### Ejemplo 9: Carta de una Madre a sus Hijos Adultos que no la valoran

*[Fecha]*

*Queridos hijos,*

*Los amo con todo mi corazón. Ahora que han crecido, quizás no necesiten escuchar estas palabras de su vieja madre, pero quiero recordarles que siempre los amaré. Como adulto, soy consciente de mis juicios sobre ti y sus juicios hacia mí.*

*Algunos de mis juicios son restos del pasado y hay otros de ellos que se remontan a comportamientos en el presente.*

*Solo quiero que sepan, que desde el momento que los vi nacer a ambos, los he querido desde el fondo de mi corazón y siempre he querido ser una madre que admiren y respeten.*

*He luchado toda mi vida para ponerles una sonrisa en el rostro y que crezcan lo más saludable posible. Cuando se fueron de casa y decidieron seguir con su vida, me sentí orgullosa de haber criado a un par de adultos tan honorables.*

*Al principio me extraño no recibir respuestas a mis cartas, pero siempre los justifiqué a los dos pensando “Quizás solo están ocupados”. No me preocupe mucho en el asunto y siempre espere, pero cada día, incluso sus llamadas disminuyeron.*

*Ustedes hicieron sus vidas y comenzaron una familia, pero quiero recordarles a los dos que, yo también soy su familia. Me duele sus reacciones con frustración y enojo hacia mí. Incluso como adulto necesito de su amor. Ese sentimiento nunca desaparece.*

*Por favor tomen nota de mis fortalezas y características positivas. Hablen de eso también, en lugar de centrarse principalmente en lo que está mal o no está bien conmigo.*

*Con la vejez, me di cuenta de que, quizás, algunas de mis críticas por amor y preocupación, los hirieron. En lugar de hacer que cambien, hice lo contrario y en una etapa tan delicada como la adolescencia, comenzaron a rebelarse y luchar.*

*Me arrepiento de no apoyarlos más, pero estoy orgullosa de que, no importa que tan difícil fue criar hijos, nunca les falto nada a ninguno, mucho menor amor. Estuve al lado de los dos en cada obstáculo y siempre lo estaré.*

*Sin embargo, sin importar mi edad, necesito escucharlos expresar cuánto me aman y se preocupan por mí. Solo pensarlo o asumir que lo sé, simplemente no es suficiente. Es importante que sea explícito, tomando nota de lo que logré y por qué se preocupan por mí.*

*Quiero sentir que soy una prioridad importante en tu vida. Cuando te pones a la defensiva, me hace sentir invalidado y que me desprecias a mí y a mis sentimientos.*

*Sé que no podemos retroceder en el tiempo y rehacer el pasado, pero todo estamos constantemente creciendo y evolucionando y necesitamos asumir una responsabilidad personal, pero no nos ayuda quedarnos estancados en el pasado. No nos ayuda personalmente y además crea distancia en nuestra relación.*

*En el presente, tenemos que ser capaces de mirarnos a nosotros mismos y disculparnos cuando nos lastimamos unos a otros.*

*Puede que no necesariamente tenga sentido para cada uno de nosotros, por qué pensamos, sentimos o reaccionamos de la manera en que lo hacemos, pero podemos buscar comprender y tener compasión por la posición de los demás. Ambos merecemos ser escuchados, validados y respetados.*

*Espero podamos solucionar las cosas en persona, pero les recuerdo que los amo mucho.*

*Con amor,*

*Su madre.*