

Tu hijo, tu espejo

Un libro para padres valientes

**MARTHA
ALICIA
CHÁVEZ**

Autora de Hijos tiranos...

Bestseller internacional con más de 250,000 ejemplares vendidos

MARTHA ALICIA CHÁVEZ

TU HIJO, TU ESPEJO

Un libro para padres valientes

Grijalbo

*A mis amados hijos Marcia y Francisco:
mis espejos...
mis maestros...*

Introducción

En mi ciudad natal vivían una mujer y su hija que caminaban dormidas.

Una noche, mientras el silencio envolvía al mundo, la mujer y su hija caminaron dormidas hasta que se reunieron en el jardín envuelto en un velo de niebla.

Y la madre habló primero:

—¡Al fin! ¡Al fin puedo decírtelo, mi enemiga! ¡A ti que destrozaste mi juventud y que has vivido edificando tu vida en las ruinas de la mía! ¡Tengo deseos de matarte!

Luego la hija habló en estos términos:

—¡Oh, mujer odiosa, egoísta y vieja! ¡Te interpones entre mi libérrimo ego y yo! ¡Quisieras que mi vida fuera un eco de tu propia vida marchita! ¡Desearía que estuvieras muerta!

En aquel momento cantó el gallo y ambas mujeres despertaron. La madre dijo amablemente:

—¿Eres tú, tesoro?

Y la hija respondió con la misma amabilidad:

—Sí, soy yo, querida mía.¹

¹ Gibrán Jalil Gibrán, «Las sonámbulas», en *El loco*, Orión, México, 1972, pp. 37-38.

Recuerdo todavía el impacto que causó este relato en mí cuando en la adolescencia lo leí. ¿Sería eso posible? Me pregunté: «¿Podían existir sentimientos como éstos entre una madre y una hija o entre un padre y un hijo?» Pero dentro de mi asombro sabía que ese relato mostraba en su más dramática expresión una realidad que de una forma visceral yo intuía.

Luego me convertí en madre y después en psicoterapeuta, y en estos diez años en que he acompañado a tantas madres y padres en un tramo de su andar por la vida he constatado muchas veces que hay una «parte oculta» en la relación padres-hijos, conformada por una variedad de facetas de la vida de los padres, proyectadas de manera inconsciente en la vida de sus hijos, proyecciones que se desconocen y se niegan, porque descubrirlas a veces asusta y casi siempre avergüenza.

¿Qué objeto tendría entonces adentrarnos en este laberinto? ¿Para qué leer este libro y correr el riesgo de sentir culpa, dolor o vergüenza? La respuesta es simple: de todas maneras sentimos esto en muchos momentos de la relación con nuestros hijos, sobre todo después de esas explosiones donde surgen los sentimientos reprimidos y negados, donde nos agredimos mutuamente y dejamos la marca de esas ofensas que el tiempo casi nunca borra, y que se van acumulando una sobre otra dañándonos profundamente, tanto a nosotros como a nuestros hijos.

¿No es mejor entonces conocer esa «parte oculta» de nuestra relación? ¿No es mejor saber por qué ese hijo, específicamente él, te saca tan fácilmente de tus casillas, por qué te desagrada tanto, por qué te es tan difícil amarlo,

por qué estás empeñado en cambiarlo, por qué lo presionas con tal insistencia para que haga o deje de hacer?

Darte cuenta de qué te pasa con tu hijo te abre la puerta a la posibilidad de un cambio profundo en tu relación con él, y a veces, mucho más frecuentemente de lo que te imaginas, darse cuenta transforma, casi en segundos, estos sentimientos de rechazo, rencor y culpa, que pueden resultar devastadores. Muchas veces he sido testigo del profundo cambio de percepción y sentimientos de los padres respecto a sus hijos con el solo hecho de descubrir y reconocer esa «parte oculta». Mientras no la reconocamos, difícilmente podremos solucionar los problemas de forma real, profunda y permanente, ya que aun cuando llevemos a cabo cambios de comportamiento, de relación o de comunicación, la sombra de esa «parte oculta» seguirá contaminando y eclipsando cualquier intento de solución.

Vivimos en un mundo con muchos problemas y en el fondo de ellos hay una enorme carencia de amor. Si quieres aportar algo trascendente a la sociedad y al mundo en el que vives, ofréceles hijos amados, inmensamente amados, porque estarás ofreciendo personas honestas, productivas, buenas y felices.

Te invito, pues, a unirme a todos nosotros, padres y madres que, como tú, estamos dispuestos a descubrir esa «parte oculta» de la relación con nuestros hijos, a correr el riesgo de incomodarnos por un rato si esto nos lleva a vivir mejor y amarnos más. Exploremos esto juntos y divirtámonos mientras lo hacemos.

Mi deseo es que este trabajo contribuya a cultivar y fortalecer el amor entre padres e hijos. Bienvenido seas a este

libro, escrito para padres valientes como tú. Porque para reconocer la verdad es necesario ser valiente, pero vale la pena, pues la recompensa es enorme. Basta ya de mentirnos, de esconder la cabeza bajo el ala cada vez que vislumbramos una realidad desagradable. La verdad da sosiego, abre puertas; la verdad nos hace libres.

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 hacer frente a las situaciones difíciles, distorsionando, disfrazando o rechazando la realidad y reducir así la ansiedad. Existen alrededor de trece mecanismos de defensa, sin embargo, para los objetivos de este libro nos centraremos 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. En efecto, 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 trataremos específicamente 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 permiten ver nuestros rasgos funcionales y disfuncionales, algo que 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 aparece únicamente 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 des-

precio por sí mismos, una sombra¹ 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, que 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 sólo 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 quizá 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 sabemos cómo resolverlo y que tal vez estemos equivocándonos?

¹ Sombra: término propuesto por Carl G. Jung para referirse a los aspectos indeseables de la personalidad que están fuera de nuestra conciencia.

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 hacerle frente 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 enfrentarnos a 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 que 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 serle expuesto el caso, 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 a los que por cualquier razón no podemos hacer frente. Decimos entonces cosas como: «Claro que no me molesta», «No me duele», «No me importa», etcétera.

Otra razón por la que 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: «No pienses más en eso» o «No hables de eso». Pero las cosas no funcionan así: volver la cara, no querer reconocer un sentimiento, un problema, una realidad, no significa que desaparezca, 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 conferenciante, un terapeuta, un médico, a quienes 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 te 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, algo que 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 sentido darnos cuenta de algo si no encontramos los «cómos» que nos ayuden a resolverlo.

2. Tu hijo, tu espejo

He explicado en el capítulo anterior el asunto de la proyección porque es precisamente lo que de una forma inconsciente hacemos con nuestros hijos de cualquier edad: proyectar. ¿Proyectar qué? Tus propias expectativas de la vida, tus frustraciones, tus etapas de la infancia o adolescencia donde dejaste conflictos sin resolver, tus «hubiera», tus necesidades insatisfechas y también tus áreas de luz.

Tal vez al leer esto tu primera reacción sea: «Por supuesto que no, yo no hago eso con mis hijos», pero permíteme recordarte que simplemente no eres consciente de ello. No es que un día te hayas sentado a planear todas estas cosas, sino más bien son cosas no conscientes, es decir, que están manejadas por esa parte de la psique llamada inconsciente, que está compuesta por impulsos inaceptables, deseos, experiencias y recuerdos que no pueden ser integrados por el yo. El inconsciente, aunque no se experimenta directamente, ejerce efectos profundos y significativos en tu vida.

La función del inconsciente es protegernos, resguardar todo aquello a lo que nos es difícil o doloroso hacer frente.

Pero también puede ayudarnos a cerrar nuestros asuntos inconclusos echando mano de las herramientas personales de que disponemos y nos puede proporcionar todo el potencial necesario para la curación y el cambio, porque el inconsciente no sólo es el depósito del material amenazante, sino además es el cofre de tesoros no descubierto, donde se encuentran tus recursos, tus aprendizajes, tus «cómos».

Así pues, esto que estoy llamando la «parte oculta» de la relación con nuestros hijos se produce de manera inconsciente y no como resultado de una decisión intencional y consciente por parte de los padres.

En mis cursos y conferencias comento que en toda familia conformada por dos o más hijos, siempre hay un hijo al que llamo «oasis» y un hijo al que llamo «maestro». El oasis es ese hijo o hija que casi se autoforma y se autoeduca, a veces parece que ya nació formado y educado. ¡Es tan fácil ser padre de ese hijo!, es responsable, no da problemas y la relación con él o ella fluye fácilmente.

El hijo «maestro», en cambio, nos lleva de cabeza, es el que nos hace madurar, aprender y crecer, el que nos hace leer libros, ir a terapia, cursos y conferencias para encontrar la forma de lidiar con él, nos hace alzar los ojos al cielo en busca de ayuda y con ello nos acerca a nuestra parte espiritual. Nos acerca a un Ser Superior, al que cada cual nombra o concibe a su manera.

Es difícil ser padre de estos hijos «maestros», a veces pensamos que están mal, que hay algo equivocado en ellos, pero créeme, no es así. Yo creo profundamente que nuestras almas —las de los padres y las de los hijos— se atrajeron mutuamente para crecer juntas; dicho de otro modo, nosotros elegimos a nuestros hijos y ellos nos eligieron a

nosotros. Si te suena descabellado, revisa con todo detenimiento lo que ese hijo «maestro» te ha «obligado» a aprender y a buscar; las búsquedas siempre conducen a algo bueno. Con los hijos difíciles tenemos la mejor oportunidad de aprender, entre muchas otras cosas, el amor incondicional.

No significa que los demás hijos no nos ayuden a aprender y a crecer, ellos lo hacen de diferente manera, por otros caminos; tampoco significa necesariamente que el hijo «oasis» será el más sano, exitoso y feliz, y que el hijo «maestro» será el enfermo, fracasado e inadaptado; te sorprenderá saber que, con frecuencia, el hijo difícil es el más sano de la familia.

Hay muchos factores que debemos tener en cuenta para emitir un pronóstico respecto a salud y enfermedad, o a éxito y fracaso en la vida; incluso tendríamos que definir primero a qué estamos llamando éxito, fracaso, salud y enfermedad. Nos limitaremos entonces a decir que lo que pasa en la infancia o la adolescencia de un hijo no necesariamente determina lo que será su vida adulta.

Comencemos ahora a explorar paso a paso cada una de esas proyecciones inconscientes que en alguna medida los padres hacemos con nuestros hijos, para que, después de darnos cuenta, podamos encontrar juntos nuevas formas de relación.