

"No te quedes atrapada en la vida"

Buenos días cariño:

Me imagino que seguiras fastidiada de salud, todo lleva su proceso, y parece que te estás ocupando de ello; si quieres algo de mí, en relación al tema médico dímelo.

Ya te he dicho muchas veces que yo sé de tus posibilidades y de tus recursos para estar en la vida con menos sufrimiento. Parece que has elegido la opción de quedarte atrapada en el, y...hasta hace poco tiempo me había aliado con esta opción, pero ahora lo tengo claro, y solo me apetece alianza con la parte saludable de ti, con la parte que quiere responsabilizarse de vivir desde la salud física y emocional, y que cierra la niñez con agradecimiento... y sigue cerrando la adolescencia con agradecimiento y es capaz de estar en la adulta que eres, responsable de su vida y de sus decisiones.

Ahora si quieres seguir leyendo, te voy a contar tres historias de personas que estaban atrapadas en la vida:

Mirna tiene 43 años y me cuenta que desde que era muy pequeña siente un gran resentimiento hacia sus primos. "Cada vez que me encuentro con alguno de ellos, me dice, se me revuelve el estómago y me quedo tres o cuatro días completamente hundida, lamentándome interiormente por el odio que les tengo" Pero Mirna me dice que no existe ningún motivo personal para odiarlos, que es algo que viene de familia, algún problema que tuvo su padre con su tío. "Los odio y no tengo motivo, pero no puedo evitarlo". Le pregunto cuál es su sentimiento final, qué queda después de ese proceso de odio. Mirna me mira, baja los ojos, y con una voz muy suave, me dice "Nunca lo había pensando hasta ahora, pero mis primos han tenido unos padres que los han querido, mientras que mis padres nunca me quisieron"

Silvia lleva casada hace siete años. Viene con su pareja porque ella se niega a tener hijos y él está deseando tenerlos. Silvia dice que los niños son un problema y que no está dispuesta a destrozarse su vida por ellos. Me cuenta que a los cinco años su madre se fugó con otro hombre y la dejó abandonada. "Siempre estuve pensando en mi madre, porque no comprendía por qué se había ido". De repente se pone rígida y dice "No quiero que a mis hijos les pueda pasar lo mismo"

A Samuel lo enviaron con su abuela a España cuando tenía 10 años, debido a que en su país natal sus padres habían recibido algunas amenazas de secuestro. Ahora tiene veinte años y, junto a su novia, quiere echar a su abuela de casa y mandarla a una residencia de ancianos. La abuela dice que ha cambiado mucho, que antes era muy cariñoso, y que se ha buscado a la peor novia que hubiera podido encontrar. Entre los dos le están haciendo la vida imposible. Le pregunto a Samuel qué hay en el fondo de la rabia hacia su abuela. Samuel se queda callado y triste. De repente, se pone de pie, se

acerca a su abuela y la besa. "Acabo de comprender que mi rabia no es contra mi abuela, sino contra mis padres por alejarme de ellos y negarme el cariño cuando más lo necesitaba".

Cuando no aceptamos un sentimiento, ese sentimiento se queda bloqueado y **se repite continuamente**, de forma irracional. Generalmente, cuando un sentimiento se queda enganchado es porque no lo aceptamos, porque tratamos de evitarlo. En los tres ejemplos anteriores hay un sentimiento que ocurrió hace años pero ellos nunca lo han querido admitir. La lucha contra ese sentimiento les hace hacer cosas que van en contra de sus propios principios y de su propia felicidad. Cuando Silvia admita que su madre la abandonó y que eso le hizo odiarla, Silvia podrá formar una nueva familia. Cuando Mirna y Samuel acepten su sentimiento de odio hacia sus padres y dejen de reprocharles que los abandonaran, podrán dejar de trasladar su rabia hacia otras personas.

Quiero compartir mi vida contigo y quiero que tú compartas tu vida conmigo, pero no quiero pagar el precio de atraparme en la vida contigo.

Yo siempre he optado por la vida, pero no he sido consciente de ello hasta los treinta y tantos, y tenerte a ti y después a tu hermano, hizo, que no me diera yo ningún motivo para cambiar de dirección. No te puedes imaginar lo que os quiero y os agradezco que decidierais venir.... ME SALVASTEIS LA VIDA, y te doy las iiiGRACIAS!!! por ello, pero no voy a pagar tan alto precio, para acompañarte en la prisión en la que te siento, por muy legítimo que sea tu "reproche infantil" tan constante, como adulta la única responsable de dejar el reproche, eres tú, y de decidir si optas por vivir o por morir.

Te mando un abrazo desde el corazón, puedes tomarlo o dejarlo...es una opción libre.

Mamá