



Tu hijo, tu espejo (Spanish Edition)

By Martha Alicia Chávez

Download now

Read Online ➔

Tu hijo, tu espejo (Spanish Edition) By Martha Alicia Chávez

El libro que sigue abriendo corazones y tocando las fibras de sus lectores

Los padres proyectamos en nuestros hijos nuestras expectativas de vida, nuestras frustraciones, nuestros problemas sin resolver de la infancia o adolescencia, nuestros “si hubiera” y nuestras necesidades insatisfechas, esperando inconscientemente que ellos se conviertan en una extensión de nosotros mismos y que cierren esos asuntos inconclusos.

Conocer la “parte oculta” de nuestra relación, comprender por qué ese hijo, específicamente ése, nos saca tan fácilmente de nuestras casillas, por qué lo presionamos con tal insistencia para que haga o deje de hacer, nos abre la puerta a la posibilidad de un cambio profundo en nuestra relación con él.

Darnos cuenta de esto contribuye a transformar los sentimientos de rechazo, rencor y su consecuente culpa, que pueden resultar devastadores, facilitando el paso al único sentimiento que sana, une y transforma: el amor.

↓ [Download Tu hijo, tu espejo \(Spanish Edition\) ...pdf](#)

📖 [Read Online Tu hijo, tu espejo \(Spanish Edition\) ...pdf](#)

Tu hijo, tu espejo (Spanish Edition)

By Martha Alicia Chávez

Tu hijo, tu espejo (Spanish Edition) By Martha Alicia Chávez

El libro que sigue abriendo corazones y tocando las fibras de sus lectores

Los padres proyectamos en nuestros hijos nuestras expectativas de vida, nuestras frustraciones, nuestros problemas sin resolver de la infancia o adolescencia, nuestros “si hubiera” y nuestras necesidades insatisfechas, esperando inconscientemente que ellos se conviertan en una extensión de nosotros mismos y que cierren esos asuntos inconclusos.

Conocer la “parte oculta” de nuestra relación, comprender por qué ese hijo, específicamente ése, nos saca tan fácilmente de nuestras casillas, por qué lo presionamos con tal insistencia para que haga o deje de hacer, nos abre la puerta a la posibilidad de un cambio profundo en nuestra relación con él.

Darnos cuenta de esto contribuye a transformar los sentimientos de rechazo, rencor y su consecuente culpa, que pueden resultar devastadores, facilitando el paso al único sentimiento que sana, une y transforma: el amor.

Tu hijo, tu espejo (Spanish Edition) By Martha Alicia Chávez Bibliography

- Rank: #904403 in Books
- Published on: 2011-03-01
- Released on: 2011-03-01
- Original language: Spanish
- Number of items: 1
- Dimensions: 8.00" h x .49" w x 5.18" l, .40 pounds
- Binding: Paperback
- 160 pages

 [Download Tu hijo, tu espejo \(Spanish Edition\) ...pdf](#)

 [Read Online Tu hijo, tu espejo \(Spanish Edition\) ...pdf](#)

Editorial Review

About the Author

Martha Alicia Chávez es psicóloga y psicoterapeuta, especializada en problemas familiares y de adicción. Además, es conferenciante habitual en cursos y conferencias, participa en diversos programas de radio y televisión y es la autora de los libros *Consejos para padres divorciados*, *Todo pasa... y esto también pasará*, *Te voy a contar una historia*, *En honor a la verdad*, *Hijos tiranos o débiles dependientes* y *90 respuestas a 90 preguntas*.

Excerpt. © Reprinted by permission. All rights reserved.

1. Las defensas

Para comprender todo este asunto de la "parte oculta" de la relación padres-hijos necesitamos hablar primero de los mecanismos de defensa. Éstos son medios que utilizamos inconscientemente para afrontar las situaciones difíciles, distorsionando, disfrazando o rechazando la realidad y así reducimos la ansiedad. Existen alrededor de trece mecanismos de defensa, sin embargo, para los fines de este libro nos enfocaremos en tres de ellos: la proyección, la negación y la formación reactiva. De esta última hablaré en el capítulo 5.

Si bien todos, en ciertos momentos, utilizamos algún mecanismo de defensa, esto sucede en mínimo grado en las personas psicológicamente sanas y maduras, ya que tienen un muy buen grado de autoconocimiento y manejo de sus propios procesos. De tal manera que mientras más sana es una persona, menos utiliza los mecanismos de defensa y, cuando lo hace, casi siempre es consciente de ello.

Debido a que en este libro revisaremos las diferentes formas de proyección que los padres activamos con nuestros hijos y cómo la negación nos impide reconocerlos, a continuación explicaré en qué consisten estos dos mecanismos de defensa que son además muy interesantes.

La proyección es el proceso de atribuir a otros lo que pertenece a uno mismo, de tal forma que aquello que percibimos en los demás es en realidad una proyección de algo que nos pertenece; puede ser un sentimiento, una carencia, una necesidad o un rasgo de nuestra personalidad. Si bien la proyección es un mecanismo que puede ser activado ante cualquier persona, en este libro nos enfocaremos específicamente en la proyección en las relaciones con nuestros hijos.

Pero, ¿es posible que exista una relación donde la proyección no ocurra? La respuesta es no. Mientras vivamos en un cuerpo físico en el planeta Tierra estaremos proyectando. Sin embargo, este mecanismo de defensa no está mal en sí mismo, ya que puede ser un eficaz medio de autoconocimiento, pues los demás funcionan como espejos de cuerpo entero que nos permite ver nuestros rasgos funcionales y disfuncionales, lo cual sería muy difícil identificar de otro modo. Por eso se dice que las personas que nos caen mal son una maravillosa fuente de información para detectar lo que no hemos solucionado dentro de nosotros mismos.

Es importante mencionar que la proyección no sólo aparece en un sentido negativo, es decir, no sólo proyectamos en los otros nuestros conflictos de personalidad, sino también nuestras áreas de luz, de manera que todo eso que te gusta de otra persona es también una proyección de los aspectos bellos y sanos de ti mismo.

Las personas que critican constantemente, que en todo y en todos encuentran un motivo de queja, que perciben siempre el punto negro en el mantel blanco, tienen un gran desprecio por sí mismos, una sombra²

tan grande que constantemente la proyectan a su alrededor. Asimismo, quienes ven belleza, bondad y luz en otros están proyectando su propia belleza, bondad y luz.

Otro mecanismo de defensa del que es indispensable hablar es el de la negación. Ésta se refiere a la no aceptación de una realidad que puede ser externa, por ejemplo algo que está sucediendo en la vida de las personas, o interna, como una necesidad, un sentimiento, un deseo o un rasgo de personalidad, los cuales resultan amenazantes y difíciles de reconocer.

Lo primero que necesitas hacer, si quieres cambiar algo, es salir de la negación, ya que es imposible manejar lo que no aceptas ni reconoces. ¿Cómo buscas soluciones a un problema si te aferras a la idea de que dicho problema no existe?

Salir de la negación y reconocer que hay algo que no funciona, que necesita ser cambiado, e incluso reconocer que a veces no puedes solo y que necesitas ayuda, es el primer gran paso, sin el cual no son posibles la curación y el cambio. Después de este paso, por cierto quizás el más difícil, todo lo demás viene casi por añadidura.

Pero, ¿por qué es tan difícil reconocer nuestros sentimientos mal llamados "negativos" (los sentimientos no son negativos o positivos, simplemente son), como la envidia, el resentimiento, la ira o el miedo? ¿Por qué es tan difícil aceptar que tenemos un problema, que no sa

2 Sombra: término propuesto por Carl G. Jung para referirse a los aspectos indeseables de la personalidad que están fuera de nuestra conciencia.

bemos cómo resolverlo y que tal vez estemos equivocándonos? Porque casi todos nosotros crecimos dentro de sistemas familiares, escolares y sociales en los que aprendimos que cometer un error es vergonzoso, así como tener un problema y no saber cómo enfrentarlo o necesitar ayuda; todo esto lo vemos como signo de ignorancia, debilidad y por lo tanto preferimos ocultarlo para no sentirnos tontos, débiles o ignorantes. Estos sentimientos "negativos", que todos tenemos, son tan mal vistos socialmente, que aprendemos a reprimirlos, negarlos o distorsionarlos para ser aceptados por quienes nos rodean.

Entonces, poco a poco nos convertimos en expertos en negación y vamos por la vida, a veces durante años, mintiéndonos a nosotros mismos, porque la negación es eso, una gran mentira que apuntalamos y sostenemos a costa de lo que sea para no enfrentar una realidad que nos resulta sumamente amenazante.

Otras importantes razones para mantener la negación son el miedo o la comodidad, ya que si reconoces que hay un problema debes hacer algo al respecto. Aunque parezca increíble, muchas personas continúan en negación aún después de ver evidencias clarísimas del problema. Por ejemplo, ven a su hijo consumir drogas o a su cónyuge tener una relación extramarital, o bien que su hija es víctima del abuso sexual de un familiar: reconocer esto implica tomar decisiones muy drásticas; un divorcio tal vez, una ruptura en las relaciones familiares, una confrontación o, en pocas palabras, entrar en un proceso difícil para el cual no siempre se está preparado.

Recuerdo casos drásticos a propósito de la negación, como el de una madre que, teniendo frente a ella a su hijo visiblemente drogado y alcoholizado, repetía sin cesar: "No está pasando nada, todo está bien". O aquel joven adolescente que presentaba comportamientos verdaderamente alarmantes, como robar en las casas de los vecinos, hurtar motocicletas y artículos en las tiendas; al ser confrontado con esto, su padre argumentaba: "Son cosas propias de la adolescencia". Y la madre de una niña de cinco años que era víctima de abuso sexual por parte de su padrastro; aun cuando la niña había informado sobre esto repetidas veces a

su madre, ella le respondía: "No puede ser, seguramente estás equivocada".

Así es la negación; no es que estas personas estuvieran intencionalmente evadiendo la realidad, sino que en verdad no son capaces de verla. Porque reconocerla implicaría tocar cargas enormes de miedo, de culpa, de impotencia y tener que tomar decisiones drásticas y difíciles al respecto.

En ocasiones lo que negamos no son realidades que están sucediendo, sino sentimientos o necesidades que por cualquier razón no podemos afrontar. Decimos entonces cosas como: "Claro que no me molesta, no me duele, no me importa, etcétera".

Otra razón por la cual nos aferramos tan fuertemente a la negación es que creemos que no ver un problema o un sentimiento significa que éste se va, desaparece. Frecuentemente escucho a personas aconsejar a alguien que está pasando por alguna situación difícil: "Ya no pienses en eso, o no hables de eso". Pero las cosas no funcionan así: voltear la cara, no querer reconocer un sentimiento, un problema, una realidad, no significa que se va, al contrario crecerá y echará raíces y se ramificará, hasta que sea tan grande que resulte imposible no verlo. Entonces, sólo hasta entonces, la solución o el cambio se harán inminentes, aunque tal vez serán más complicados y difíciles. Existen problemas que empezaron como pequeñas y débiles ramitas y de tanto negarlos, de tanto no querer verlos, terminaron convirtiéndose en gigantescos árboles.

Así pues, para seguir sosteniéndonos en la negación, hacemos cosas como justificar, evadir o descalificar la fuente que nos está informando sobre esa realidad que no queremos ver; esa fuente puede ser una persona cercana, un libro, un conferencista, un terapeuta, un médico, a los cuales descalificamos diciendo: "No sirve, no es bueno, está loco, es un mentiroso, etcétera".

Y para finalizar este capítulo quiero pedirte algo: cuando te veas reflejado en alguna de las situaciones expuestas en este libro, no te recrimines, ni avergüences, pues no eres un monstruo por ello, eres tan sólo un ser humano como yo o cualquiera. Estás haciendo lo mejor que puedes, intentas ser un buen padre, de la mejor manera que conoces, porque detrás de cualquier cosa que haces y dices estás genuinamente buscando la felicidad y el amor, aunque, paradójicamente, lo que haces y dices con frecuencia te aleja de estas metas.

Posiblemente te veas reflejado no sólo en tu rol de padre, sino en tu rol de hijo dentro de tu familia de origen, lo cual resultará verdaderamente útil e interesante para comprender mejor tu propia historia.

Después de haber revisado las facetas de la proyección y de la negación que manejamos con nuestros hijos, te presento en el último capítulo algunas herramientas útiles para que encuentres tus propias soluciones. Siempre he pensado que no tiene caso damos cuenta de algo si no encontramos los "cómos" que nos ayuden a resolverlo.

Users Review

From reader reviews:

Darren Custer:

Now a day people who Living in the era exactly where everything reachable by match the internet and the resources in it can be true or not involve people to be aware of each facts they get. How a lot more to be smart in getting any information nowadays? Of course the answer then is reading a book. Studying a book can help persons out of this uncertainty Information especially this Tu hijo, tu espejo (Spanish Edition) book as this book offers you rich data and knowledge. Of course the information in this book hundred % guarantees there is no doubt in it everbody knows.

Janet Huynh:

Spent a free the perfect time to be fun activity to try and do! A lot of people spent their spare time with their family, or their friends. Usually they carrying out activity like watching television, gonna beach, or picnic inside the park. They actually doing same every week. Do you feel it? Would you like to something different to fill your personal free time/ holiday? May be reading a book may be option to fill your totally free time/ holiday. The first thing you will ask may be what kinds of publication that you should read. If you want to test look for book, may be the publication untitled Tu hijo, tu espejo (Spanish Edition) can be good book to read. May be it could be best activity to you.

Paula Salas:

Why? Because this Tu hijo, tu espejo (Spanish Edition) is an unordinary book that the inside of the e-book waiting for you to snap the item but latter it will shock you with the secret the idea inside. Reading this book next to it was fantastic author who write the book in such awesome way makes the content on the inside easier to understand, entertaining way but still convey the meaning totally. So , it is good for you because of not hesitating having this any longer or you going to regret it. This book will give you a lot of benefits than the other book possess such as help improving your expertise and your critical thinking technique. So , still want to hold off having that book? If I were being you I will go to the guide store hurriedly.

Lawrence Fox:

Don't be worry if you are afraid that this book may filled the space in your house, you could have it in e-book way, more simple and reachable. This particular Tu hijo, tu espejo (Spanish Edition) can give you a lot of buddies because by you checking out this one book you have matter that they don't and make you actually more like an interesting person. This book can be one of a step for you to get success. This publication offer you information that possibly your friend doesn't realize, by knowing more than additional make you to be great persons. So , why hesitate? We should have Tu hijo, tu espejo (Spanish Edition).

Download and Read Online Tu hijo, tu espejo (Spanish Edition) By Martha Alicia Chávez #NFGSIO06QMX

Read Tu hijo, tu espejo (Spanish Edition) By Martha Alicia Chávez for online ebook

Tu hijo, tu espejo (Spanish Edition) By Martha Alicia Chávez Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Tu hijo, tu espejo (Spanish Edition) By Martha Alicia Chávez books to read online.

Online Tu hijo, tu espejo (Spanish Edition) By Martha Alicia Chávez ebook PDF download

Tu hijo, tu espejo (Spanish Edition) By Martha Alicia Chávez Doc

Tu hijo, tu espejo (Spanish Edition) By Martha Alicia Chávez Mobipocket

Tu hijo, tu espejo (Spanish Edition) By Martha Alicia Chávez EPub

NFGSIO06QMX: Tu hijo, tu espejo (Spanish Edition) By Martha Alicia Chávez