

Taller online

Descubriendo la sombra de mamá

Para ser feliz



FACILITADOR:



Julio González Acosta

**Psicólogo especialista en terapia
sistémica y constelador familiar**



@juliogonzalezacosta

www.jubilogestionaccion.com

¿Qué es la sombra de mamá?

Si no me la juego por mí, no valgo...

@juliogonzalezacosta

Los patrones repetitivos son como obras de teatro que se vuelven a vivir, y a veces cambian los actores, cambia el escenario, cambian los ambientes, pero se sostiene el libreto, la trama...

Cuando somos emocionalmente chicos, nos relacionamos como chicos, con la misma mirada acotada, con las mismas insatisfacciones, con las mismas carencias, con la misma fantasía, con el mismo anhelo, esperando que una madre adivine lo que necesitamos, porque ni siquiera nosotros sabemos qué queremos.

A esto es lo que podemos llamar "Amor ciego".

Un amor infantil donde el otro es superior, perfecto y debe ayudarnos con nuestra limitada posibilidad de realización. Claro, nuestro amor ciego tiene que ver con la madre.

Creer significa entender **que nadie puede entenderme si yo no me hago explicar**, nadie puede verme si no me muestro y que a veces quién me ve no es quién me gustaría que lo hiciese, sino simplemente quién lo hace, quién se lo permite.

@juliogonzalezacosta

Entender que la cosa no es como soñamos sino cómo es posible, me abre al mundo adulto, al mundo donde **solo mi trabajo consciente me permite darme lo que necesito, porque intentándolo descubro qué necesito.**

Así me lo den, solo valoro lo que puedo hacer por mí mism@.

Tomar a mamá, también es tomar la vida como es, no como sueño que sea. Negar a mamá es creer que el mundo de fantasía es mejor, como un niño, negando que el adulto es el verdadero lugar para ser, para dejar de repetir, para ser protagonista

Sanar la herida con mamá no se trata solo de mejorar tu relación con ella, sino también de transformar tu relación contigo mism@.

@juliogonzalezacosta

Descubre cómo este proceso puede llevarte a una mayor autocomprensión y amor propio:

Me amo porque me cuesta, porque me esfuerzo, porque me sale caro y difícil. No me puedo amar si me lo hacen, amo al otro.

No me puedo amar sino me la juego por mí, pues si me la juego por mí, valgo.

¿Acaso eso no es lo que haces por quién amas?

Para entender un poco más este planteamiento inicial, te invito a profundizar dos aspectos esenciales para entender la relación que hay entre mi valía personal y la relación con la madre

@juliogonzaleracosta



Síntomas asociados a la relación con mamá

@juliogonzalezacosta

Existe en nuestra psiquis una dinámica, una lógica que trasciende culturas, quizás podamos afirmar que es la manera como “somos programados de fábrica”. Para comprender lo que nos pasa desde nuestra psiquis es importante seguir un camino de dichos programas de fábrica, y en este caso es el camino del síntoma.

¿Qué es el síntoma?

Es el mensajero que se presenta frente a una problemática o conflictos, más o menos general, que al categorizarse de manera adecuada puede perfilar un problema, una enfermedad y frente a ello, ayudar a establecer la mejor manera de intervención de dicha problemática.

Diferentes problemas cuentan con síntomas similares, y es la sumatoria de síntomas en particular, lo que genera un perfil de intervención, así que abordaremos algunos síntomas asociados a la relación con lo materno:

Bloqueo y falta de motivación

Si te ha sucedido que tienes ideas, pero no tienes la energía para empezar, y que a veces amaneces con el ánimo y después se desaparece esa motivación, sería importante que revisaras cuanto te han apoyado tu deseo de arriesgarte, cuánto te han permitido aprender a tu ritmo sin sentir presión ni que te hagan sentir mal o culpable por tus fracasos o intentos.

Sensación de debilidad y miedo

Cuando siento que pierdo fuerza, que no soy capaz, que es demasiado para mí o que no cuento con lo que se necesita para lograr una meta determinada. Cuando me achico frente al desafío, sería importante identificar si me han acompañado y alentado para intentar algo importante para mí.

@juliogonzalezacosta

Alejarme de lo que me apasiona:

En esos momentos que prefiero hacer lo que es útil, lo que sirve, lo que genera algún beneficio para alguien, en lugar de divertirme, de realizar lo que me genera satisfacción y placer independientemente de su resultado y que con el tiempo termino desconectándome con ello que parecía tan interesante, y en ocasiones sin siquiera haberlo intentado. Sería interesante revisar si me han manipulado, si me han dicho qué es lo que debo hacer sin contar conmigo. Cuando la presión es grande, puedo llegar a aborrecer lo que me apasiona

Profunda indecisión:

En esos momentos que no sé qué hacer, que mi mente se pone en blanco y que siento que es demasiado hacerme cargo de las consecuencias de lo que puede llegar a pasar, o que cada vez que elegí me hicieron retractarme de lo que quería, hasta no sentirme segur@ de mí. Podrías recordar si te tuvieron en cuenta o buscaron tu opinión sobre las cosas.

@juliogonzalezacosta

Carencia de libertad:

Siento que no me agrada la idea de no tener una rutina o una estructura que me dé seguridad, donde a veces anhelo vivir de una manera más desestructurada, pero el temor puede llevarme a pasar un mal momento. También se asocia a la experiencia de sentir una pesada carga que me aleja de lo que me gustaría ser, de lo que me apasiona. Y este fenómeno puede asociarse a ayudar a otras personas con sus dificultades, para facilitarles su propia vida.

Conexión con la carencia:

Cuando llego a sentir que accedo a pocos recursos, cuando considero que las cosas son difíciles y que la vida no me trata con fortuna para hacer lo que me gustaría y desplegarlo con confianza. Lo que puede estar asociado a la experiencia de no contar con los recursos necesarios para hacer lo que me gusta y apasiona, cuando no siento apoyo para lograr mis metas y objetivos.

@juliogonzalezacosta

Baja autoestima:

En esos momentos que siento que las cosas no me salen bien, que no tengo pensamientos positivos sobre mis decisiones, que no me siento segur@ de mí, y que no siento un cariño significativo por mí mism@. Y que se puede asociar la carencia de abrazos, contención emocional y reconocimiento para sí.

Adicción a la comida y al alcohol

Siento que voy subiendo de peso, que la ropa ya no me queda, que me rechazo al verme al espejo, y/o que consumo más alcohol desde hace un tiempo para acá, y que mi familia me dice que algo está pasando, pero no logro ver el problema y a veces minimizo lo que sucede. Fenómenos que se asocian a experimentar mucha crítica y al alejamiento emocional de personas significativas.

@juliogonzalezacosta

Dificultad para amar:

Siento que me cuesta abrirme a que me quieran, que cuando es momento de involucrarse más, prefiero retirarme o evado las relaciones cuando ya se ponen más serias y requieren más compromiso de mi parte. Un fenómeno asociado a la carencia de un amor incondicional en mi propia vida.

Amor ciego a cualquier precio:

Es difícil de identificar, más sin embargo hace referencia a que me posiciono como una persona que cede permanentemente, que evita conflictos a cualquier precio y se considera responsable o culpable de las reacciones emocionales del otro, donde minimiza lo que siente y prioriza las necesidades del otro. Aspecto que puede asociarse a una forma de vincularse poco madura, más reactiva, caprichosa o infantil, donde al otro se le asigna más poder del que le corresponde, como compensación a los vacíos personales.

@juliogonzalezacosta



¿POR QUÉ ESTOS SÍNTOMAS PUEDEN ASOCIARSE A LA RELACIÓN CON MAMÁ?

Paso a darte varias ideas al respecto

@juliogonzalezacosta

En nuestro inconsciente la madre es la gran dadora de vida, es el único ser que puede garantizarte la vida fácilmente al cuidarte, al atenderte, al alimentarte. Es a la persona que le es más difícil desprenderse de tí, así no sea funcional su desempeño.

Por ese poder de dar vida de la madre, tu inconsciente siempre la admirará y generará muchas expectativas sobre su desempeño, así no esté preparada para hacer su rol materno de la manera adecuada.

Como una madre garantiza naturalmente la vida de un hijo o hija, ella es la que esperamos, descubra nuestro mundo interno y nos permita satisfacer nuestras necesidades con su servicio.

@juliogonzalezacosta

Cuando la madre no puede ejercer su rol, se puede retirar o es obligada a hacerlo: se separan los padres y debe salir a trabajar o simplemente es madre soltera, entonces al ejercer un rol paterno, no está tan disponible para el rol materno. Menos aún si ha muerto o deja a su hijo al cuidado de otra persona.

En los momentos que mamá no puede ejercer el rol materno, suele suceder que otra persona, en algún momento, compensa dicho rol, de lo contrario se traspasará a la pareja por venir, o en su defecto esperará a compensar el rol, ejerciéndolo con otra persona a veces hasta esperando a que un propio hijo materne.

Cuando las madres no pueden ejercer su rol y se retiran, no por la obligación de trabajar, sino por otras causas, es porque ella considera que estando cerca, puede ser mucho peor, más sin embargo su retirada genera espacios donde se corre peligro: abusos, olvidos, maltratos, etc. Por evitar algo nocivo también pueden generarse situaciones muy problemáticas.

@juliogonzalezacosta

Cuando una madre se retira por que le toca o porque no puede ejercer el rol, en su hij@ queda una sensación de abandono que tratará de gestionar y compensar con su conducta o con el refugio de otra persona. Cuando la compensación no es posible, la desesperanza crece

La desesperanza de la distancia -o el abandono- de la madre genera desmotivación, sensación de rechazo y a veces de culpabilidad en el menor, porque aún le cuesta entender lo que sucede, y ese es el foco de la falta de energía para encarar la vida y orientarse hacia el éxito.

Frente a la madre, por su distancia, se genera un sentimiento de rechazo, porque extrañarla duele, más aún necesitarla, y que esta no se encuentre disponible. Por ende, me alejo de mi madre para que no duela su carencia.

@juliogonzalezacosta

Hay dos caminos básicos para afrontar el alejamiento: trato de ser buen@ y no molestar, para que así me quieran. O soy rebelde mostrando mi desconformidad. En ambos caminos el menor se aleja de sí para buscar ser visto allá, afuera, sobre todo por su madre.

El menor aprende que la ausencia de la madre es carencia, y si alguien no compensa esa carencia, estará perdido buscándole. Y si llega a sentir que su madre por alguna razón no le quiere, perderá dignidad.

El menor podrá decidir vivir en carencia si no puede tomar lo que le da una persona diferente a su madre, si es así, siempre estará con el corazón herido

Perder la dignidad significa no sentirse merecedor de la vida, merecedor del éxito, poder elegir adecuadamente para que me vaya bien.

@juliogonzalezacosta

Por ello, alejarme de la madre es alejarme de tomar la vida con fuerza, de desplegarse en el mundo con potencia para tener éxito.

Y si la ruptura con la madre es muy significativa, el corazón se cerrará por mucho tiempo y estará bajo de muchas capas, evitando así que este se vuelva a romper, haciendo difícil amar auténticamente. Pues el amar implica ser exitoso, estar en la vida, ser dign@.

Aunque este escrito es una simplificación de las dinámicas humanas, la idea es dar un camino de comprensión sobre las implicancias de la relación con mamá en la vida de los hijos a partir de casi un centenio de estudios asociados a esta relación basal de las personas.

@juliogonzalezacosta



¿Que es?

Sombra de mamá

@juliogonzalezacosta

La sombra de mamá es un intento para tomar consciencia sobre la propia vida y así generar mecanismos reales de transformación, ¿hacia dónde va esa transformación? A la meta de ser un adult@ emocional.

La sombra de mamá busca desmitificar este rol y sacarlo de espacios imposibles de cumplir, para humanizar más el mismo, entendiendo el sentido de frustración, de permanente ensayo y error que ello conlleva, tanto para transformar la percepción de la historia personal, como para generar una transformación cultural familiar.

*Si somos hij@s con nuestros padres y madre,
adultos con nuestras parejas, y padres y
madres con nuestros hij@s, todo estará
mejor. Si hay orden, el amor fluirá mejor.*

@juliogonzalezacosta

En este proceso de conocimiento, buscamos entender a profundidad:

- *Qué es lo femenino.*
- *Todo lo que implica ser mujer actualmente.*
- *Cuál es el rol de lo masculino en la relación con lo materno.*
- *Hasta dónde nos puede llevar el amor ciego o infantil, cuando somos adultos.*
- *Qué es la función materna de una mujer, y cómo un hombre también ejerce este rol en muchos casos y ocasiones.*

@juliogonzalezacosta

Y en este ejercicio de humanización, entender que muchas de los anhelos son imposibles dentro de mi historia y la historia de mi familia.

Al poner en tierra la figura materna, podremos mirarnos a nosotros mismos y la manera como:

- *Vivimos la vida.*

- *Encontramos un rumbo*

- *Nos dignificamos.*

- *Tomamos decisiones.*

- *Y nos queremos a nosotros mismos.*

@juliogonzalezacosta

**Pues estos son algunos de los resultados
que tenemos al relacionarnos con mamá,
y para trascender tu sombra,**

te invitaremos a tener en cuenta los siguientes principios:

@juliogonzalezacosta

1. Debemos entender cuál es la mejor relación posible con nuestra madre.

2. Debemos tomar consciencia sobre las implicancias y las causas de la distancia con la madre

3. Debemos transformar los imposibles anhelos asociados a nuestra madre.

4. Debemos aceptar lo que tenemos de nuestra madre, para aceptarlos a nosotros mismos

5. Debemos aceptar nuestra verdad y desde allí, construir el mejor futuro posible.

6. Podemos tomar a nuestra madre sin perdonarle.

7. Iremos reconociendo que transformar esta relación, implica aceptarnos a nosotros mismos, pues también somos como ella al heredarle tantas cosas.

8. Debemos integrar a nuestra figura materna, ya que madre no hay solo una.

@juliogonzalezacosta

¿Quieres saber más?

Únete a nuestros encuentros online para transformar la sombra de mamá.

- 4 encuentro: Desde el 16 de mayo hasta el 6 de junio
- Modalidad: Online por zoom
- Preventa hasta el 12 de mayo: Guatemala: Q295.00
Colombia: \$129.900 -Argentina: \$24.900. -Chile: \$35.900

Metodos de pago

- MERCADO PAGO
- TRANSFERENCIA
BANCARIA
- PAYPAL



Licenciado en Psicología Psicoterapeuta formado en Terapia Rogeriana, Gestalt, Constelaciones Familiares Terapia Transpersonal Realizando la maestría en Terapia Sistémica Co-creador y Entrenador de Coaching Psicológico Integral Posgrado en Educación Docente en Educación Básica y Necesidades educativas especial.

Mediador Formador en Resolución Alternativa de Conflictos Cocreador y Formador del Modelo de Coaching Educativo Integral. Fundador Fundación Empowerment. Cocreador del Modelo Organizacional Coaching por Competencias (CPC®) y la Herramienta VACH® (valores, actitudes, capacidades y habilidades) Autor de la Teoría del Dar.

Docente Universitario en Psicología del desarrollo, Comunicación Humana, Psicología Organizacional, Felicidad Organizacional Innovación Social en UST - Chile, UnCuyo – Argentina, UniCatólica – Colombia.

Fundador de JGA -Júbilo, Gestión y Acción- organización comprometida a acompañarte en cuidar lo que más valoras desde el Bienestar organizacional, el coaching, la psiconutrición y la salud mental.





CONTACTO:

+54 2616670048

+54 2616759540

f @juliogonzalezacosta

www.jubilogestionaccion@gmail.com