

# HONRAR LA VIDA DE NUESTROS PADRES

(Apertura)

A veces nos duele tanto ver sufrir a nuestros padres que intentamos ayudarles de todas las maneras posibles.

Nos preocupamos por ellos.

Intentamos calmarles, corregirles, consolarles, animarles, regañarles, protegerlos, cuidarlos.

Queremos cambiar aquello que les hace daño.

Incluso aunque los padres estén fallecidos o si ni siquiera les llegamos a conocer en casos de adopción.

Nuestra lealtad hacia ellos nos obliga a sufrir en conexión con lo que hayan sufrido, tanto si somos conscientes o completamente inconscientes de esta lealtad tal profunda.

Por este motivo en muchos momentos, acabamos atrapados entre su dolor y el nuestro.

Pero, ¿y si aquello que tanto nos duele de nuestros padres pudiera convertirse en una llave maestra para alcanzar una comprensión más profunda?

Te invito a acompañarme en esta reflexión.

Busca una postura cómoda: sentada o tumbada, como prefieras.

Cierra los ojos si te apetece.

Y permite que estas palabras te acompañen como una conversación sanadora respecto al vínculo y la relación con tus padres.

**(Entrar en contexto)**

Imagina que estás en un lugar tranquilo y espacioso, donde te sientes muy cómoda y segura.

Imagina ahora que enfrente de ti se encuentran tus padres, independientemente de que estén vivos o de que hayan fallecido.

Y ahora imagina que desde una parte muy profunda de tu ser surgen estas palabras, asumiendo que puede haber aspectos que no encajen exactamente con tu historia personal con ellos, ni con tu modo de expresarte.

Esos aspectos podrás cambiarlos más adelante, modificando el contenido de esta conversación a tu manera para que se adapte mejor a tu historia personal.

**(Inicio conversación)**

Hola, papá.

Hola, mamá.

Durante mucho tiempo os miré a través de mis propias expectativas y carencias.

Necesitaba más de vosotros.

Más comprensión.

Más cariño.

Más presencia y validación.

Más protección y menos crítica.

Y muchas cosas más que envidié de lo que recibían otros hijos de sus padres.

Pero siendo sincero, hubo algo que me dolió tanto como lo demás, o incluso puede que más.

Veros sufrir.

Me dolieron vuestras preocupaciones por el futuro.

Me dolió vuestro dolor por el pasado y el presente.

Me dolió la tristeza profunda que a veces se reflejaba en vuestra mirada.

Me dolió veros frustrados con vuestra propia Vida.

Y durante años creí que todo aquello que os generaba malestar era simplemente algo injusto que debía desaparecer.

Pensaba que si conseguía veros más felices, entonces yo podría sentirme más feliz.

Por eso intenté ayudarlos.

A veces con consejos.

O resolviendo directamente vuestros propios asuntos.

O exigiendo que cambiarais ya.

A veces preocupándome por vosotros más de lo que me preocupaba por mí mismo.

Y a veces sufriendo en silencio por sentirme muy afectado por vuestra situación.

Porque, en el fondo, creía que amar era eso.

Intentar salvarlos.

Y si no podía salvarlos, entonces debía cargar junto a vosotros vuestro dolor, para intentar que os pesara menos.

#### (La comprensión)

Con el tiempo descubrí algo que transformó profundamente mi mirada.

Aquello que tanto me dolía de vuestra vida, era precisamente lo que más me unía a vuestro destino.

Y así era por la forma en que os amaba, un amor incondicional que me obligaba a sufrir por pura lealtad.

Mi preocupación por vosotros era una forma de amor.

Mi tristeza al veros sufrir era otra forma de amor.

Mi necesidad de salvaros era por amor.

Y mi impotencia por no atreverme a deciros muchas veces como me sentía para no molestaros, también representaba una forma de amor.

Incluso mi enfado y mis quejas nacían del amor que os tenía, como si vosotros tuvierais la culpa de que yo os amara así.

Poco a poco me fui dando cuenta de cuál era la naturaleza de este amor tan sacrificado que sentía por vosotros.

Era un amor muy inocente.

Un amor profundamente leal que me exigía esfuerzos y renunciaciones para no sentirme culpable o un mal hijo.

Un amor tan intenso que confundía acompañaros con cargar vuestro sufrimiento.

Este modo de amaros me hacía sentir en deuda con vosotros, y que debía pagar esa deuda de alguna manera que resonara profundamente con vuestras heridas y carencias.

O bien resolviéndolas, o bien sufriendo a vuestro lado, o sintiéndome mal conmigo mismo y mi vida, para no dejaros solos con vuestro dolor.

Sin darme cuenta, una parte de mí parecía decir:

«Si vosotros sufrís, yo también debo sufrir».

«Si vosotros no estáis bien, yo tampoco puedo estarlo»

«Y si no consigo solucionar lo que os impide ser felices, significa que yo tampoco merezco serlo».

Durante muchos años viví obedeciendo esas frases.

Creyendo que así os amaba más, o de una manera más profunda.

Hasta que comprendí algo esencial.

Sufrir por las personas que amamos no siempre significa amarlas más o amarlas de verdad.

A veces simplemente significa que todavía no hemos descubierto una forma de amar que nos resulte más saludable y mejor para todos.

Es decir, un amor que sea menos inocente y sacrificado para que pueda ser más adulto y consciente.

Y un amor que permita mirar con dignidad todo lo ocurrido en el pasado junto con todo lo que sucede en el presente, incluso lo que duele, para dejar de luchar contra ello.

**(Una nueva mirada)**

Gracias a esta comprensión, comencé a verlos de forma diferente.

Ya no veía solamente a mis padres.

Veía también a dos seres humanos.

Dos personas con una historia propia y una historia compartida como pareja.

Con vuestros traumas y heridas.

Con vuestras pérdidas y frustraciones.

Con vuestros sueños cumplidos y otros no logrados.

Con vuestros miedos e inseguridades.

Y comprendí que muchas de las cargas que llevabais venían de más atrás: de vuestros padres, es decir mis abuelos, y de nuestros ancestros.

Vosotros también habíais sido hijos.

Vosotros también habíais necesitado amor.

Vosotros habíais intentado, como yo, encontrar un lugar propio en la vida, con todas las dificultades que eso os provocó.

Vosotros habíais sido tan leales al sufrimiento de vuestra familia como yo lo estaba siendo por vosotros.

Todo ello permitió que, poco a poco, perdiera fuerza mi deseo de que la historia familiar fuera diferente.

De que el pasado dejara de doleros.

Y de que sanarais vuestro dolor al ritmo que yo necesitaba.

Y cuanto menos exigía...

Más paz encontraba.

Porque descubrí que el respeto sana más que el control.

Que **asentir** a la realidad, y no resistirse a ella, transforma más que la exigencia.

Y que la compasión libera más que el juicio, o que sentir una pena excesiva por ti, papá, o por ti, mamá.

(La dignidad)

Durante muchos años pensé que una vida verdaderamente digna debía ser una vida sin heridas que duelan.

Sin miedo.

Sin sufrimiento.

Pero poco a poco lo fui viendo diferente.

La dignidad de una vida no depende de lo que ocurre en ella.

Esto significa que no depende de las alegrías ni de las pérdidas.

No depende de los éxitos ni de los fracasos.

La dignidad se encuentra en el simple hecho de existir.

La vida es digna siempre, de base.

Y como es digna de base, cualquier tristeza, dolor o malestar que surja en ella es tan digno, como lo pueda ser cualquier otro tipo de sentimiento más placentero.

Por lo tanto, papá, mamá, vuestra vida es digna ahora y lo fue siempre en el pasado.

También son dignas vuestras heridas, tanto si ya cicatrizaron como si todavía sangran.

Vuestros miedos son dignos.

Vuestras tristezas son dignas.

Como digno es todo aquello que os tocó vivir.

Por eso hoy ya no necesito luchar contra vuestra realidad para poder honrarla.

Y por honrarla me refiero a que puedo reconocer que todo lo que habéis vivido y experimentado ha tenido un sentido profundo.

Aunque no entienda ni siempre ni exactamente cuál pueda ser ese sentido.

Vuestra vida pasada, vuestro presente y vuestro futuro en este plano terrenal, o donde sea que se vaya después de morir, tiene un sentido profundo que merece ser honrado.

**(El acto de honra)**

Así que, desde este lugar, puedo deciros:

Papá.

Mamá.

Os veo.

Os veo más allá de vuestro papel de padre y madre.

Os veo como los seres humanos que sois.

Y desde esta mirada más compasiva y consciente, puedo mirar con la misma dignidad también todo aquello que me dolió a mí.

Mi dolor es tan digno como el vuestro, y como el de cualquier otro ser humano, sin excepción.

Ya puedo honrar todo lo que recibí de vosotros, tanto lo que me resultó satisfactorio como aquello que no lo fue.

No me hace falta negar una cosa para poder valorar la otra.

Os honro por lo que pudisteis darme.

Y también por lo que no pudisteis darme.

Os honro por vuestros aciertos.

Y también por vuestros errores.

Porque todo ello forma parte de vuestra humanidad.

Y vuestra humanidad es lo que me permite a mí ser tan humano como lo son mis padres.

Respeto, honro y dignifico todo aquello que habéis vivido como parte de vuestro destino.

Honro vuestro dolor y sufrimiento.

Honro vuestras luchas y resignaciones.

Al igual que honro también todo lo que os ha alegrado y generado momentos felices en vuestra vida.

Honro vuestras decisiones e indecisiones.

Honro vuestras creencias y opiniones incluso las que no comparto en absoluto.

Honro vuestras contradicciones y ambigüedades.

Lo honro todo, de corazón, porque todo ello forma parte de vuestra dignidad.

Y lo hago con amor.

Con humildad.

Y, sobre todo, desde el respeto.

Porque solo lo respetado puede ser honrado, y solo lo honrado puede sentirse digno.

Y lo demás consiste en pura resignación y resentimiento.

Es decir un dolor que todavía se necesita sanar para que duela menos y nos ayude a ser más conscientes.

Desde esta nueva forma de amaros tomo mi lugar contigo, papá, y contigo, mamá.

Que es simplemente ser vuestro hijo.

No soy vuestro juez, no soy vuestro salvador, no soy vuestro mártir, no soy vuestro héroe, ni vuestro orgullo, ni vuestra decepción.

Solamente soy un hijo que os ama incondicionalmente, pero sin exigirme pagar ninguna deuda emocional para demostraros mi amor, ni mi lealtad.

Os amo desde la gratitud, desde el respeto y desde el cariño. Y con estos sentimientos ya tengo más que suficiente para daros cuenta de que os amo mucho.

(El sí a la vida)

Y por fin puedo deciros algo que durante mucho tiempo no fui capaz de sentir plenamente.

La vida que me llegó de vosotros fue un regalo.

Un regalo imperfecto.

Como toda vida humana.

Un regalo lleno de luces y sombras.

De alegrías y dificultades.

De encuentros y desencuentros.

Y con todo ello sigue siendo un regalo, del que he podido extraer valiosos aprendizajes.

Son estos aprendizajes lo que me están permitiendo desarrollar una nueva forma de mirar el mundo y de amar a la vida.

Papá, mamá, gracias por la vida.

**(Despedida y agradecimiento)**

Gracias por ser mis padres.

Gracias por ser vuestro hijo.

Honro vuestra vida al completo, y vuestra muerte pasada o futura.

Ya que solamente se puede honrar la vida si también se puede honrar la muerte.

Y al honraros a vosotros y a vuestra existencia tal y como es...

Me resulta mucho más fácil honrarme a mí mismo y honrar mi propia existencia tal y como es, de forma digna y sin condiciones.

Os amo mucho.

Os amo profundamente por ser mis padres.