

# ESTRUCTURA DE 6 PARTES DE LA HONRA A LOS PADRES

(a partir del ejemplo de la honra al **PADRE**  
de la psicoterapia de José Luis a Carolina M. 2021.)

*NOTAS DE JL: (Manual para una psicoterapia según UCDM). Debemos invitar al paciente a que sólo escuche las palabras y las sienta sin juzgarlas. Hay que confiar en ellas. El Espíritu dirá a través nuestro las que se deben citar y nos conducirá por los recovecos de nuestra mente sacando a la luz los sentimientos ocultos que se alimentaban de su nocturnidad. (...) Son los juicios que hicimos desde el desamparo los que nos producen el dolor, juicios que dimos por ciertos y que enterramos por su crudeza. (...) Lo que sentimos, lo sentimos, nos guste o no. No es un momento para andar disimulando.*

## 1. EL REPROCHE

Papá, me decepcionaste.  
Eres el peor padre del mundo.  
No conozco a nadie / que no quiera a su hija.  
El único, tú.  
Me rechazaste.  
No te alegraste cuando yo llegué.  
No me recibiste.  
Y en respuesta / tampoco yo te he recibido a ti.  
Y mi vida está torcida.  
Y el dolor que me supone,  
ha hecho que pida ayuda.  
Y esta petición me ha traído ante ti.  
Y este es el momento  
en que voy a tomar REPONSABILIDAD DE LO QUE OCURRIÓ  
ENTRE LOS DOS.

Papá,  
desde la ayuda que tengo en mi mente.  
Y apoyándome en ella / vengo a decirte  
QUE FUI YO QUIEN QUISO VENIR A ESTE MUNDO  
A VIVIR SOLA.  
Y me dio tanta vergüenza de mi plan,  
que ideé otro en el que tú tuvieras la culpa.  
Y yo fuera la víctima inocente.  
Y esto es lo que te vengo a decir.  
Que el olvido con el que me recibiste,  
YO MISMA LO HABÍA PEDIDO.

JL— ¿Cómo sientes eso, verdadero o falso?

CAROLINA— Verdadero.

JL— GRACIAS PADRE (En silencio o verbalizado, según lo sienta el terapeuta).

*NOTAS DE JL: (Manual para una psicoterapia según UCDM). "Verdadero" es la respuesta en todos los casos contra lo que podría pensarse sólo hace unos momentos. Siempre caigo de rodillas mentalmente ante este instante único. Este es el perdón en su estado más genuino y se están viendo las consecuencias en directo. (...) Ya nada va a ser igual. No hay revolución más grande que este acto.*

NOTAS DE LA ESCUELA DE JL: (4ª Escuela de Terapeutas del Espíritu. Abril 2021). ¿Por qué es tan importante esta primera parte de la honra a los padres? Porque cuando el paciente asume su responsabilidad, diciendo "verdadero", está iniciando el camino del perdón. De ahí que surja la necesidad de dar las gracias al Padre, de la misma manera que habíamos mostrado nuestro agradecimiento cuando había salido la causa tras la indagación. Son dos momentos claves de este proceso. En las psicoterapias dónde se incluye la honra a los padres, la respuesta debe ser afirmativa en todos los casos. Y lo es casi siempre, diría que un 99,9% de las veces. Si alguien lo niega y responde "falso" es que no quiere hacer el perdón o no se ha conectado a la psicoterapia y sin esta toma de responsabilidad el proceso no es completo.

¿Qué ha de hacer el terapeuta cuando alguien dice que no lo siente verdadero? Yo le hago repetir estas frases:

***"Se me hace muy duro el perdón.  
Prefiero seguir sufriendo un poco más.  
Creo que todavía me queda margen para sufrir antes de perdonar".***

Que se las escuche de su propia voz. Y le pregunto: ¿Y esto cómo lo sientes? Si responde "verdadero", le sirve al paciente para saber dónde está. En unos días o semanas, cuando ya no pueda más con el sufrimiento, volverá, muy probablemente, para tomar responsabilidad y terminará la psicoterapia. Suele ser así. Si a mi pregunta de cómo siente estas frases responde "falso", continuamos con más expiaciones y sigo la psicoterapia hasta el final. Tuvo que ser así esta vez.

## **2. DEVOLVER LOS JUICIOS**

Papá, te juzgué.  
Yo sólo era tu pequeña hija.  
Pero te juzgué como si hubiese sido tu madre.  
Y me equivoqué.  
Y ese error ha llenado de amargura mi vida.  
Y este es el momento que VENGO A DEVOLVERTE LOS  
JUICIOS QUE TE HICE  
Son demasiado pesados para mí.  
Me han acompañado demasiados años  
y me han hecho daño.  
Te los devuelvo.  
Tú eres el que sabes / el mayor.  
Yo no te puedo enseñar / ni te puedo ayudar.  
Los dejo contigo.  
Y partir de ahora voy a empezar una nueva vida si ellos.  
Permíteme, papá, que a partir de hoy  
haga las cosas de diferente manera.  
Y para garantizarme el éxito,  
en mi nueva andadura,  
para mi nueva vida,  
vengo a pedirte TU APOYO Y TU BENDICIÓN.

### 3. LA BENDICIÓN

JL— Cuando eras niña, ¿cómo te llamaban en casa?

CAROLINA— Caro.

JL— Tu padre, ahora, está frente a ti, y te habla.

(La paciente sigue con los ojos cerrados, pero en esta parte NO REPITE las frases).

*NOTAS DE JL: (Manual para una psicoterapia según UCDM). Hemos pedido el apoyo y la bendición del progenitor y debemos darla y escucharla. El terapeuta hará las veces de papá o de mamá (...) Para aumentar la familiaridad del momento preguntamos cual era el nombre por el que su padre o madre se dirigían a ella (...) A veces el padre o la madre nunca vivió con ellos y jamás oyeron su nombre de su boca. No importa, usamos el nombre actual. (...) Para los que somos padre esto se nos pone más sencillo. (...) Independientemente de lo que crean nuestros hijos de nosotros; les amamos, nos caen bien, nos parecen guapos, buena gente, son nuestros, confiamos en ellos, nos sentimos orgullosos, nos representan donde estén, daríamos la vida por ellos y eso es lo que hacemos cada día, a cada momento (...) Los conocemos tanto, tanto, tanto, que en ninguna circunstancia podemos dejar de querernos.*

Mi pequeña Caro, la bejamina.  
Fuiste la última en llegar  
pero aparecías siempre por todos los lugares.  
La más vivaracha, la más activa.  
La más atenta, la más entregada.  
La única que siempre estaba dispuesta a ayudar.  
Estoy feliz de que estés en esta familia.  
Estoy feliz de que lleves mi apellido.  
Llenas mi vida de sentido y la sostienes.  
Haces más suaves mis días y mis noches.  
Y estoy completamente seguro de ti,  
de tu capacidad para salir adelante.  
Estoy de acuerdo contigo en que hagas este cambio,  
cualquier cambio que necesites en tu vida.  
No entiendo todos los requeridos que tienes contra mí,  
pero estoy dispuesto a acompañarte,  
a darte mi apoyo y mi bendición completa.

#### **4. QUITAR EL JUICIO**

JL— Y tú respondes:

Gracias papá,

Digo sí, papá / a tu forma de recibirme.

Y te quito el juicio.

Digo sí, papá / a tu forma de educarme.

Y te quito el juicio que te hice.

Digo sí, papá / a tu trato con mamá.

Y te quito el juicio.

Digo sí, papá / a la forma que tuviste de educar a mis hermanos.

Y te quito el juicio.

Digo sí, papá / a todas tus manifestaciones como padre y como esposo.

Y te quito el juicio que te hice.

#### **5. ECHAR RAÍCES**

Y así, sin juicios,

puedo colocarme detrás de ti

y abandonar el puesto principal que me había otorgado cuando te juzgaba.

Ahora, detrás de ti,

en el puesto que me corresponde en la familia,

estoy SEGURA y TRANQUILA

y PUEDO ECHAR RAICES

porque me siento protegida por ti,

cuidada y protegida por ti.

Y detrás de ti están el abuelo y la abuela.

Y los bisabuelos.

Y toda la familia sosteniéndome.

Ahora soy yo la familia,

con toda su fuerza.

Y esa seguridad que me da,

la puedo transmitir a los demás

que ahora me ven ya de una manera diferente.

Y desde este lugar de paz,

puedo recoger el recuerdo que tengo tuyo de niña

y darle un profundo lugar en mi corazón.

## 6. GRACIAS POR LA VIDA.

Gracias papá,  
por haber dicho que sí cuando yo quise venir al mundo.  
Gracias por elegir a mamá.  
Gracias por los hermanos que me diste.  
Gracias por el hueco que hiciste para mí en la familia.  
Y gracias por la vida que me llegó de ti.  
No te la podré pagar,  
pero la pasaré a mis hijos,  
como una manera de que haya valido la pena,  
al precio que te costó.

*NOTAS DE JL: (Manual para una psicoterapia según UCDM). Y de este modo podemos dar por concluida la honra. Es un paseo precioso y sanador. Es un paseo para recomponer y reconocer lo que en realidad fue un ENCUENTRO SANTO que no habíamos descubierto. Ya se compusieron las cosas. La honra debería hacerse al menos una vez a cada paciente.*

*NOTAS DE LA ESCUELA DE JL: (4ª Escuela de Terapeutas del Espíritu. Abril 2021). Puede hacerse una honra al padre o una honra a la madre. Algunas veces, cuando el reproche o el juicio se hizo por igual a los dos, se hace un honra conjunta a papá y mamá. Ejemplo psicoterapia de la 3ª escuela ETDE3, a Isabel G. Con problemas de relación con sus hijos: "Ellos no me tenían en cuenta", dice Isabel. Y lo le pregunto: "Estás hablando en plural. ¿Te refieres a tu padre y a tu madre? ¿A los dos?". Es un caso habitual, cuando uno llega con problemas de relación con sus hijos. La honra ha de hacerse. Y así fue en este caso: "Papá y mamá. Yo os acuse de que erais malos padres y he intentado ser mejor madre que vosotros pero ahora mis hijos mayores no me hablan..."*