

CARTA A LOS PADRES

*Inconsciente familiar*

# TRASCENDER

*Luján Lizaso*

## *Carta a los padres.*

Escribirás 3 cartas.

Son cartas de liberación emocional.  
Son cartas para perdonar y para que aprendas a sentir.

### PROTOCOLO

1. Identificá tu bloqueo
2. Vincularlo a algo de tu pasado. Una memoria que te haga sufrir mucho.
3. Escribí las cartas.

Querido \_\_\_\_\_,

En esta situación (describir los hechos) \_\_\_\_\_

me siento (poner sentimientos) \_\_\_\_\_

y la emoción que siento es \_\_\_\_\_

Cuando me pongo en este estado me enfoco en \_\_\_\_\_

Estoy agotada.

Quiero que (describir que quiere y necesita tu niña interior para sentirse amada y suficiente) \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Querid@ hij@,

Perdóname por \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

La verdad es que nunca fue mi intención herirte, y mucho menos que pienses que no te quería.

La verdad es que (elogiate y tirate muchas flores) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

A partir de ahora te prometo que (prometer alguna acción para remediar) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

## Carta de integrar

*Querido papá,*

*Quando me decís esas cosas me siento \_\_\_\_\_*

*Gracias por enseñarme que \_\_\_\_\_*

*A partir de ahora aplicaré esta lección en mi vida de la siguiente manera \_\_\_\_\_*

*Firma \_\_\_\_\_*

## EJEMPLO

Querida mamá,

En esta situación que no me fuiste a buscar al colegio y me siento terrible, siento que me abandonas y que nunca me das la suficiente atención que merezco. A veces pienso que no me valorás. Y eso me genera mucha ira y mucho dolor. En mi pecho.

Cuando siento esa ira y ese dolor en lo único que me enfoco es en todo lo mala madre que sos y lo poco capacitada que estás para criar a alguien. Estoy desamparada.

Quiero que:

- Me priorices
- Me digas todos los días lo valiosa que soy
- Me abracés más seguido
- Celebres y me felicites por mis logros
- Me hagas sentir que puedo con todo en la vida.

Firma \_\_\_\_\_

Querida hija,

Perdóname por no llegar a buscarte a tiempo al colegio. Lo olvide por completo.

Mi intención nunca fue que pensaras que me puedo llegar a olvidar de tu existencia y mucho menos que importás poco en mi vida.

La verdad es que sos el centro de mi vida. Sos el motor por el que sigo viva y te amo como a nadie en la vida. Daría mi vida por vos, sos dulce, fuerte cariñosa y muy valiente. Mucho más que yo a veces, te juro hija que si no fuera por vos no podría ser todo lo invencible que soy. Me llenás de fuerzas y de amor. Sos la luz de mi vida.

A partir de ahora te prometo que:

Celebraré todos tus éxitos.

Pondré una pared con fotos tuyas para que sientas lo orgullosa que estoy de vos

Te diré a diario que te amo

Te abrazare cuanto más pueda.

Te haré saber que podés con todo en la vida porque tenés mi apoyo incondicional absoluto.

Mamá.

## CARTA DE INTEGRACIÓN

Querida mamá,

Cuando me decís eso me siento aliviada y plena. Es cierto, llegaste más tarde que lo normal y la verdad es que a mi también se me olvidan cosas y eso no significa que no me importen.

Gracias por enseñarme que soy tan importante, sin esto no lo hubiera sabido. Ahora veo que todo lo que hacés, lo hacés por mi. A veces se te hace muy difícil el trabajo y sé que yo te doy motivos a seguir adelante. También sé que podés equivocarte y te voy a amar siempre no importa qué.

A partir de ahora, que sé soy importante y amada; voy a valorar mucho más el tiempo que pasamos juntas y voy a celebrarte como mamá. Sé que a veces te exijo y te demando mucho y valoro muy poco lo que haces por mi.

¡Te amo mamá!

Ahora tomate un tiempo para re-  
conectarte con tus emociones

**¿CÓMO TE SENTÍS?**

## **SEÑALES DE QUE SANASTE**

- Liberada
- Con sueño
- Como si se hubiera partido una muralla en el pecho.

Ahora quiero que leas la parte de la carta donde escribís lo que necesitás para sentirte amada y suficiente.

## ESCRIBÍ

1. ¿Qué haré todos los días para dármelo?
2. ¿Le doy a los demás aquello que exijo? ¿Como puedo empezar a dárselo?
3. ¿De qué formas te hacés lo mismo que reclamás en tu carta vos como adulta a vos misma?
4. ¿De qué forma se lo hacés a los demás?

Sentimientos	Emociones	Respuesta egoista
Traición	Ira	Culpabilización
Abandono	Tristeza	Depresión
Incertidumbre	Miedo	Ansiedad
Impotencia	Pena/dolor	Indiferencia (no me importa)
Insatisfacción	Frustración	Critica
Indefensión	No valgo nada	Postergación
Culpa	Vergüenza	Culpa con migo misma
Desesperanza	Pánico	Confusión
Anulación	Inutilidad	Perfeccionismo