que sea a lo que te estas aferrando, a lo que estas atorado, a lo que le das vuelta y no quieres ver en tu relación con tus padres... y todo “ese asunto al que te aferras” esta ahí solo porque en algún punto de tu vida el amor absoluto y respeto y admiración y completa relación con tus padres se vio amenazada**, así que de esa forma, tuviste algo a lo cual “aferrarte”... y te sugiero que lo veas en este momento y este claro para ti mismo(a) si estas realmente dispuesto(a) a “bajarte del caballo” “soltar”, “dejar ir” cualquier cosa que sea a lo que te estas aferrando...

“pero es que el realmente me hizo.... xyz” si, yo se que el realmente te hizo... xyz...

“es que ella nunca... xyz” si, yo se que ella nunca... xyz...

“es que el me dijo... xyz” si, yo se que el te dijo... xyz...

pero esa no es la cuestión, la cuestión es SI ESTAS DISPUESTO(A) A SOLTAR ESO, SI ESTAS DISPUESTO A “BAJARTE DEL CABALLO” CON RELACION A ESA POSTURA QUE HAS MANTENIDO EN TU VIDA, ESTAS DISPUESTO(A) A “DEJARLO IR”...

ESTAS DISPUESTO A DEJAR IR LOS RESENTIMIENTOS QUE GUARDAS EN RELACION A TUS PADRES?, ESTAS DISPUESTO(A) A DEJAR IR LAS COSAS, IDEAS, ACCIONES O SENTIMIENTOS POR LOS CUALES CASTIGAS A TUS PADRES? ESTAS DISPUESTO A DEJAR IR TU ENOJO? TU DECEPCION? TU MOLESTIA? La pregunta real, la cuestión en la que necesitas estar muy claro es **SI ESTAS DISPUESTO(A) A DEJAR IR “ESO” CON RELACION A TUS PADRES, ESTAS DISPUESTO A DEJAR TODO ESE ASUNTO?...**

y comprende que esta cuestión es muy importante ya que sin ese “asunto” no podrás sobrevivir... si lo dejas ir ellos “van a ganar”... podrán decir “yo te lo dije”... “yo siempre lo supe” y tu vas a “perder”... ya no podrás probar que las

cosas son como tu siempre dijiste que eran... y necesitas observar **SI ESTAS DISPUESTO A DEJAR DE HACER A TUS PADRES EQUIVOCADOS, POR CUALQUIER COSA, ACERCA DE CUALQUIER COSA...** A TI NO SE TE HA ASIGNADO LA MISION DE EVALUAR A TUS PADRES, y no me importa que tan estupidos o tontos sean... que tan crueles sean... que tan estrechos de mente sean... o que tan odiosos sean... o que tan maravillosos sean... **NO ES TU TRABAJO EVALUARLOS Y NECESITAS OBSERVAR SI ESTAS DISPUESTO A DEJAR DE HACERLOS EQUIVOCADOS ACERCA DE CUALQUIER COSA**, DEJAR IR EL QUERER “ESTAR CORRECTO” CON RELACION A TUS PADRES... “PROBARLES” QUE TU ERES MUY INTELIGENTE, “QUE TU TAMBIEN SABES”, “QUE YA ESTAS GRANDE”, “QUE DEBIERON HACER LAS COSAS COMO TU LAS HARIAS” “QUE SI TE HUBIERAN EDUCADO DE LA FORMA EN LA QUE TU HUBIERAS QUERIDO QUE LO HICIERAN HUBIERAS SALIDO MEJOR”... es importante observar todo esto y ver si estamos dispuestos a “dejarlo ir”... que cuando este asunto surja en tu vida estés dispuesto a dejarlo ir, estes dispuesto a soltarlo cuando surja... estar dispuesto a crear un contexto de bienestar para que los asuntos en tu relación con tus padres, que cuando llegue el momento para ti de mostrarte como “estar en lo correcto” y te veas a ti mismo “estando correcto”, estés dispuesto a “dejarlo ir” “bajarte del caballo”... recuerda que soltarlo es muy atemorizante para la sobrevivencia de la gente, hará que ellos (tus padres) estén “correctos” y tu “equivocado”, estas dispuesto a soltar “el evitar la dominacion de tus padres”?... estas dispuesto a soltarlo?

Estas dispuesto a soltar “el conducir y manejar la relación con tus padres para “probarles” que ellos ya no tienen ningún control sobre ti” o que “no tienes que...xyz”... estas dispuesto a soltar el probar que tu “no tienes que...xyz”... Soltar el “evitar el dominio de tus padres”...

En un curso una persona comento acerca de “detener el bienestar personal” “dejar uno mismo de estar bien” y era una gran cuestión el “detener su propio bienestar con su madre” pues esa es una forma de “dominar a tus padres”, “detener tu propio bienestar”, hacerles ver lo “difícil que es....(la vida, las cosas, las relaciones etc)” y mantenerlos preocupados y angustiados tratando de ayudarte... estas dispuesto a soltar el “justificarte” con tus padres?... estas dispuesto a “soltar” y validarlos como padres? Dejarlos que “ganen”, y esa es la cuestión... si estas dispuesto a soltar todo esto?... puedes en verdad dejarlo ir?

SI NO ESTAS DISPUESTO A SOLTARLO NO HAY ESPERANZA PARA TI... ES EL FIN DE TODO TU CAMINO, pues tu ya sabes lo que obtendrás si no dejas ir eso... obtendrás el “estar correcto”... obtendrás el “hacerlos equivocados”...

obtendrás “el evitar que te dominen”... obtendrás “dominarlos a ellos”... obtendrás “justificarte frente a ellos”... estarás “correcto”... así que como puedes ver tu ya sabes que tan buena se va a poner tu vida... porque eso es lo mas “bueno o mejor” que se pondrá si tu no te “bajas del caballo”... mas algunas personas piensan que un pájaro en mano es mejor que cien en el arbusto... si te “bajas del caballo”, si “sueltas”, si “dejas ir” tu no “obtendrás” nada, **lo único que tendrás es la validación o el reconocimiento del contexto de estar completo en tu relación con tus padres**... ya no “necesitas” nada de ellos... ya no tienes que “hacerlos equivocados”... ya no tienes que estar “correcto” con ellos... **LA RELACIÓN ESTA COMPLETA PARA TI JUSTO DE LA FORMA EN LA QUE ES, ES SIMPLEMENTE DE LA FORMA EN LA QUE ES... Y ESTA BIEN ASÍ...**

La pregunta que va junto con todo esto y es básicamente la misma pregunta...

ESTAS DISPUESTO A TOMAR RESPONSABILIDAD POR TU RELACION CON TUS PADRES?

O TIENES QUE CULPARLOS A ELLOS POR TU RELACION CON ELLOS?

ESTAS DISPUESTO A SER RESPONSABLE POR TUS PROPIOS SENTIMIENTOS EN TU RELACION CON TUS PADRES?

QUIEN GENERO ESOS SENTIMIENTOS? TU !!!!.....

SI NO TE SIENTES AMADO, ESTAS DISPUESTO A SER EL AUTOR Y GENERADOR DEL SENTIMIENTO DE NO SER AMADO?

ESTAS DISPUESTO A HACER EL CAMBIO DE LA RESPONSABILIDAD DE “ALLA AFUERA” A “AQUI ADENTRO”?.... NADIE VA A OBLIGARTE A HACERLO Y POR FAVOR NO TE VAYAS A OBLIGAR A HACERLO, YA QUE ESO GENERARA EN TI CULPA, PESO Y “ESTAR EQUIVOCADO” Y VERGUENZA...

La cuestión es si estas dispuesto, no es si puedes ver si lo estas o no, sino si estas dispuesto a ser CAUSA en la cuestión de la relación de tus padres, ser CAUSA en la generación de los sentimientos que sientes con relación a la relación con tus padres, tu GENERAS esos sentimientos y por lo tanto eres la CAUSA, no tus padres, todas esas molestias e incomodidades quien las genero?... estar dispuesto a darte cuenta de que tu eres el generador de todo eso...

Participante:

Lo que me doy cuenta es de que yo soy muy abierta con mi madre y tengo una relación muy libre con ella, mas con mi padre tengo una relación de vergüenza, estoy apenada cuando estoy con el, quiero esconderme, casi no puedo verlo, me oculto cuando estoy con el, no pudo verlo a los ojos cuando hablo con el y siempre me digo que esa es la forma en la que ELLOS se relacionan conmigo y me doy cuenta que no es así, sino que es la forma en la YO me relaciono con ellos y siempre me comparo y juzgo las cosas y las situaciones con relación a ellos y RESISTO el ser como ellos... NO QUIERO SER COMO ELLOS, SINO QUE QUIERO SER COMO YO y lo que me doy cuenta ahora en estos momentos es QUE LA FORMA EN LA QUE ELLOS SON, EN REALIDAD ESTA BIEN Y ESTA BIEN TAMBIEN SI SOY COMO ELLOS... Y LOS AMO PROFUNDAMENTE...

Expositor:

Si, que bello descubrimiento, muy poderoso, gracias!!

Se dan cuenta lo importante que es lo que acaban de compartir, lo que dijo... ella paso una gran parte de su vida diciendo... "NO QUERIA SER COMO SUS PADRES, QUE QUERIA SER COMO ELLA" **MAS SI ESE ES EL COMANDO O DIRECTRIZ O MANDATO QUE TE DAS A TI MISMO ESTAS EXCLUYENDO CUALQUIER OTRA POSIBILIDAD DE QUE SEAS TU MISMO, PORQUE LO QUE ESTAS HACIENDO ES "NO SER COMO TUS PADRES" Y ESO NO ES NADA DIFERENTE ES DECIR ES IGUAL A "SER COMO TUS PADRES".... "NO SER COMO TU PADRES Y SER COMO TUS PADRES" ES EXACTAMENTE EL MISMO JUEGO, EL MISMO MANDATO, NO HAY DIFERENCIA, PORQUE CUALQUIER COSA QUE ESTAS RESISTIENDO ESTA DETERMINANDO EL SER TU, LO QUE RESISTES DETERMINA TU SER... ella obviamente resolvió todo esto... EL QUE ELLA ESTE DISPUESTA A SER EXACTAMENTE COMO SUS PADRES LE DA Y CREA EL ESPACIO PARA SER ELLA MISMA... Y LO UNICO EN LO QUE NO TIENE QUE TRABAJAR O PREOCUPARSE ES EN SER ELLA MISMA... LO UNICO QUE TIENE QUE HACER ES **DARSE EL ESPACIO** PARA SER ELLA MISMA Y ESO ES OBVIAMENTE QUIEN ELLA ES...**

Ahora veremos como cada uno tiene el poder de completar nuestras relaciones con nuestros padres y por lo tanto alterar positivamente la calidad de nuestras propias vidas.

Expositor:

Digamos que el contexto que tienes ahora para la relación con tus padres, el espacio desde el cual te mueves, **contiene** las circunstancias, eventos y sucesos de la relación con tus padres y todas ellas están dentro de este contexto y digamos que fuera posible que el contexto pudiera ser “mi relación con mis padres esta incompleta”, asumamos que tu contexto fuera así, no es posible que lo sea pero asumamos que si... y si tu dices: “nah, todo esto son tonterías mi relación con mis padres si esta completa”... lo que estas haciendo es colocar “estar completo” por encima de “estar incompleto” y lo que tienes realmente es “estar incompleto” pero magnificado o expandido...

yo no te estoy diciendo que invalidez o trates de oponer o resistir tus puntos de vista o tus ideas de que tu relación con tus padres es incompleta, no!, yo no trato de decirte que niegues lo que ES para ti, y si para ti es que la relación con tus padres esta incompleta esta bien, lo que yo te estoy diciendo es que des un paso hacia atrás, tomar perspectiva en tu “abstracción” y crees (de crear) un contexto en el cual el punto de vista “estar incompleto con mi padres” es simplemente otro “contenido” y el contexto es “yo estoy completo en mi relación con mis padres” y si lo observas bien, ESTO ES LO QUE DEBE SER VERDAD y considerándolo bien en retrospectiva veremos que DEBE SER VERDAD...vamos a analizarlo...

Es posible crear el “no estar relacionado”? La respuesta es no, porque tu no puedes empezar una relación con “no estar relacionado”, no puedes empezar algo con “nada de lo que no existe”, podrías empezar con “nada de lo que existe” ósea, puedes empezar con “estar relacionado” y luego puedes poner “no estar relacionado”, por lo que primero **debes** tener “estar relacionado” antes de que puedas tener “no estar relacionado” ósea, no puedes tener “no tengo algo que no existe”, lo comprenden? Lo captan?... ejemplo: para poder decir no tengo “carro”, primero debe existir “carro”, no se puede no tener algo que no existe, para poder decir que no tenemos algo primero debe existir ese algo... ahora si lo captas?

así que, **EN LA CREACIÓN DE TU RELACIÓN CON TUS PADRES, SI LO OBSERVAMOS BIEN, DESDE UN PRINCIPIO, DESDE QUE TU NACISTE, TU RELACION CON TUS PADRES ESTABA COMPLETA DESDE QUE INICIO,** TODO LO DEMAS ES POR LO TANTO UN CONTENIDO Y TAMBIEN LA “IDEA” DE QUE PUEDAS ESTAR INCOMPLETO EN TU RELACION CON TUS PADRES es un contenido también en el contexto de “estar completo en tu relación con tus padres” así que es una cuestión de ir por encima de tus consideraciones, ir por encima de tus ideas de que “debe verse de esta manera para estar completo” o “deber de estar de esta otra manera para estar completa” o la idea de

“si pero....no me gusta mi mama” o “ si pero... cada vez que la veo no puedo soportarla” o “si pero... mi papa nunca me llama”... y que con eso?, mucha gente piensa que es muy significativo que sus padres no les hablen o no los apoyen o lo que sea... y LO ÚNICO QUE OCURRE es que tus padres no te llaman o no te apoyan etc etc...

“mi padre nunca me dice que me ama”... y que?... TU RELACIÓN CON TU PADRE ESTA COMPLETA Y ES TOTAL Y PERFECTA Y SATISFACTORIA Y VITAL Y TU PADRE TE AMA Y NO TE LO DICE... **LA FORMA EN LA QUE TU PADRE EXPRESA QUE TE AMA ES NO DICIENDOTELO, SINO TE AMARA NO TENDRIA TANTAS COSAS QUE GUARDAR EN SILENCIO O QUEDARSE CALLADO, ASI QUE EL QUE NO TE LAS DIGA ES UNA DEMOSTRACION DE QUE TE AMA**, no es que sea mucho esto pero tal ves es lo mas que comprende que puede hacer, recuerda, el también tenia una madre y un padre, de quienes el aprendió a relacionarse, pero tampoco es culpa de tu abuelo o abuela ya que ellos también tuvieron una madre y un padre... y si le sigues la guía a todo esto regresara a **TI DE NUEVO**, me refiero a **TI COMO SER**, no me refiero al nombre como te llamas, y esto que acabo de decir hace que veas y descubras unas relaciones muy interesantes cuando ves todo esto...

así que el punto es ir por encima de tus consideraciones y dirigirte hacia el espacio, el contexto, que contiene todas las consideraciones acerca de “lo que debe ser”, “lo que no debe ser”, “lo que es bueno”, “lo que debería ser” “como no debería ser”, “si pero....” Así que una vez que vas por encima de esas consideraciones de “si pero...” “pero solo si.....” “cuando.....” **ENTONCES TENDRAS EL ESPACIO DE CREAR LA EXPERIENCIA, DE CREAR EL CONTEXTO DE ESTAR COMPLETO, DE CREAR EL ESPACIO DE ESTAR SATISFECHO, ALEGRE, FELIZ CON LO QUE ESTA EN LA RELACION, NADA ES INHERENTEMENTE SATISFACTORIO, CUALQUIER COSA QUE OCURRA, CUALQUIER COSA QUE SEAN LAS CIRCUNSTANCIAS SI LAS MANTIENES EN EL ESPACIO DE ESTAR COMPLETO SON SATISFACTORIAS, COMPRENDES LO QUE ESTOY DICIENDO?**

NO TIENES QUE CAMBIAR ABSOLUTAMENTE NINGUNA COSA, NADA, LO UNICO QUE TIENES QUE HACER ES ESTAR EN CONTACTO CON EL CONTEXTO “ESTAR COMPLETO” Y ESAS MISMAS COSAS QUE TE INQUIETAN, QUE TE SON PROBLEMA, FORMARAN PARTE DE “ESTAR COMPLETO” Y PRODUCIRAN SATISFACCION Y BIENESTAR Y UNA SENSACION DE ESTAR VIVO YA QUE ESTARAS **CREANDO** LA EXPERIENCIA DE “ESTAR COMPLETO”...

En el fondo de todas las relaciones familiares esta el hecho de que los padres absolutamente aman a sus hijos y que los hijos absolutamente aman a sus padres y nunca ha habido una excepción a eso... y posteriormente encima de todo ese amor se coloca una gran cantidad de resistencia, mentiras, irritación, molestias, resentimiento, odio, etc y luego el tener que esconder todos esos sentimientos negativos aísla a las personas de la experiencia de amarse los unos a los otros, EL TENER QUE OCULTAR QUE NO TE GUSTAN TUS PADRES O LOS ODIAS O TE MOLESTAN ES LO QUE EVITA QUE EXPERIMENTES QUE LOS AMAS, LO PUEDES VER?... ES MUY PARADOJICO, OCULTAR LO NEGATIVO ES DECIR, NO PERMITIR QUE EXISTA ESE SENTIMIENTO NEGATIVO Y SI TE PERMITES EXPRESARLO TE CONViertes EN EFECTO DE ELLO... ES UNA FALTA DE RESPONSABILIDAD PROPIA ACERCA DE LO NEGATIVO, OBSERVA... TU LO CREAMOS !!!! HAZLO TUYO, TOMA RESPONSABILIDAD POR ELLO, ES TUYO, Y SI TOMAS RESPONSABILIDAD POR ELLO, SI TE APROPIAS DE TUS EMOCIONES O ASPECTOS NEGATIVOS, LAS BARRERAS QUE COLOCAS, LOS PROBLEMAS QUE TE CREAS, SI LOS ACEPTAS Y LES PERMITES SER Y TOMAS RESPONSABILIDAD POR ELLO, LO QUE DESCUBRIRAS ES QUE POR ENCIMA DE TODO ELLO ESTA LA EXPERIENCIA DE AMAR A TUS PADRES Y SER AMADO POR ELLOS...

Y HAY QUE ESTAR CLAROS ACERCA DE OCULTAR LO NEGATIVO, Y NO ME REFIERO A MANTENERLO OCULTO SUBCONSCIENTEMENTE O ALEJADO O REPRIMIRLO ETC, SIENDO EFECTO DE ELLO... **“ME GUSTARÍA QUE NO FUERAN ASÍ, ESTOY TRISTE”... A ESTO ME ESTOY REFIRIENDO!!!**

HASTA QUE COMPRENDAS QUE FUISTE TU QUIEN GENERO ESOS SENTIMIENTOS NEGATIVOS, AHORA SERÁS TU QUIEN TENGA QUE LIMPIARLOS!!

SON TUS SENTIMIENTOS, TU LOS CREAMOS!!!

TE PERTENECEN!!!

AHORA LIMPIALOS, SUELTALOS Y VIVE PLENAMENTE!!!

Hasta que dejes de ocultar los sentimientos negativos y tomes responsabilidad por ellos y les permitas SER, liberandolos, eso te llevara de regreso al contexto de “estar completo” en el cual todo eso “negativo” se encuentra, y ese CONTEXTO DE ESTAR COMPETIVO es o se llama AMOR... y me refiero a AMOR con todo lo que esa palabra significa, llevándote hacia una muy poderosa expresión de AMOR en ese nivel del que estamos hablando... una maravillosa EXPERIENCIA DE AMOR...

Ahora compartiremos un ejercicio acerca del Perdón... y se perfectamente que esta palabra evoca muchos sentimientos diferentes en las personas y quiero que estén claros acerca de eso, ya sean de simpatía o de rechazo o lo que sea, lo que deseo es que estén en contacto con lo que el Perdón realmente significa... por favor consideren este ejercicio lentamente, quietamente, profundizando en el sentido de las palabras que expresamos, las preguntas precisas y su significado para ti...

Primero daremos una definición de Perdón...

PERDON significa:

-soltar el resentimiento acerca de algo o alguien...

-deseo de castigar...

-dejar de estar enojado con...

-dejar o soltar todo reclamo de castigar o ejecutar un castigo por algo hacia alguien

Soltar tu "derecho" a castigar... cargamos ese resentimiento con nosotros o esa molestia o esa decepción o lo que sea que tu padre o madre te hicieron, suéltala y déjala ir... dejar y soltar todo reclamo o todo derecho... todo reclamo de castigar o ejecutar el castigo hacia alguien (padre o madre o cualquier persona) ... soltar los sentimientos de venganza o resentimiento...

Ahora observa en tu interno, claramente, lee las preguntas lentamente y observa... y lo que sea que sea para ti, solo observa... déjalo SER... permítele SER...

Con relación a tu madre... por cual situación estas dispuesto(a) a perdonarla ?

Con relación a tu madre... por cual situación estas dispuesto(a) a perdonarla?

Perdonar es soltar el resentimiento acerca de algo o alguien, soltar el deseo de castigarla... dejar de estar enojado o enojada, perdonar...

Con relación a tu madre... por cual situación estas dispuesto(a) a perdonarla?

Con relación a tu madre... por cual situación estas dispuesto(a) a aceptar su perdón?

Con relación a tu madre... por cual situación estas dispuesto(a) a aceptar su perdón?

Perdonar implica soltar todo reclamo de castigar y los sentimientos de venganza y resentimiento...

Con relación a tu padre... por cual situación estas dispuesto(a) a perdonarlo?

Por cual situación estas dispuesto(a) a perdonarlo AHORA?

Por cual otra situación estas dispuesto(a) a perdonar a tu padre AHORA?

Por cual situación estas dispuesto(a) a aceptar el perdón de tu padre?

Por cual otra situación estas dispuesto(a) a aceptar el perdón de tu padre?

Perdonar implica soltar todo reclamo de castigar y los sentimientos de venganza y resentimiento...

Que les podrías perdonar a tus padres AHORA ?

Que estas dispuesto(a) a perdonar a tus padres AHORA ?

Por cual razón o situación estas dispuesto a aceptar el perdón de tus padres AHORA ?

Bien, aquí termina el ejercicio y ahora estas claro acerca de que situación estas dispuesto perdonar y por cual razón estas dispuesto a ser perdonado por tus padres...

Participante:

He echo ejercicios acerca del perdón y toda una lista de cosas por las cuales perdonar a mi madre, a padre, a mi madrastra... y llegue a casa queriendo comentarles y se los dije y no sabia que eso significaba “completar” y se los comunique y estuvo muy bien y hoy me doy cuenta que no ha desaparecido nada y aun tengo esta lista de cosas, lo que me di cuenta fue que yo quería perdonarlos por crear decepcion en mi vida y quería que me perdonaran por crear molestias en sus vidas... pero eso no se siente real para mi, así que este ejercicio se sintió muy extraño pues no tuve una “experiencia”, no “obtuve algo” que se sienta como “real” para mi... y no se si estoy dispuesta a comentárselos...

Expositor:

Lo primero que necesitas saber es que no es requisito decir nada a tus padres... ni siquiera es requisito perdonarlos, el proceso es acerca de descubrir si estas dispuesto a perdonarlos y una de las cuestiones muy clara acerca de

procesos o ejercicios introspectivos es que los ejercicios no deben presionar a las personas hacia una dirección u otra, el objetivo del ejercicio no es que tu salgas “dispuesta” a perdonar a tus padres, sino que DESCUBRAS exactamente la razón por la cual estas dispuesto(a) a perdonarlos y DESCUBRAS exactamente la razón por la cual estas dispuesta a aceptar su perdón... y quizá lo que ocurre es que estabas pesando que hay una forma “correcta” o “incorrecta” de hacer este ejercicio y lo que tal vez descubres es que no estas dispuesta a perdonar a tus padres, o solo estas dispuesta a perdonarlos si ellos te perdonan, o lo que sea que este ahí dentro... aun lo que crees que funciona para ti tal vez no funcione porque lo único que en realidad funciona a largo plazo es DECIR LA VERDAD ACERCA DE LAS COSAS... el punto de este ejercicio es DESCUBRIR LO QUE ES... LO QUE ESTA AHI... Y es maravilloso ya que si yo descubro que no estoy dispuesto a perdonar por los actos que me hicieron y estoy en contacto con la experiencia de no estar dispuesto a perdonar REPENTINAMENTE comienza este asunto a hacerse cargo de si mismo... En lugar de decir “yo debería perdonar pues yo soy un ciudadano justo y estoy dispuesto a perdonarte” y este enunciado puede ser verdad pero no tiene ninguna relación con si DE HECHO te perdono o estoy dispuesto a perdonarte...

EL ÚNICO OBJETIVO DEL PROCESO ES DESCUBRIR LA VERDAD Y SI TU OBTUVISTE UN POCO DE CLARIDAD EN EL EJERCICIO ACERCA DE LA VERDAD DE LO QUE ESTA DENTRO DE TI ENTONCES EL EJERCICIO FUNCIONA...

Nota al margen

Es importante tener en mente que el verdadero objetivo del análisis psicológico es descubrir y hacer consciente lo inconsciente pues la salud mental y psicológica dependen de tres factores:

- 1.- El aumento de libertad al descubrir y comprenderse las barreras u obstáculos reales que están dentro de nosotros (es decir lo inconsciente) en lugar de las barreras ficticias que “creemos” tener
- 2.- Liberación de la energía acumulada y que esta ligada a la represión y la resistencia al mantener esa barreras inconscientes (es decir sin saber que existen dentro de nosotros mismos y que sin embargo son las que verdaderamente dirigen nuestros actos)
- 3.- Liberación de la energía natural en nosotros y las fuerzas innatas de curación que existen dentro de todo ser humano.

