
Cuadernillo de Sanación

Sanar el Vínculo con el Padre

Parte 2 · Los 3 Ejercicios de Sanación

Estos ejercicios trabajan desde la visualización, el cuerpo y el símbolo. Hazlos en un espacio tranquilo y sin prisa.

EJERCICIO 1

El Inventario de "Facturas Pendientes"

A veces permanecemos en relaciones tóxicas porque seguimos esperando que alguien nos "pague" lo que papá nos quedó a deber: atención, protección, seguridad, reconocimiento. Este ejercicio te ayudará a cerrar esas cuentas de una vez por todas.

Parte A — La lista de deudas

Escribe de forma muy específica lo que sientes que tu padre te "debe". Ejemplos: "Me debe seguridad", "Me debe haberme defendido de...", "Me debe haberme dicho que era capaz".

 *Lo que mi padre me debe:*

Parte B — El cierre simbólico

Lee cada punto de tu lista en voz alta y di estas palabras, adaptándolas a tu caso:

"Acepto que tú no puedes pagarme esta factura. Te libero de la deuda y me hago cargo de dármelo yo mismo/a."

Al dejar de cobrarle a él, dejarás de buscar "cobradores" en tus parejas.

 *¿Cómo me sentí después de leer en voz alta cada factura?*

EJERCICIO 2

La Técnica de la "Silla Vacía"

(Visualización Gestalt)

Este es un clásico de la psicología Gestalt que ayuda a procesar emociones bloqueadas y dar voz a lo que nunca pudiste decir.

¿Qué necesitas?

- ◆ Una silla vacía frente a ti.
- ◆ Privacidad y silencio — al menos 20 minutos sin interrupciones.
- ◆ Disposición para hablar en voz alta, incluso si al principio se siente extraño.

Guía del ejercicio

1. Coloca la silla

Pon una silla vacía frente a ti e imagina que tu padre está sentado ahí. No el padre que es hoy, sino el padre que te hirió cuando eras niño/a.

2. Habla sin filtros

Cuéntale cómo sus acciones afectaron la forma en que hoy te relacionas con los demás. No te censes. Este espacio es solo para ti.

 *¿Qué le dirías a ese padre? (Escríbelo aquí antes de hablar en voz alta):*

3. Cambia de silla

Siéntate tú en la silla de él e intenta responder desde su lugar. No para justificarlo, sino para comprender su propia limitación y carencia.

 *Desde su lugar, ¿qué entiendes ahora sobre él?*

4. Regresa a tu silla y cierra

Vuelve a tu lugar. Respira profundo. Di en voz alta: "Entiendo tus limitaciones. Elijo no repetirlas. Soy libre."

 *¿Qué emoción sentí al terminar este ejercicio?*

EJERCICIO 3

El Ritual de la Distancia Sanadora

Este ejercicio es físico y corporal. Ayuda a marcar límites claros con la toxicidad y a sentir tu propio espacio sagrado de forma concreta, no solo mental.

Guía del ritual

1. Dibuja tu círculo

Dibuja un círculo en el suelo — con una cuerda, cinta, o simplemente imaginario — y sitúate dentro. Ese es tu espacio sagrado. Nadie más entra sin tu permiso.

2. Visualiza

Visualiza a tu padre y a tus parejas anteriores fuera del círculo. Obsérvalos desde adentro con calma, desde tu lugar de poder.

3. Identifica las intrusiones

¿Qué conductas de ellos intentan "entrar" en tu círculo? (gritos, manipulación, silencio castigador, críticas, indiferencia).

 *Las conductas que no quiero que crucen mi círculo son:*

4. La acción de límite

Di en voz alta: "Esto no pasa de aquí." Cruza los brazos sobre tu pecho y siente tu propia fuerza. Mantén esa postura durante 30 segundos.

"Esto no pasa de aquí. Mi espacio es sagrado. Yo elijo quién entra."

Practica este ritual cada vez que sientas que alguien en tu vida actual intenta vulnerar tus límites. Con el tiempo, se convertirá en una respuesta automática de protección.

 *¿Qué sentí en mi cuerpo al cruzar los brazos y decir esta frase?*

 *¿Qué situación de mi vida actual necesita este límite hoy?*

Cierre del cuadernillo

Has completado los tres ejercicios de sanación de la herida de padre. Recuerda: no es un proceso que se hace una sola vez. Es una práctica que se profundiza cada vez que decides elegirte a ti mismo/a.

Al sanar al padre, dejas de proyectar sombras del pasado en tu presente. Te conviertes en tu propio referente de protección, y desde ahí puedes amar con sabiduría y libertad.

Próximo artículo: Meditación para liberar al Padre y a la Madre →

jamaraturana.com · info@jamaraturana.com · WhatsApp: 3146549067

Con amor, para tu proceso de sanación 