

Octubre – La madre y el permiso para recibir

La armonía, la belleza y las relaciones, nos invita cada octubre a mirar la forma en que nos vinculamos. Pero más allá de lo relacional externo, Libra también representa el balance interno entre lo que damos y lo que somos capaces de recibir. Y si hablamos de recibir, el sistema familiar nos lleva directamente a la figura de la madre.

En la mirada sistémica, la madre representa la vida. No solo porque nos da la existencia biológica, sino porque su vínculo con nosotros marca la relación que tendremos con la nutrición emocional, con el cuerpo, con la abundancia y con la capacidad de abrirnos a lo que la vida quiere darnos. Si el vínculo con la madre está herido —por ausencia, por crítica, por exceso de fusión o rechazo— es frecuente que el adulto tenga dificultades para recibir.

Esto puede expresarse en lo profesional de múltiples maneras: rechazar elogios, sentirse incómodo al cobrar, no sentirse merecedor del éxito, o incluso sabotear oportunidades por no creer que uno las merece. También puede vivirse como una tendencia a dar siempre más de lo que se recibe, o a sostener dinámicas de sacrificio constante.

El permiso para recibir está profundamente ligado al permiso para vivir. Y este, a su vez, se enraíza en cómo tomamos —o rechazamos— a nuestra madre. Aceptarla tal como fue, con sus luces y sombras, sin idealizar ni culpar, nos permite abrirnos a la vida con mayor plenitud. Porque cuando negamos a la madre, inconscientemente negamos nuestra propia capacidad de florecer.

Libra te invita a revisar tus relaciones desde la justicia interna. ¿Te das lo mismo que das a otros? ¿Te reconoces como merecedor de todo lo bueno que generas? ¿O aún te sientes en deuda con un pasado que te limita?

Te propongo este ejercicio para octubre:

1. Busca una imagen de tu madre o evoca su rostro con claridad.
2. Obsérvala con atención y repite internamente: “Tú eres mi madre. Yo soy tu hijo/hija. Tomo la vida que me diste. Lo demás te lo dejo a ti. Yo ahora me permito vivir y recibir con gratitud.”
3. Presta atención a cómo se siente tu cuerpo. ¿Hay tensión, rechazo, emoción?
4. Haz este ejercicio durante varios días, dejando que las emociones vayan apareciendo sin forzarlas.

La mentoría sistémica ofrece un espacio para mirar este vínculo con profundidad. No desde la culpa ni la exigencia de perdón, sino desde la aceptación de lo que fue y de lo que sí estuvo disponible. A veces, un pequeño gesto de nuestra madre fue mucho más de lo que creemos. Reconocerlo abre una puerta interna.

En el mundo profesional, trabajar esta dimensión te permitirá cobrar con tranquilidad, recibir oportunidades sin culpa, y avanzar sin sentir que necesitas pagar un precio por ello. También te ayudará a equilibrar el dar y recibir en relaciones laborales, lo cual es fundamental para evitar el desgaste y la desvalorización.





Octubre es un mes para hacer las paces con tu capacidad de recibir. Con el placer, con el descanso, con la alegría, con el reconocimiento. Para permitirte que te vaya bien sin culpa. Porque merecer no es arrogancia. Es asumir que viniste al mundo con el mismo derecho que todos a vivir con plenitud.

Y cuando te permites recibir, también estás honrando a quienes no pudieron hacerlo antes que tú. Porque tomar la vida —con todo lo que trae— es el acto más profundo de gratitud que puedes tener hacia tu sistema.

THE MENTOR

Disruptive
Systemic



¡Agenda una Mentoría!