

Tu hijo no es tuyo

Módulo 7

Este módulo contiene:

- Felicidad e hijos.
- La propiedad en la familia.
- El patrón origen de la conducta posesiva.
- Propuesta de trabajo artístico.

FELICIDAD E HIJOS

- Dan Gilbert realizó un estudio para descubrir los aspectos que más aportaban felicidad en las personas.
- Concluyó que la clave de la felicidad no estaba en la tríada “trabajo estable – matrimonio – hijos”.
- El aspecto “hijos” era un aspecto que, lejos de favorecer la felicidad, decrecía la sensación de felicidad.
- La felicidad aumentaba cuando los hijos abandonaban el hogar familiar.

FELICIDAD E HIJOS

- ¿Por qué nuestrxs hijxs son nuestra mayor fuente de felicidad?
 - Porque los intereses varían una vez han nacido, siendo ellos nuestra principal fuente de interés, satisfacción e insatisfacción.
 - Porque su llegada al mundo añade un nuevo rol ambiguamente conocido que es el de madre. Con su nacimiento, nace la posibilidad de adentrarnos en nuestra propia psique para desvelar, trabajar y sanar aspectos de nuestra infancia y personalidad.
 - Porque el redescubrimiento lleva a momentos críticos y caóticos, pero el crecimiento personal nos empodera y nos dan mayor sensación de bienestar y felicidad.

LA PROPIEDAD EN LA FAMILIA

Laura Gutman en su libro “La maternidad y el encuentro con la propia sombra”:

- La Luz: todo lo que constituye la propia identidad y que forma parte consciente del ser. Son las partes con tintes positivos según la persona, que las acepta como sus características representativas.
- La Sombra: todo lo que constituye la propia identidad pero que no se identifica como parte del propio ser. Son características personales que suelen proyectarse en las personas con las que se relaciona.
- El hijo manifiesta en su ser algo que no la madre no acepta como propio. En ello, la madre/padre inicia el conflicto con uno mismo.

LA PROPIEDAD EN LA FAMILIA

- En la díada mamá-bebé se fraguan las relaciones de protección y proyección.
- La comunicación bidireccional hará que cada uno de la díada asuma un rol en función de la necesidad del otro según su experiencia vital.
- El miedo a la infelicidad del hijx es lo que lleva a muchas madres a la sobreprotección.
- Porque la infelicidad del hijx se asume como propia. La posesión del hijx es lo que invalida al hijx como ser único.

LA PROPIEDAD EN LA FAMILIA

- El hijx en etapas tempranas ya detecta el estado emocional de la madre y adapta su conducta para proporcionarle bienestar.
- En etapas más maduras el niñx puede mentir a la madre para protegerla del dolor que puede provocar la verdad.
- El exceso de autocontrol emocional al que se somete el hijx puede impedirle conseguir su propia felicidad en el futuro. La posesión de los hijxs puede generar adultos débiles y manipulables en el futuro.

LA PROPIEDAD EN LA FAMILIA

“Para acompañar a un niño en el reconocimiento y exploración de su propio deseo, se necesita gran madurez emocional por parte de la madre. Porque ese niño, cuando desea algo por sí mismo, deja de pertenecer a la madre. [...] Es el momento de acompañar un deseo que ni siquiera podemos comprender”.

Laura Gutman

Lxs hijxs necesitan madres y padres nutrientes, que con su energía ayuden a proporcionar lo que necesitan los hijos.

LA PROPIEDAD EN LA FAMILIA

- Cómo potenciar la autonomía sin caer en la sobreprotección:
 - Superar mini-problemas: asumir las responsabilidades que le corresponden a su edad.
 - Acompañar en la emoción a través de la empatía.
 - Ser su modelo de resiliencia para superar dificultades.
 - Ayudar a escoger la opción B: la primera opción siempre es la respuesta a la emoción instintiva. La segunda opción es valorar el reto y trazar un plan para abordarlo .
 - Escoger la mejor aptitud para superarlo.

LA PROPIEDAD EN LA FAMILIA

“La incertidumbre es el nuevo escenario. La resiliencia es la nueva habilidad.”

Rosabeth Moss

EL PATRÓN ORIGEN DE LA CONDUCTA POSESIVA

- Conducta tóxica en madres/padres: lejos de proporcionar la energía y habilidades para potenciar la autonomía, restan la energía del hijx y establecen una dinámica de dependencia emocional. Es un patrón adictivo y narcisista.
- Vienen de patrones tóxicos anteriores que no se han cuestionado.
- Lxs hijxs son parte de sus posesiones y por lo tanto se ven con el derecho a actuar directamente sobre ellos para conseguir su bienestar.
- La aceptación del hijx como individuo simboliza la pérdida del control de los últimos años de vida que han girado en torno a su cuidado.

EL PATRÓN ORIGEN DE LA CONDUCTA POSESIVA

- Características de una conducta tóxica:
 - Exigencia: No hay satisfacción ni en los asuntos que ha dirigido.
 - Manipulación: actúa según su deseo de obediencia y control.
 - Autoritaria: deciden qué es lo correcto sin pensar en el deseo del propio hijo.
 - Maltrato físico o verbal: “témeme y ámame”.
 - Crítica: disminuye la autoestima y potencia complejo de inferioridad.
 - Culpabilizadora: Mantiene el locus de control externo, lo que ocurre no es por su culpa, el hijo lo ha “interpretado o hecho” mal.

EL PATRÓN ORIGEN DE LA CONDUCTA POSESIVA

- Sobreprotección: asumen la responsabilidad y control de manera que el hijo no puede asumir el control de su vida.
- Egoísmo: Actúa para su propio beneficio y éxito.
- Proyección de fantasías propias en el hijx: El éxito o fracaso de la vida de su hijx se valora según su criterio. El éxito de su hijx suele interpretarse como suyo por la educación o consejos que le dio.
- Controladora: Necesitan saber toda la información, la intimidad es vista como desconfianza y recelo hacia la madre/padre. La información privada puede usarse sin importar qué delicado es el tema.

EL PATRÓN ORIGEN DE LA CONDUCTA POSESIVA

- Efectos que tiene una relación tóxica en el hijx:
 - No se sienten escuchados, amados.
 - Anteponen la apariiencia al empoderamiento personal.
 - No se sienten apoyados cuando intentan desarrollar su persona.
 - Desconfían de las relaciones. No saben cómo tener una relación basada en la confianza.
 - Sufren desarrollo emociona desacelerado o nulo.
 - Viven con inseguridad de no ser suficientemente buenos en su vida.
 - Carecen de un modelo relacional sano, desconocen la gestión emocional sana.

EL PATRÓN ORIGEN DE LA CONDUCTA POSESIVA

- Tienen dificultades para independizarse física y emocionalmente de sus padres.
- Tienen más riesgos de sufrir depresión, ansiedad o trastorno de estrés postraumático en su madurez.
- Tienden a autosabotearse para su propio bienestar o a hacer grandes sacrificios para conseguir la aprobación de los demás.

No podemos cambiar el pasado.

Un maternaje tóxico es como una enfermedad crónica. Difícilmente se cura, pero sí puedes tratar los síntomas. No podemos cambiar a nuestra madre/padre, pero sí podemos cambiar nuestra reacción.

EL PATRÓN ORIGEN DE LA CONDUCTA POSESIVA

- ¿Cómo relacionarse con una madre/padre con patrón tóxico?
 - Reconocer que la relación con ella/él es tóxica.
 - Protegerse a una misma. No debes ser el sostén de ellos. Son adultos, tienen su propia energía que canalizarán hacia ellos cuando no puedan canalizarla hacia ti.
 - Limitar el acceso al territorio personal. Poner distancia emocional, y física si es necesario. Sentirse libre de culpa por respetar la propia intimidad.
 - Aprender a administrar los propios recursos: dinero, tiempo y esfuerzo.

EL PATRÓN ORIGEN DE LA CONDUCTA POSESIVA

- Aprender a utilizar tus herramientas: voluntad, tiempo y talento.
- Sanar a tu niña herida.
- Resignificar lo que has aprendido, reorientar tus creencias.

“Soy una desagradecida”

“Agradezco de corazón una vez y me siento libre.”

“No puedo fiarme de nadie”

“Soy fuerte e inteligente para confiar en las personas que yo decida”

“No sé hacer nada por mi misma”

“Equivocarse es parte del aprendizaje”

TRABAJO ARTÍSTICO:

A VISTA DE PÁJARO



A VISTA DE PÁJARO. TRABAJO ARTÍSTICO

OBJETIVOS

- Detectar patrones tóxicos que tienden a repetirse en la relación con tu hijx.
- Sanar a la niña herida que vivenció conductas tóxicas.
- Replantear nueva actitud y creencias para mejorar la relación con padres e hijx.

AVISO

- Material: 1 hoja del diario (si lo prefieres puedes tomar 2 hojas contiguas para hacer un trabajo más grande), lápiz, goma de borrar, pincel, acuarelas y/o colores.
- Tiempo destinado al trabajo artístico: 70 minutos.

A VISTA DE PÁJARO. TRABAJO ARTÍSTICO

- Toma de tu recuerdo de infancia o juventud alguna frase o experiencia que se sugiera algún patrón tóxico que he mencionado en el módulo.
- Puede ayudarte si tomas conciencia de alguna conducta que mantengas con tu hijx a pesar de ser consciente de que no quieres mantenerla. Ayúdate de los momentos críticos para detectarla.
- Para ello utiliza 5 minutos para ayudarte a situarte en el momento y emociones que surgen.

A VISTA DE PÁJARO. TRABAJO ARTÍSTICO

PAUSA EL VÍDEO 5 MINUTOS

A VISTA DE PÁJARO. TRABAJO ARTÍSTICO

- Es el momento del trabajo artístico. Plasma en la hoja de tu diario, a través del color y el trazo, la experiencia en concreto que te resulta tóxica en la relación con tus padres y/o con tu hijx, y cómo te afecta a nivel emocional y práctico en tu vida.
- Para esta parte del ejercicio te propongo que utilices 40 minutos.

A VISTA DE PÁJARO. TRABAJO ARTÍSTICO

PAUSA EL VÍDEO 40 MINUTOS

A VISTA DE PÁJARO. TRABAJO ARTÍSTICO

Para acabar el trabajo con tu trabajo personal utiliza los 25 minutos restantes para el trabajo. Te recomiendo que dejes por escrito tus impresiones en el diario. A modo de guion puedes responder las siguientes preguntas, que te aconsejo que leas una vez hayas hecho el trabajo artístico:

- ¿Qué título le pondrías?
- ¿Qué emociones te mantienen en ese patrón?
- ¿Hay algo del trabajo artístico que te haya sorprendido su aparición?
- ¿Podrías resignificar alguna creencia vinculada al trabajo artístico?
- Escribe una pequeña carta a la niña/chica que fuiste, explicándole tus aprendizajes, conclusiones y agradecimientos hacia ella.

A VISTA DE PÁJARO. TRABAJO ARTÍSTICO

FINAL

Te animo a que compartas en el grupo privado tus impresiones y conclusiones acerca del módulo 7.

Comparte también una imagen de tu trabajo artístico si es posible. Así podemos enriquecer tus conclusiones desde la experiencia de cada una y nutrirnos mutuamente.