

EBOOK

Sanando la herida de papá
Reconstruyendo heridas profundas



@juliogonzalezacosta



Psicólogo
especialista
en terapia
sistémica
y constelador
familiar

EL padre

*¿Habrá algo más importante
que poder llegar a ser...?*

@juliogonzalezacosta

La figura del padre es determinante en cada vida, pues a este también le debemos el haber nacido y ello es muestra de oportunidad para ser... ¿Habrà algo más importante que poder llegar a ser...?

Honar a los padres es uno de los principios básicos para nuestra vida interior, de lo contrario será muy fácil anclarse en el dolor, el resentimiento y la acusación a los padres, donde se termina perdiendo conexión con la propia vida.

Siendo así, ¿habrá consecuencias al terminar desconectándose del padre? Efectivamente, una de ellas es la dificultad para dejar atrás la infancia a pesar de convertirse en adulto. Otra experiencia asociada, es la desconfianza para establecer relaciones de amistad profundas y de lograr una pareja equitativa, pues sería muy común proyectar en ellas los resentimientos infantiles, en un intento inconsciente de solucionar lo no resuelto en ese pasado. En el desarrollo humano tarde que temprano debemos agotar cada etapa de nuestra evolución.

La figura paterna genera muchas representaciones simbólicas a través de la historia, desde el punto de vista astrológico, el padre es el Sol. En el tarot es el Emperador, en la mitología es Zeus, Bachué, Huitzilopochtli, Odín, Viracocha, Yavé, Alá, Apsu, etc. Regularmente con las mismas características: son soberanos, todopoderosos, son el origen de los nuevos ciclos de la vida, sobre todo de la mejora de la humanidad.

En términos filosóficos se asocian a la energía potente del Yang que refiere a aspecto poco sutiles de los fenómenos y la materia: la concreción, la lógica, la fuerza, la estructura, la claridad, la consciencia, el aprendizaje, el desafío, el sobreponerse a la adversidad, el abrirse campo en la vida y tomar el lugar que se merece. Aquellos aspectos que podemos llamar “lo masculino”.

Lo paterno se asocia al gobierno, a la estructura, al estamento, a las leyes, el orden, a lo que da sentido frente a las dificultades del día a día. La figura paterna es la conexión más inmediata con el mundo real, lo material, lo práctico, lo que podemos tocar, probar, analizar.

Es esa parte de la esencia que sabe recibir la energía del mundo exterior, esa que se necesita para ir hacia afuera, con pasos firmes y seguros para enfocarse hacia el logro de los objetivos trazados en la vida.

También es asociado a los órganos del lado derecho de nuestro cuerpo y al hemisferio izquierdo del cerebro encargado de la lógica y el aprendizaje formal. Lo paterno tanto como lo masculino, son asociados a la acción, a la determinación, a la voluntad, al poder y al reconocimiento.

En términos psicológicos, marca nuestra relación con la profesión, los estudios, el rumbo que tomemos, nuestras acciones. Se le otorga valores como la libertad, la identidad individual y la autonomía psíquica para individualizarse y realizarse. Por ende, representa el éxito y la profesión. Lo paterno es una energía que ayuda a poner límites con firmeza y determinación en todos los ámbitos de mi vida.

La buena relación con lo paterno es necesaria para posicionarse en la vida con claridad y fuerza, y ello no es lo mismo que tener una situación ideal con el padre biológico, esto es importante tenerlo muy claro

Por eso, cuando hay dificultades para reconocer el valor propio, o es problemático empoderarse, o tomar decisiones en la vida, o lograr el éxito, es hora de reconectarse con esta “energía”.

Hace algunas décadas, el padre era el motor de la economía familiar, era ejemplo de esfuerzo y dedicación en el trabajo, quedando la familia al abrigo y cobijo de la madre. Por eso, normalmente, nos sentimos más cercanos a nuestra figura materna.

La figura paterna nos ayuda a salir del nido y a desarrollar un proyecto de vida, es el desafío para vencer el miedo y sacar el máximo potencial fuera de ese nido. En sí, papá no está asociado al amor, está

Asociado al orden de las cosas para que funcionen.
Y la pregunta sería acá:

**¿Qué sucede cuando papá no
hace lo que le corresponde?**

¿Qué le da un padre
a su hijo?

@juliogonzalezacosta

Aunque parezca inequitativo, tu oportunidad se basa en el 50% que invierte cada uno de tus padres, porcentajes que se van modificando con el tiempo. Reconciliarse con esta verdad, tal cual fue, también es reconciliarse consigo. Según Hellinger, lo primero que requerimos para tener bienestar físico y emocional es estar en armonía con nuestros padres, y armonía no es una experiencia romántica de felicidad, armonía es la aceptación de las cosas como son, de la verdad que es.

Entender que de cada padre y de cada madre se toma la vida, y ello ya generará un eterno agradecimiento, de lo que a su vez depende nuestra energía y fuerza para vivir de acuerdo con lo que deseamos, si superamos nuestras limitaciones. Pues, a veces es una bendición cuando el padre se hace a un lado e ingresan a nuestras vidas personas más idóneas para acompañarnos.

@juliogonzalezacosta

Algo importantísimo a tener en cuenta, es que una madre tiene el poder de excluir al padre de la vida de su hijo. ¿Esto qué significa? Que la madre regula la vida del hij@ y puede generar en est@ la imagen del padre que desee, lo que a su vez limitará la relación o la potenciará entre padre e hijos.

Te doy un ejemplo: si la madre para conservar el poder con los hijos crea una imagen de que el padre es castigador y que al llegar ella les acusará con este, eso en sí mismo ya condicionará la relación, independientemente de lo que haga papá.

La mujer tiene el poder de crear la imagen que considere de padre en sus hijos. En su defecto, puede tomar distancia y dejar que ellos se encuentren y construyan su relación. No es malo que la madre tenga este poder, el problema es cómo lo usa y si puede enfocarlo en el crecimiento de todos.

Para que un padre dé lo que le corresponde a sus hijos y a la familia, se requiere el permiso de mamá. Al igual que la madre, el padre es símbolo determinante para la vida cotidiana, por ende, podríamos decir que es:

- La experiencia de autoridad, firmeza, decisión frente a la vida.
- La resistencia para establecer límites claros y a veces infranqueables
- La claridad para saber de dónde vienes y enfocarte hacia dónde vas.
- La determinación a empezar nuevas relaciones, emigrar, cambiar de trabajo para prospera.
- La posibilidad de tomar la energía del mundo exterior y moverse en dichos espacios con voluntad.
- La fuerza para conseguir los objetivos y poderse sacrificar por ellos.
- La capacidad para concretar proyectos, salir de la zona de confort y avanzar en la construcción de la propia vida
- El enfocarte en la parte más social y laboral del destino personal.
- La ayuda para tener un pensamiento lógico, lineal y matemático.

Si el padre ocupa su lugar con responsabilidad y amor, los hijos aprenden a ocupar su propio lugar en la vida sin rivalidades; de igual modo, de nuestro padre recibimos seguridad para triunfar. Es así como el padre ocupa un lugar de autoridad, firmeza, decisión y amparo. De la energía del padre podríamos decir que cada cual toma la fuerza para lograr lo que quiere, el buen uso de las propias capacidades, la habilidad para pedir lo que se quiere y sentirse digno de ello.

Como ya hemos visto, de lo paterno se llega al mundo exterior, es la energía que nos hace ir hacia afuera, hacía el logro de nuestras metas, hacía los objetivos que nos trazamos en la vida; es esa energía que viene de nuestro padre la que nos ayuda a cuidar nuestro espacio interno en todos los ámbitos de nuestra vida. Cuando solo tomamos a nuestra madre, hay soledad y aislamiento como compensación al autocuidado, Hellinger decía que “todo niño que es separado de su padre se distancia emocionalmente del mundo, como una manera infantil de honrarlo”.
¿No te parece esto muy interesante?

@juliogonzalezacosta

Si el padre ocupa su lugar con responsabilidad y amor, los hijos aprenden a ocupar su propio lugar en la vida sin rivalidades; de igual modo, de nuestro padre recibimos seguridad para triunfar. Es así como el padre ocupa un lugar de autoridad, firmeza, decisión y amparo. De la energía del padre podríamos decir que cada cual toma la fuerza para lograr lo que quiere, el buen uso de las propias capacidades, la habilidad para pedir lo que se quiere y sentirse digno de ello.

Como ya hemos visto, de lo paterno se llega al mundo exterior, es la energía que nos hace ir hacia afuera, hacía el logro de nuestras metas, hacía los objetivos que nos trazamos en la vida; es esa energía que viene de nuestro padre la que nos ayuda a cuidar nuestro espacio interno en todos los ámbitos de nuestra vida. Cuando solo tomamos a nuestra madre, hay soledad y aislamiento como compensación al autocuidado, Hellinger decía que “todo niño que es separado de su padre se distancia emocionalmente del mundo, como una manera infantil de honrarlo”

¿No te parece esto muy interesante?

@juliogonzalezacosta

DE ESTA MANERA, AL INTEGRAR LO MASCULINO, LO PATERNO, NOS HABILITAMOS PARA:

- Respetar las normas y, por tanto, podemos vivir en sociedad y en armonía con los demás
- Tomar nuestras decisiones, desarrollar proyectos, lograr metas y realizar el trabajo necesario para ponerlos en marcha, con confianza y plena seguridad.
- Poner normas claras cuando sea necesario y ocupar nuestro lugar en la familia y el entorno, respetando a los demás y haciéndose respetar, sin sentirse inferior o superior a los demás.
- Realizar cambios en nuestra vida para desarrollarnos y evolucionar, estableciendo nuevas relaciones.
- Encontrar nuestro lugar en la vida, siguiendo nuestro destino.
- Emigrar a otro país si es necesario, cambiar de trabajo para prosperar, dejando atrás todo aquello que no nos beneficia y nos impide avanzar y crecer en todos los ámbitos de la vida.
- Aclarar el desempeño en los estudios, el trabajo y la realización profesional

@juliogonzalezacosta

Ten en cuenta algo muy importante, es factible que la relación con tu padre no es funcional, sin embargo, muchas de estas habilidades estén activas en ti, entonces revisa quién ha sido tu figura paterna. Recuerda que estar anulando este 50% de tu vida te lleva a negar capacidades vitales para afrontar los desafíos de la vida y, lo que es peor, tu inconsciente lo interpreta que tienes una parte que no te sirve o que no es tan buena, lo que tendrá como consecuencia bloquearte en diferentes áreas de su vida.

Un@ hij@ que bloquea lo paterno infringe una de las leyes más importantes del sistema familiar: que toda persona tiene derecho a pertenecer (no ser excluida). En tal caso, el sistema buscará que las nuevas generaciones cubran el sitio de quien ha sido excluido, generando conflicto. No tomar al padre hace que mirar hacia tu futuro y avanzar sea muy complicado.

Desde la gestación, la relación con mamá es mucho más estrecha que con papá, con él esta relación tuvo que ser hecha posteriormente al nacimiento. Como ya sabemos, al padre se le toma a través de la madre o bajo su consentimiento, por ello se afirma que es ella quien deja o no tomarlo.

Y siendo así, ¿Qué sería tomar a papá?

Hay ocasiones en que mamá excluye de una forma u otra a papá, a través del menosprecio, apartándolo de sus hijos o no permitiendo la relación padre-hijo. El motor de ello puede ser las vivencias de la madre o acciones fácticas del padre como pueden ser abusos de todo tipo, que hacen comprensible que el hijo o hija se mantenga lejos de su progenitor.

Tomar al padre también es transformar el vínculo que tenemos con este, lo que es diferente a idealizar la relación que mantengamos con él. Para ello, una vez que somos adultos, si queremos, podemos tomar la decisión de entender, qué más allá, de lo que ocurrió con nuestro padre, él nos ha dado la vida, y para honrarla simplemente tenemos que tomarla desde “la aceptación a todo tal y como fue”, porque no podemos cambiar el pasado, pero sí nuestro presente, y la actitud que mantenemos con él. Y más aún, aceptar con humildad lo que nos llegó después del padre no funcional, para mejorar nuestra vida.

Nosotros no somos responsables de la vida de nuestros padres, pero sí podemos tomar la decisión de dejar con ellos sus cargas y su vida privada, para liberarnos a nosotros y a nuestros hijos de ese dolor y sufrimiento, que sólo trae malestar a nuestra vida y a la de nuestros descendientes. O al contrario, podemos seguir lamentándonos y quejándonos, de cómo es nuestro padre, exigiéndole algo, que no puede darnos, y es allí donde nos resistimos a ser adultos.

@juliogonzalezacosta

Tomar a lo paterno es entender que esa persona no es perfecta, así como nosotros tampoco. Aceptar es entender que él es o fue sólo un hombre, con sus cargas, su experiencia, sus creencias, que vivió como pudo o supo hacerlo desde sus posibilidades. Y después, podemos decidir, si queremos mantener una relación o no con nuestro padre. Pero lo importante es haber sanado el vínculo. Es decir, “reconocer que estamos vivos gracias a él”.

Hecho este movimiento, podremos aceptar todo lo que llegó después como una ventaja a nuestro favor.

Es imprescindible, si queremos tener fuerza en la vida, sentir en nuestra alma a nuestro padre, y haber sanado el vínculo con nuestro padre, dejando con él las consecuencias de sus actos. De ese modo, nosotros somos libres y no asumimos sus cargas. Y este mismo proceso, a veces, lleva su tiempo.

No “tomar al padre” conlleva, que no tendremos la fuerza necesaria para afrontar lo que nos depara el día a día, en nuestras vidas, nos encontraremos con muchas dificultades y no sabremos gestionarlas o solucionarlas.

En ocasiones, la relación de pareja de nuestros padres no es buena, o no lo fue, por el motivo que sea, y la madre menosprecia y juzga al padre delante de los hijos, y no permite que los hijos e hijas tengan relación con su padre cuando se divorcian o separan, o el padre los abandona. La madre excluye al padre de la familia creada.

Los hijos e hijas en un plano consciente son leales a la madre, pero inconscientemente, en su alma, anhelan estar con su padre, que genera en ellos, un sentimiento de amor y odio a la vez por la madre, porque están con ella y sienten sus cuidados y protección, pero a la vez la culpan, por no poder estar con sus padres. Y se sienten culpables al amar a su padre en secreto, porque sienten que traicionan a la madre, y viven en esa dicotomía, sin encontrar una solución para amarlos a los dos por igual, y pueden surgir las adicciones o enfermedades mentales, en los casos más graves

¿CÓMO UNA MADRE PUEDE ALEJAR A LOS HIJOS DE SU PADRE?



@juliogonzalezacosta

Una madre que menosprecia la figura del padre incapacita a sus hijos al éxito social y siembra en ellos emociones negativas como la rabia, que posteriormente muy probablemente le volverá de nuevo a ella. Cuando una pareja empieza a no entenderse, discutir y a tener problemas, puede que uno de los miembros de la pareja se enfade tanto con el otro, que inicie un proceso de desacreditación ante los hijos.

Desacreditar lo paterno puede hacerse a través de comentarios: “Es mentiroso”, “no se le puede pedir nada”, “no lo molesten que está cansado”, “no sabe cómo se hacen las cosas”, “le voy a decir que no se portaron bien”, “nunca está”, “es irresponsable”... Otras veces son simples y sutiles gestos de desaprobación, como puede ser un levantamiento de ojos indicando: “Siempre está con lo mismo”, “eso no se hace así” o un movimiento de cabeza como diciendo: “Desapruebo lo que dices”. Es algo difícil de ver o reconocer, ya que es sutil, y no se utilizan las palabras.

Obviamente estas conductas muestran un profundo resentimiento hacia el padre, que puede ser interno e inconsciente o, por el contrario, que se exteriorice y exprese abiertamente, y que tiene consecuencias drásticas para los hijos.

También es factible que las desaprobaciones sean reales porque el padre comete imprudencias que pueden poner en riesgo algún aspecto de los hijos, lo que hará factible seguir un debido proceso para evitar prejuicios, como por ejemplo solicitar apoyo profesional para mejorar lo que se hace y cree y que afecta la familia.

Desacreditar cuenta con múltiples causas, entre las que podríamos sumar:

- La incapacidad de asumir o reconocer la propia responsabilidad, en la situación creada, y dejar toda la responsabilidad al otro cónyuge.
- No aceptar el ser dejado por la pareja.
- Ha faltado realizar el duelo correspondiente, ante la ruptura o separación.
- Cuando una madre tiene mucho resentimiento por la separación o el abandono del otro, puede presionar y desear vengarse a través de los hijos.
- La falta de educación emocional, que les lleva a pensar que alejarlos totalmente del padre es el mejor camino frente a una conducta o comportamiento rechazable.
- Acciones de abuso a la pareja o a los hijos que ponen en peligro la integridad de las personas.
- Las creencias profundas donde lo masculino es amenazante o poco asertivo.

Las consecuencias de desacreditar al padre frente a los hijos, se asocian a que estos se ven obligados a tomar partido por uno de los padres, rechazando al otro, siendo los más perjudicados porque se sienten obligados a excluir a su padre, cuando en su corazón , los dos son importantes.

Tanto en la familia de origen como en la familiar que se construye, existe una necesidad de vinculación y de compensación que no tolera la exclusión de ninguno de sus miembros, de lo contrario, aquellos que nacen posteriormente tienden a repetir la suerte del excluido. Por ello, cuando somos niños aprendemos por imitación, los comportamientos de los adultos, estableciendo la repetición de patrones que pueden ser positivos o de sufrimiento y dolor.

Si el padre es alejado o sacado de su vida de los hijos por la madre, es muy duro para los hijos y es algo que les cuesta mucho procesar y acaban sintiéndose impotentes ante dicha situación. Aparentemente van a ser leales a la madre, pero secretamente se originará un sentimiento de lealtad inconsciente por el padre excluido. Esto creará a su vez, un sentimiento de “odio-amor” por la madre, como ya hemos referenciado.

Aparece así la culpa en los hijos. Ya que, en la mayoría de los casos, los hijos que son leales a la madre se sienten culpables si aman al padre, porque internamente sienten que siempre van a traicionar a uno de los dos. No encuentran ninguna salida de cómo amarlos a los dos a la vez.

De esta forma se reprime el sentimiento de amor y se puede expresar de manera inesperada, apareciendo así la adicción. El derecho natural de cualquier hijo es amar a los dos por igual.

Frente al alejamiento de los hijos a su padre por situaciones traumáticas o abusivas, el sentimiento de fragmentación es significativo, es real y es necesario, por ende se necesita tiempo, trabajo personal, abordaje del trauma para que progresivamente se pueda integrar lo sucedido al propio sentido de vida en un propósito funcional.

**¿CUÁLES SON LAS
CONSECUENCIAS DE LA
EXCLUSIÓN DEL PADRE?**

@juliogonzalezacosta

Cuando una madre impide que un hijo tome a su padre, le está negando el éxito social, le quita fuerza, le crea una personalidad llena de estrés y hace que pierda el equilibrio interno de las dos partes.

Es así que el principal movimiento para evitar la exclusión del padre, es solicitar permiso a la madre para poder incorporar al padre en la propia vida personal. La madre da protección, cuidado y abre a una supervivencia desde su útero. Si la madre ve al padre con amor, reconociendo en él un hombre con un linaje masculino lleno de fuerza, reconoce también a sus antecesores. Si es así, el hijo o la hija puede ir hacia el padre con fuerza.

Por este motivo, el primer paso para tomar al padre, es tomar a la madre. Tomar a mamá es tomar la vida tal cual es y al hacerlo, ella da el permiso para tomar a papá. Es la madre quien incluye al padre en el corazón de los hijos. Si, ello no es fácil y requiere iniciar un serio trabajo personal para poder organizarse con estas fuerzas y dinámicas familiares.

Una relación negativa entre la figura paterna y niño desencadena una personalidad regida por el estrés; en tanto que si los hijos eligen sólo a uno de los padres se pierde el equilibrio interno y comienza el sufrimiento.

Cuando se piensa que es difícil aceptar al padre y honrarlo, y se le rechaza, por cualquiera que sea la razón, podemos quedar atorados con él, en la crítica, el reclamo, como si fuésemos aún niños esperando que nos den lo que no han podido darnos.

No obstante, lo que el padre nos da es lo que pudo darnos y no tenía más, no lo recibió de su propio padre e hizo lo mejor que tenía y sabía. Al asentir al padre tal como es, el sistema familiar nos respalda para que podamos continuar nuestra vida de la mejor forma posible según nuestro propio deseo.

Como consecuencias de excluir al padre, encontramos que:

- El hijo o la hija busca un sustituto del padre en su dependencia con el consumo de estupefacientes, alcohol o trastornos con la comida, por ejemplo. Colman el vacío del padre, usando como sustituto a las adicciones o con los trastornos que padecen.
- El hijo o hija, siente el dolor y sufrimiento profundo de no poder estar con el padre, y en lo más profundo de su ser, puede sentirse culpable de que su padre no esté con él o no le quiera, y por eso, se hace daño o autolesiona. Inconscientemente, quiere desaparecer, porque no puede gestionar el inmenso dolor de vivir sin su padre.

- El hijo o hija puede no realizarse en el ámbito de la pareja, no encontrar pareja o tener muchas dificultades con su pareja.
- Una hija puede no conseguir realizarse en el ámbito de la pareja, ya que al no tener integrado en su alma a su padre y a lo masculino, siente desconfianza y rechaza a los hombres. Se puede repetir el patrón de víctima de su madre, y atraer hombres a su vida que le hagan sufrir del mismo modo que su madre sufrió ante su padre. Y es de esta forma como se siente más unida a la madre y a su dolor.
- Una hija puede llevar el dolor, el sufrimiento y la rabia que siente hacia el padre y proyectarlo en su pareja.
- Un hijo buscará una mujer que esté enfadada con los hombres, para ser fiel a su madre, o buscará una mujer que funcione como hija.
- Un hijo podrá sentirse sin fuerza, con baja autoestima al no tener integrado en su alma a su padre y a lo masculino.
- Un hijo o hija que siente que su madre es víctima de su progenitor, puede ocupar el lugar de su padre. Se siente y cree que es mejor que su padre. Entonces deja su lugar de hij@, para ocupar el lugar de pareja de su madre -incesto simbólico-.

- Un hijo o hija puede sentir que él o ella tienen que cuidar y proteger a su madre al no estar presente el padre. Es decir, dejan su lugar de hijo o hija, para ocupar el lugar de su abuelo en el caso del hijo (el padre de su madre), o el lugar de la abuela en el caso de la hija (la madre de su madre); ya que a nivel sistémico, son los padres los que se ocupan y encargan de los hijos hasta que éstos son adultos. Con el resultado de que ese hijo o hija, al llevar esa carga, no podrá desarrollarse plenamente en la relación de pareja, al no sentirse libre y, sentirán, que encontrar pareja, es muy complicado y si la tienen, tendrá muchas dificultades para poder mantenerla.
- El hijo o hija pueden tener problemas con la autoridad, sentir rivalidad con hermanos o hermanas, amigos, tener dificultades en el ámbito laboral, con jefes o compañeros de trabajo, y sentir que no pueden realizarse profesionalmente en el ámbito que desean.

Cuando sientes que tu madre es la víctima de tu padre, si eres hombre puede sentirti en la obligación de ocupar el lugar de tu padre, convirtiéndote en la pareja simbólica de tu madre, pensando inconscientemente que tú eres mejor que tu padre. Esto estaría dificultando tu propia relación de pareja o la posibilidad de tenerla.

Puedes sentir también la responsabilidad de tener que cuidar a mamá convirtiéndote en el papá de tu mamá, pensando que la cuidas mejor que nadie y que carece del cuidado de tu padre.

En el caso de una hija esta experiencia es más compleja, en la medida que ser la pareja de la madre generará varias posibilidades, o que ella sea lo masculino de la relación o que la madre pase a ser lo masculino y la hija lo femenino -esto es muy común- conformando un incesto simbólico y la poca disposición de la hija para ocupar su lugar y de esta manera vivir su vida a su manera, quedando atrapada en el destino inconsciente de otras personas, al ocupar su lugar, dejando vacío el propio. Ello se sentirá como una gran angustia, una sensación de que haga lo que haga no llega a ninguna parte, como una sensación de fracaso a pesar de los enormes esfuerzos para resolver los problemas, los cuales siguen sucediendo.

Aparte de lo anterior, el hijo o la hija que ocupan el lugar de su padre e ingresa en incesto simbólico pasa a rivalizar con sus hermanos, pues estos no le ven como un próximo sino como un padre o madre, lo que genera fricciones en lo fraternal.

@juliogonzalezacosta

Puedes sentir también la responsabilidad de tener que cuidar a mamá convirtiéndote en el papá de tu mamá, pensando que la cuidas mejor que nadie y que carece del cuidado de tu padre.

En el caso de una hija esta experiencia es más compleja, en la medida que ser la pareja de la madre generará varias posibilidades, o que ella sea lo masculino de la relación o que la madre pase a ser lo masculino y la hija lo femenino -esto es muy común- conformando un incesto simbólico y la poca disposición de la hija para ocupar su lugar y de esta manera vivir su vida a su manera, quedando atrapada en el destino inconsciente de otras personas, al ocupar su lugar, dejando vacío el propio. Ello se sentirá como una gran angustia, una sensación de que haga lo que haga no llega a ninguna parte, como una sensación de fracaso a pesar de los enormes esfuerzos para resolver los problemas, los cuales siguen sucediendo.

Aparte de lo anterior, el hijo o la hija que ocupan el lugar de su padre e ingresa en incesto simbólico pasa a rivalizar con sus hermanos, pues estos no le ven como un próximo sino como un padre o madre, lo que genera fricciones en lo fraternal.

Todos estos fenómenos inconscientes que buscan equilibrar en algún sentido la familia, llevarán a que los hijos perciban una gran carga que les frena a la hora de poder vivir su propia vida, olvidándose de sí mismos por tiempo indeterminado. No vivir la propia vida trae como consecuencia una sensación de insatisfacción, de amargura, de frustración a pesar de todos los éxitos que se logren.

La Adicción

Esta lealtad secreta con el padre ausente hace que los hijos puedan buscar llenar ese vacío con las adicciones. La lealtad secreta, del deseo de tener al padre, pero no poder al alinearse con las necesidades de la madre, la dinámica de amor-odio ya descrita, son la dinámica asociada a este fenómeno.

Los hijos en su mente mágica o infantil al no poder gestionar sus vacíos del pasado se pueden sentir culpables porque el padre se fue, y ello no significa que solo sucede físicamente, sino que también el padre toma distancia psicológica o afectiva aun conviviendo juntos. Y lo paterno al ser diferente a lo materno, requiere una lógica diferente, donde el hijo o hija debe trascender la mirada de lo materno para entender la lógica de lo paterno, es decir, la capacidad de ver a su padre con sus propios ojos.

Si el hijo o hija no logra este movimiento y sostiene a un padre distante, sin entender el sentido de ello, solo anhelando desde lo más infantil, no podrá amar lo que se pueda y corresponda, llevándolo a hacerse daño, sea para acabar con ese vacío o dolor, o sea para llamar su atención a partir de su propio sacrificio. Una representación simbólica del sacrificio personal por el amor del padre sería los padecimientos de cristo en la crucifixión, acciones relacionadas con el abandono del padre hacia su hijo.

De alguna forma y manera, no deja de ser un deseo inconsciente de desaparecer, igual que el padre ausente. A través de la adicción está mostrando un inmenso dolor que no sabe expresar con palabras. Sin embargo, las adicciones más asociadas a la carencia de lo paterno son las llamadas drogas duras como la cocaína.

@juliogonzalezacosta

Todo lo no resuelto o sanado con el padre se va a proyectar en las relaciones de pareja que atraemos a nuestras vidas. Son múltiples las dinámicas que se despliegan en esta experiencia de ser pareja, más las asociadas con el padre serían

Dificultad para tener pareja

El no tomar al padre dificulta la posibilidad de crear una pareja tanto seas hombre o mujer.

- La necesidad de buscar protección y seguridad en el otro.
- El ceder frente a una figura de poder o admirada.
- El deseo de soslayar acuerdos o normas acordadas.
- La necesidad de permanente libertad y de sentirse ahogad@ frente al incumplimiento de acuerdos.
- La tendencia a equivocarse y tener que pedir perdón recurrentemente.
- La conducta de tolerar mucho y estallar desmedidamente.
- El olvidar los permanentemente los detalles.

EL enroscarse muchísimo en las experiencias y emociones, teniendo dificultad para olvidar.

-El deseo de controlar al otro para que no haga daño.

-La necesidad de tener la razón frente a las discusiones.

-El sentirse perseguido por la pareja.

-El sentirse culpable y no saber por qué.

-El generar acciones que ponen en riesgo al otro o a la relación.

-La dificultad para poner límites y hacer valer el propio punto de vista.

-Excesiva mira egocéntrica de lo que se hace, de la vida que se quiere vivir y de la libertad.

Si haces un análisis de lo que referimos como la representación simbólica de lo paterno, se exagera o se pierde frente a la resistencia y dificultades con nuestra figura paterna

Falta de éxito profesional

La energía de lo paterno está asociado a nuestra capacidad para salir al mundo y enfrentar los desafíos.

Así es, el padre simboliza la capacidad para abrirse espacio en el mundo y desplegar los mejores recursos para ocupar nuestro lugar con dignidad, lo que implica poder aceptar el desafío.

Esta es la experiencia clave, el desafío. Es una característica central de lo masculino, es uno de sus activantes más importantes. El poder ser, el poder hacer es una exigencia fundamental de lo masculino, el poder gestionar, el llegar a casa con el problema resuelto. Por ello es que lo masculino se asocia a valores yóicos, de desarrollo individual, de construcción de la seguridad personal, de asumir riesgos así no se pueda, no se sepa cómo, no hayan opciones posibles para llevar algo a cabo.

Negar lo paterno es negar estos valores y oicos fundamentales para el éxito: desde desplegar los atributos personales para competir por la aceptación de una hembra, hasta defender el territorio o una idea. Son todas experiencias de los masculino asociadas al éxito, al despliegue de sí mismo y de ocupar un lugar con claridad, sin titubeos.

Cuando negamos la energía paternos, sentimos temor, inseguridad, rabia por no tener mayores facilidades, experimentamos impotencia, nos llenamos de excusas, nos justificamos para proyectar afuera la responsabilidad de los fracasos. Integrarse con lo masculino significa tener fuerza, claridad, resistencia, persistencia, fe de lo que se puede llegar a alcanzar y conseguir.

Rivalidad y conflictos con la autoridad

Sí, estar en conflicto con lo paterno, también es estar en conflicto con todo lo que simbolice las normas.

Aquellas personas que experimentaron un exceso de autoridad muy asociada a la injusticia sentirán con facilidad poca tolerancia a la presión emocional y su necesidad de limitar el avance de aquello que les quite libertad.

Es así como van tomando fuerza los trastornos opositores desafiantes, por ejemplo.

Frente a la injusticia de la norma se establecen acciones de rebeldía para traer justicia a los espacios autoritarios, pero ya sabemos que ello mismo trae consigo acciones de autoflagelación como mecanismo de llamado de atención a la norma que debe cuidar, que debe traer justicia, pero frente a la negligencia de esta manera de pedir, se acentúa la injusticia por el camino de la represión, generando una escalada de poder y del conflicto.

Frente a la imposibilidad de establecerse procesos de conversación, de reconocimiento de lo que al otro le pasa o siente, y frente al reconocimiento que se ha hecho en nombre de la injusticia, la rivalidad, los juegos de poder y la denegación de la norma, serán los elementos constantes en las relaciones donde las normas no se respetan por todos los involucrados.

Ello mismo agudiza la falta de éxito en un espacio determinado, agudiza la frustración que puede llevar a algún tipo de adicción para llenar dichos vacíos o la dificultad para rodearse de personas más justas y equilibradas.

@juliogonzalezacosta

Cambiar la mirada frente a lo paterno

El reencuentro con el padre requiere que entendamos un espectro muy amplio de acciones entendiendo la complejidad de ello. Para iniciar será indispensable que saques de tu cabeza que tomar lo paterno es perdonar y amar al padre biológico haya lo que haya hecho... Esto no es así, tomar al padre es ordenarse con todo el universo de lo paterno en mi vida.

Frente a la ausencia de un padre biológico, lo más probable es que apareciesen en tu camino hombres y mujeres que te invitaron a conectarte con esta energía estructural de la psiquis humana: un hermano o hermana, tío, vecino, entrenador, docente, suegro o suegra, madre, padrastro, pareja, etc. Si analizas es probable que frente a la falta de padre la vida te haya traídos múltiples padres que esperemos puedas ver y aprendas a integrar a tu vida, renunciando al sueño de un padre que no pudo ser.

Si tu padre si estuvo en tu vida, pero distante, entiende la lógica de lo masculino e intégralo en tu vida. Si tu padre estuvo y es funcional, disfrútalo. Si descubres que tienes más de un padre, integra a cada uno y tómalo con dignidad. Este es el camino para integrarse con lo masculino y paternal.

Ahora pasemos a integrar algunas ideas para iniciar este largo proceso de encuentro consigo mismo. Ten en cuenta que una persona puede encontrar su identidad estando en paz con ambos padres y todas aquellas figuras que suplementan estos lugares.

Si el padre actuó como lo hizo, fue por el nivel de consciencia en el que estaba en aquel momento, por ello es indispensable conocer la historia de ese hombre, para entender todas sus imposibilidades. Seguro que también terminó siendo víctima de víctimas en su sistema familiar y quizás no ha podido modificar dicho camino, por eso la idea es que modifiques el camino, y es a través de la información y de la comprensión que dejarás de juzgar para pasar a comprender tu propia historia. A esto es lo que hemos llamado:

Ver al padre con nuestros propios ojos

no por él, ni por amarlo, por transformar nuestros propios bloqueos que nos impiden ir a la vida con fuerza y dignidad.

Ver a papá con los propios ojos en sí es comenzar a tomarlo. Tomar al padre no depende de nuestro padre ni de quién fue. No depende de su fuerza, ni depende de si lo hemos conocido o no, o hemos vivido con él o no. No es obedecerle ni cumplir sus deseos o expectativas.

Tomar el padre refiere a nuestra decisión adulta de trascender las limitaciones para aceptarnos a nosotros mismos y todo aquello que no entendemos de nosotros y solo tienen sentido en el sistema del padre.

Tomar al padre es aceptarlo incondicionalmente tal como es y respetar su destino, con sus creencias, pensamientos, deseos, dolores, vacíos, renunciando a nuestras expectativas de que sea diferente o a la ilusión del hijo pequeño que puede acceder a un padre ideal.

Por ello será indispensable un proceso personal muy grande de crecimiento personal y/o terapéutico para poder agradecerle la vida que nos dio e intentar hacer lo mejor con ella, en lugar de descuidarnos como nos descuidó, quizás. Aceptar la vida como fue y es es aceptar la verdad y renunciar al sueño que no tiene ni tendrá lugar con esta persona, para ver con dignidad lo que sí puede ser con las personas que llegan a mi vida frente al espacio que deja mi padre.

Lo que fue y es, quizás fue suficiente y ello en sí mismo ya es exitoso para mi vida. Quizás más cerca hubiese sido peor, y ya es hora que yo mismo me dé lo que nadie más podrá porque solo yo sé qué necesito, qué quiero, y solo actuando desde la verdad podré alcanzar lo que realmente soy.

Tomar al padre tiene como efecto el de ser capaz de aceptar el mundo tal como es, nuestra historia, el país, la sociedad y tomar acción desde la verdad, alejado de fantasías imposibles de realizarse. Lo paterno implica este mismo principio de realidad, de transformación de lo que es, de crear a partir de lo que hay, de aceptar el desafío y ser a pesar de que todo esté en contra.

Activar lo paterno es estar en el presente, en contacto con lo que nos toca vivir, tener fuerza para adaptarnos a las circunstancias cambiantes de la vida, asumir nuestra responsabilidad y abrirnos a nuestra realización profesional al servicio del mundo. Es tener la fuerza para salir de casa (sea lo que sea que simbolice) e ir para el mundo con fe.

Lo negativo del padre puede también estar en nosotros. Al tomarlo tal y como es se logra la paz con sus características, y entonces puedo cambiar dentro de mí lo que no me gusta de él, más solo puedo cambiar lo que acepto, no lo que niego. El tomar al padre nos permite separarnos de él sana y amorosamente, estar en paz y hacer nuestra vida de la mejor forma aceptando y responsabilizándonos de hacer por nosotros mismos lo que hemos exigido a él.

Por eso, cuando tomamos al padre:

- Podemos tener la fuerza para tomar decisiones.
- Logramos trazarnos objetivos y metas para alcanzarlas.
- Tenemos la capacidad de sentirnos cómodos con nosotros mismos.
- Tenemos la claridad mental para guiar nuestro rumbo.
- Nos capacitamos para conocer y poner límites.
- Podemos asumir con fuerza las tareas que nos trazamos.
- Somos capaces de emprender negocios.
- Logramos la realización profesional.
- Podemos ocupar nuestro lugar en el mundo, sin vergüenza.

**¿Qué ejercicios puedo
empezar a hacer?**

Primero, debemos ir a la madre para pedirle permiso de ver con nuestros propios ojos a nuestro padre. Para ello podemos empezar con una foto de mamá y decirle en intimidad: “mamá, dame permiso para ver a mi padre con mis propios ojos”. Esto debes hacerlo permanentemente por un tiempo. Quizás te animes a decírselo personalmente o quizás te animes a contactar a tu padre en caso tal.

En segunda instancia te invito a investigar y conocer la historia de tu padre o de todas tus figuras paternas. todas las personas que han aportado en tu crecimiento y en la entrega de las habilidades de lo masculino, son importantes para tu historia. Así que conoce su vida, sus razones, sus carencias, sus heridas, sus triunfos y mira esa historia como adulto, sin juicios y te sorprenderás cómo de a poco se va forjando paz en tu interior al entender el sentido de cada cosa acontecida. No hay nada más poderoso para las personas que su capacidad para entender. Ello nos cura.

Otra interesante acción es realizar una lista de las cosas que aceptas y rechazas de tu padre, luego haz lo mismo contigo, y allí te sorprenderás. Después toma estas listas y pregúntale a terceros lo mismo, y quizás allí logres ver cuánto te pareces a tu padre, así lo quieras negar. Una vez te permitas hacer estas listas objetivamente, empieza a entender por qué tomas esto de tu padre a pesar de tu resistencia y conversar con otros para que amplíen tu mirada.

Listo el anterior movimiento, pasa a definir para qué te sirve lo que te gusta y no te gusta, y luego explora para qué no te sirve, para que ordenes tus habilidades según el contexto adecuado. Ejemplo: mi padre era violento, eso no me sirve para criar a mis hijos, pero sí me sirve para defenderlos del peligro. A esto se le conoce como connotación positiva. y todo aquello que no te sirva, déjalo con tu padre y arma tu kid personal de lo que sí te sirva.

Si tienes más de una figura paterna, haz lo mismo para cada uno de ellos.

Otro factor que vengo experimentando es la aceptación de LA MEJOR RELACIÓN POSIBLE.

Y ¿esto qué es?

Para que las cosas funcionen con una persona es indispensable estar el tiempo justo, con la distancia justa con la profundidad suficiente. Hay relaciones que funcionan a 2.000 kilómetros, hay relaciones que funcionan llamándose de vez en cuando, hay relaciones que funcionan 10 minutos y después es mejor partir. Mira con tu padre cuál es la distancia justa, el tiempo justo y la intimidad precisa para estar lo mejor posible y respeta esa verdad.

@juliogonzalezacosta

Si eres mujer, eres hija y serás pareja, por ende para estar mejor con una pareja es indispensable que trasciendas las limitaciones de tu crianza y trabajes profundamente la relación con tus padres. Además, debes recordar que cuando hay hijos, el vínculo con el padre es de por vida, siempre estará unida al hombre a través de los hijos por ello es importante tomarse el tiempo suficiente para constituir este vínculo.

Es importante que respetes la verdad de tu padre y la verdad del hombre que se eliges para no buscar sustituir allí lo que te hace falta o para evitar que acabes de criar a un hombre que aún no está listo. Nadie cambia a nadie cuando somos adultos, solo cada cual se cambia a sí mismo.

Evita dejarle el camino fácil al hombre, haz que haga lo que tiene que hacer para asumir su rol, si vez que no cuenta con herramientas suficientes, escucha a tus hijos y familiares, verifica lo que puede estar haciendo falta, y en caso de no ver cambios, no te engañes y pide ayuda. Actúa rápido como si tuvieras a tu padre en tu corazón.

Respetar al padre en caso de que la relación sea viable. Dejar de hacer juicios, no lo critiques porque los hijos sufren. No les hagas elegir. Les puedes romper el corazón si los colocas en el conflicto de elegir y además le cargas con una responsabilidad que a ellos no les corresponde.

Si eres hijo o hija, aunque tu madre no te limite, es probable que en algún momento tengas la necesidad de reencontrarte tu padre, y ello generará la sensación de deslealtad frente a ella. Esta experiencia es inevitable para ir al mundo con fuerza.

Permite que tus hijos visiten a su padre y no le ponga trabas, y confía que aunque los cuide de manera diferente a ti, lo hará muy bien, si ello es factible. Si vez dudas en el padre, limita el contacto para evitar problemas a futuro, pero siempre busca asesoría para ello. Recuerda que los hijos también requieren aprender a lidiar con la verdad de su padre.

Recuerda que una pareja no reemplaza al padre y que la seguridad y protección no la debes buscar en una pareja pues puedes quedar prisionera en una transferencia donde la pareja se convierte en un padre y ello puede llevar a ciclos de abuso. Trabaja tu relación paterna siempre, para conservar tu autonomía e independencia.

@juliogonzalezacosta

Conserva tu lugar de neutralidad frente a la pareja y céntrate en tus necesidades de hijo e hija frente a cada uno de tus padres, a veces ser mala pareja no es ser mal padre. Y acepta la verdad en caso de que veas que vincularte con el padre puede afectarte profundamente. Tomar al padre también es poner límites y aceptar el desafío... Recuérdalo.

Reconciliarte con tu padre. Lo puedes hacer directamente con él, o lo puedes hacer internamente. intenta darte cuenta de que actuó de la mejor manera que sabía y que podía. Recuerda que si no sanas la relación con tu padre, seas hombre o mujer dejas una herida que limitará el despliegue de tu futuro.

Tus padres son adultos y tu no debes inmiscuirse en los asuntos de ellos por más que te lo pidan.

Recuerda que ellos son los grandes, y ante ellos tú tengas la edad que tengas, eres el pequeño.

Mirarlos a ambos como adultos y no como niños e inmaduros. Ellos sabrán solos resolver sus problemas y en todo caso, si no lo hacen es su responsabilidad y no la tuya.

¿Quieres saber más?

Únete a nuestros encuentros online
para transformar la herida con papá



4 encuentro



Online por zoom



\$35

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.



@juliogonzalezacosta



CONTACTO:

+56 97-573-7773

+54 9 2616 67-0048

f @juliogonzalezacosta

www.jubilogestionaccion@gmail.com