

TU HIJO, TU ESPEJO



- Mientras **más sana** es una persona, menos utiliza los **mecanismos de defensa**, y cuando lo hace, casi siempre es consciente de ello.
- 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. No existe ninguna relación donde la proyección no ocurra. Mientras vivamos en un cuerpo físico estaremos proyectando. Sin embargo, este mecanismo de defensa no está mal en sí mismo, y si existe, es por algo, 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, algo que sería muy difícil de identificar de otro modo.
- La proyección no aparece únicamente en un **sentido negativo**, es decir, no solo proyectamos en los otros nuestros conflictos de personalidad, sino también nuestras **areas de luz**, de manera que todo eso que te gusta de la otra persona es también una proyección de los aspectos bellos y sanos de ti mismo.
- Es difícil **aceptar que tenemos un problema**, que no sabemos cómo resolverlo y que tal vez estemos equivocándonos. Esto es porque todos nosotros crecimos dentro de sistemas familiares, escolares, y sociales en los que aprendimos que **cometer un error** es vergonzoso, así como no saber qué hacer, lo vemos como signo de ignorancia, debilidad y preferimos ocultarlo para no sentirnos tontos, débiles o ignorantes. Estos sentimientos negativos que todos tenemos, en mayor o menor medida, son tan mal vistos socialmente, que aprendemos a reprimirlos, negarlos o distorsionarlos para ser aceptados por quienes nos rodean.
- Otras razones importantes para **mantener la negación** son el miedo o la comodidad, ya que si reconoces que hay un problema, te ves obligado a actuar. Y preferimos no ver el problema esperando que desaparezca o que otros lo terminen solucionando.
- Con frecuencia **los padres** creemos que somos demasiado viejos para intentar algo, o que no es correcto gastar tanto dinero en nosotros mismos; entonces sin ser conscientes de que esa es la razón, mostramos un fuerte interés para que nuestros hijos hagan o aprendan ciertas cosas. Así simbólicamente, **llenamos a través de ellos ese vacío en nuestras vidas**.
- La **insatisfacción con la propia vida, la represión y la frustración de los más profundos deseos y aspiraciones** son algunos de los más importantes factores que conducen a la **infelicidad y a la enfermedad emocional**.
- **No hay carreras de éxito, hay personas exitosas**.
- La **verdad os hará libres**; y reconocerla no significa que haya que gritarla a los cuatro vientos para que el mundo se entere; reconocerla significa que la expresas para ti mismo, **es una autoconfesión** y sólo si lo deseas, lo puedes compartir con otro ser humano.
- Vale la pena mencionar que “**el hijo patito feo**” sufre, siente el rechazo y puede llegar a convencerse de que efectivamente algo está equivocado en él. A veces ese dolor lo lleva a volverse rebelde y resentido, o a desarrollar algún síntoma, hasta que, como el patito del cuento, **encuentre quiénes lo**

amen y aprecien tal como es, porque aprecian su valor y su belleza, si es que tiene la suerte de encontrarse con personas que son capaces de ver más allá. Por desgracia, no todos los patitos feos tienen esa suerte.

- El **corazón humano** no puede albergar sentimientos tan opuestos como el rencor y el amor, o como el resentimiento y la paz, ya que es necesario **desocuparnos de uno para dar paso a otro**.
- Cuando **un padre insiste con el hijo** a tal punto que parece obsesionado por cambiarlo para que haga eso que debe hacer, no hay duda de que hay algo más, algo que el padre **está proyectando sobre el hijo** de manera inconsciente.
- En la **relación padres-hijos** esto es común: intentamos cambiar en nuestro hijo lo que no podemos cambiar en nosotros mismos o en otras personas significativas para nosotros.
- **Los hijos aprenden los valores de lo que los padres somos y hacemos, no de lo que decimos**.
- El **nombre** tiene poder y puede convertirse en un decreto que despersonaliza a quien lo lleva y lo obliga, ahí en las profundidades de su inconsciente, a convertirse en una **extensión de aquel antecesor** de quien lo heredó, limitando la propia individualidad.
- En las **culturas** en las que los nombres se eligen cuidadosamente según sus significados mágicos o propicios, conocer el nombre de una persona equivale a **conocer el camino vital y las cualidades espirituales** de dicha persona. Pronunciar el nombre de una persona es formular un deseo o una bendición acerca de él.
- Es una buena idea **no poner apodos** y mejor aún, llamar a la persona de la manera que a ella le gusta.
- Sin lugar a dudas, **un padre que desde muy joven tuvo fuertes responsabilidades** para ayudar a sostener a su familia o desempeñó la función de padre o madre de sus hermanos, o incluso con sus propios padres, por lo general **tenderá a sentirse corroído** por la envidia hacia el hijo o hija que tiene una vida más fácil y ligera.
- La forma en que los **padres manifestamos la envidia** hacia un hijo consiste por lo general en criticarlo y desaprobarlo justamente en eso, por lo cual lo envidiamos, a veces con una gran carga emocional de enojo o burla.
- **Todo aquello que ves en tu hijo o en otro y te molesta, criticas o te aferras en cambiar** se debe a algunas de estas razones: 1.- el otro **tiene algo que tú tienes** y como lo desapuebas en ti, lo proyectas en el otro. 2.- el otro **tiene algo que tú no tienes**, pero lo deseas. 3.- el otro **reactiva en tí ciertos sucesos** que han generado conflictos sin resolver.
- **No sólo proyectamos lo malo**. Las cosas valiosas y bellas que vemos en los demás, en parte son nuestras.
- El **hijo parental** se refiere al hijo que hace la función de padre de sus hermanos o de sus propios padres, o como sustituto de la pareja de éstos. Suele ser del sexo contrario al padre y recae sobre el hijo mayor habitualmente. El hijo parental tiene mucho poder en la familia, se le ha dado implícitamente toda la autoridad para manejarla. Suele ser muy **maduro, fuerte y responsable**, ya que tiene que contrarrestar la debilidad e inseguridad de sus padres o hermanos. A pesar de todo ello, representa una pesada carga que tarde o temprano generan sentimientos de impotencia, tensión y resentimiento. La mayoría de las veces el hijo no es consciente de que tiene ese rol, y surge como una forma de mantener el equilibrio familiar.
- **Nunca un hijo debe ser el hombre o la mujer de la casa**. Si falta uno de los padres, falta y punto, pero no se deben asumir roles que no pertenecen. Es válido pedirles ayuda, cooperación, pero no se les puede transformar en sustitutos.
- Los hijos parentales tienen **dificultades para encontrar pareja estable**, ya que, ya la tienen en su familia, por lo que a veces se siente como una traición.
- En los hijos parentales ya adultos, puede llegar el momento que se haya **acumulado suficiente tensión** para que aparezcan síntomas: pérdida del sentido del humor, agresividad, insomnio, neurodermatitis, dolores de cabeza, ansiedad, gastritis, colitis, frustración, agobio y resentimiento.
- En el caso de los **niños pequeños**, suelen ser iguales, pero de menos intensidad, y se le unen pesadillas, bajo rendimiento escolar, quejas del colegio, dificultad para obdecir a figuras de autoridad.
- **Liberar de su rol a un hijo parental** es lo mejor que podemos hacer por él. Él tiene que sentir que ya no es su función, que puede seguir su camino y luchar por su proyecto, no el de sus padres.

- Nada proporciona **mayor tranquilidad y seguridad** a un hijo, que saberse guiado y protegido por unos padres fuertes, felices y seguros de sí mismos.
- **El compromiso sagrado:** (Rudyard Kipling)
 Hijo: si quieres amarme bien puedes hacerlo,
 tu cariño es oro que jamás desdeño,
 Mas quiero que comprendas que nada me debes,
 Soy ahora el padre, tengo los deberes.
 Nunca en mis angustias por verte contento
 He trazado signos de tanto por ciento.
 Ahora pequeño, quisiera orientarte
 Mi agente viajero llegará a cobrarte
 Será un hijo tuyo, gota de tu sangre
 Presentará un cheque por cien mil afanes.
 Llegará a cobrarte
 Y entonces mi niño, como un hombre honrado
 A tu propio hijo deberás de pagarle.
- El **dar siempre es en sentido descendente**, es decir, desde las generaciones mayores hacia las que le siguen, y un padre no tiene derecho a reclamar a sus hijos por todo lo que les da.
- Cuando tienes la **sensación de que tus hijos te deben algo**, lo expreses o no, sin lugar a dudas no estás cumpliendo con la misión de proveerlos desde el amor, y quizás se esté ocultando un reclamo hacia tus propios padres.
- La diferencia entre un **niño feliz y psicológicamente sano** y un niño infeliz y enfermo estriba en la aceptación y el amor incondicional de los padres.
- Mientras **las cosas se hagan por amor**, se es invulnerable a los contagios y enfermedades.
- **Amar a tu hijo** significa que puedes sentir y mostrar todos tus sentimientos, tu amor, así como tu enojo, tu aprobación, tu desaprobación, tu alegría y tu tristeza. Significa saber cuándo ayudarlo y cuándo dejarlo enfrentarse sólo a una situación; significa respetar inmensamente su propio camino sin entrometerse más de lo que te corresponde, sin intentar allanárselo y facilitárselo, o peor aún, modificárselo; significa que entiendes cuándo su alma ha elegido vivir una experiencia y le permites vivirla, porque tienes la humildad de saber que aún siendo su padre, ignoras en gran medida los motivos de su alma, los planes que el Ser Supremo tiene para él y el sentido profundo de su vida.
- Hay **situaciones donde alertarlo respecto al precipicio** con que puede toparse es suficiente para que se detenga y gire hacia otra dirección, pero en otras situaciones, alertarlo, atarlo para que no siga adelante, amenazarlo o intentar lo que sea para detenerlo simplemente no funcionará. Él seguirá adelante porque está decidido a hacerlo contigo, sin ti, contra ti y a pesar de ti, por lo que lo único que podemos hacer es mostrarle el precipicio, advertirle lo que le pasará si cae por él, pedirle que se detenga, ofrecerle nuestra mano para llevarlo en otra dirección. Pero si se empeña, sólo podemos amarlo, rezar y esperar que el perjuicio sea el menor posible o que sea capaz de darse cuenta por sí mismo.
- Frecuentemente los padres, **queriendo rechazar un comportamiento**, rechazamos a nuestro hijo completito; sacando la conclusión de que haga lo que haga no sirve de nada.
- Si **hablas a alguien de su sombra**, te mostrará su sombra, si le hablas de su luz, te mostrará su luz.
- Los **padres varones abandonan la expresión física** de afecto hacia sus hijas porque suponen que está mal hacerlo cuando han llegado a cierta edad. La verdad es que no hay una edad límite. Como todo en la vida, simplemente se van cambiando y normalmente más por decisión de las hijas.
- Siempre que encuentres **un mal comportamiento en tu hijo** intenta descubrir la intención positiva que hay detrás de él, ya que es ilógico pensar que lo hace por maldad (al menos en principio), ya que las consecuencias negativas van todas para él. Debemos preguntarnos, o preguntarle para qué lo hace, qué intenta obtener, qué pasaría y qué cambiaría si dejara de hacerlo. La situación puede cambiar radicalmente. Lo siguiente es hallar juntos nuevas formas y maneras sanas de obtener eso que es importante para él.
- En una etapa de **nuestro camino espiritual necesitamos de los símbolos**, ya sea una escultura, una imagen etc.. nos conecta con el Ser Superior. Los símbolos abren puertas, crean caminos. Somos seres de símbolos y nuestra vida está llena de ellos. No obstante, en un nivel más elevado, no se necesitan los símbolos.

- Muchas veces, **la mejor manera de ayudar a alguien** que amas es orando por él, porque al hacer más le quitas sus lecciones, y si lo haces seguramente volverá a crear problemas; muchas veces lo único y lo mejor es rezar y confiar en que encuentre el camino, la luz, la sabiduría y la fortaleza necesarias, para él, no para lo que creemos que le conviene.
- La **felicidad se construye**:
 - 1° Toma la responsabilidad de tu vida.
 - 2° Deja de quejarte
 - 3° Realiza actos de amor por ti. y por los que tienes alrededor
 - 4° Realiza actos que te gusten y que gusten..