Katherine Fabrizio



el síndrome de la Buena Hija

Hijas empáticas de madres narcisistas, difíciles o con trastorno límite de la personalidad

SIRIO



El objetivo de este libro es proporcionar información precisa sobre el tema que trata, y refleja la opinión y el punto de vista de la autora. Sin embargo, en estos tiempos en que los cambios se suceden con rapidez, no siempre es posible garantizar que toda la información proporcionada sea completamente precisa y esté actualizada en todo momento. Por lo tanto, la autora y la editorial no asumen responsabilidad alguna por inexactitudes u omisiones, y renuncian expresamente a cualquier responsabilidad, pérdida o riesgo, ya sea personal, profesional o de cualquier otro tipo, que pueda derivarse directa o indirectamente del uso o la aplicación de cualquiera de los contenidos de este libro.

Título original: THE GOOD DAUGHTER SYNDROME: HELP FOR EMPATHIC DAUGHTERS OF NARCISSISTIC,
BORDERLINE, OR DIFFICULT MOTHERS TRAPPED IN THE ROLE OF THE GOOD DAUGHTER
Traducido del inglés por Teresa Gómez Herrera
Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.
Maquetación: Toñi F. Castellón

© de la edición original
2023 de Katherine K. Voynow
Publicado inicialmente en 2023 por Makers Mark Press
© de la presente edición
EDITORIAL SIRIO, S.A.
C/ Rosa de los Vientos, 64

Pol. Ind. El Viso
29006-Málaga
España
www.editorialsirio.com
sirio@editorialsirio.com
I.S.B.N.: 978-84-10335-84-4
Puedes seguirnos en Facebook, X, YouTube e Instagram.
Si este libro te ha interesado y deseas que te mantengamos informado de nuestras publicaciones, puedes suscribirte a nuestro boletín de noticias en www.editorialsirio.com/newsletter

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Para Jeff,
que fue el primero en creer que yo era suficiente.
Descubre si sufres el síndrome de la buena hija.
Contesta el cuestionario (en inglés),* es GRATIS:
daughtersrising.info/good-daughter-quiz/



---

* Al tratarse de una fuente ajena a Editorial Sirio, nuestra editorial no tiene competencia ni responsabilidad en lo que respecta a la actualización y operatividad de esta herramienta en un futuro.

TABLAS DE CONTENIDOS

1. Portada
2. Créditos
3. Dedicatoria
4. ¿Le pasa algo a mi madre (o es cosa mía)?
5. ¿Eres la «buena hija»?
6. Si mamá me quiere, ¿por qué me hace daño?
7. ¿Mi madre tiene un trastorno de la personalidad (y qué significa eso exactamente)?
8. Hablemos de ti…
9. La trampa de nunca ser suficiente
10. La trampa de la culpa
11. La trampa de la inseguridad
12. La trampa de los mensajes ambivalentes
13. Del dolor a la sanación
14. Despertar
15. Reconfigurar tu cerebro
16. Escapar de la trampa de nunca ser suficiente
17. Escapar de la trampa de la culpa
18. Escapar de la trampa de la inseguridad
19. Escapar de la trampa de los mensajes ambivalentes
20. Escapar de las trampas y abrazar tu vida
21. Bibliografía
22. Agradecimientos
23. Acerca de la autora
24. Libros relacionados

HITOS

1. Portada
2. Tablas de contenidos

3. Inicio de lectura

Introducción

¿Le pasa algo a mi madre (o es cosa mía)?

SI TIENES UNA relación difícil con tu madre, es una pregunta que probablemente te hayas hecho infinidad de veces.

Tal vez hayas ido a terapia, investigado en Internet o leído otros libros con la esperanza de encontrar la respuesta. Puede que sospeches que tu madre tiene un trastorno narcisista, límite o histriónico de la personalidad, o bien que reconozcas algunos de esos rasgos en su comportamiento. Sin embargo, a la hora de la verdad, eso no resulta de ayuda. No cambia la forma en que te hace *sentir* la relación con tu madre*.* Eso es algo sobre lo que parece que nunca puedes hacer nada: independientemente de cuántos artículos leas o cuántas horas de terapia hagas, no mejora.

Por el contrario, como la mayoría de las «buenas hijas», te cuestionas constantemente tu papel en el drama. Tal vez estás exagerando las cosas que tu madre dice o hace y les das demasiada importancia. ¿Está realmente haciendo algo mal? ¿O es cosa tuya? ¿Eres demasiado sensible, demasiado testaruda, demasiado egoísta o simplemente demasiado desordenada? ¿Hay algo que se te escapa?

Como psicoterapeuta especializada en relaciones madre-hija, he escuchado estas preguntas miles de veces. Y me gustaría responder con algunas preguntas de mi cosecha:

- ¿Mamá *siempre* tiene razón?
- ¿Insiste en saber lo que debes hacer y con quién debes hacerlo?

- ¿*Nunca* es culpa suya, sea cual sea el problema?
- ¿Se niega a aceptar la culpa, incluso por lo más insignificante?
- ¿Puede disculparse sinceramente o, por el contrario, te dice: «Nadie te lo dirá excepto tu madre. Supongo que soy una madre horrible. Solo intentaba ayudar. Lo siento, pero *tú*...»?

Si la respuesta a la mayoría de mis preguntas es «sí», lo más probable es que la respuesta a *tu* pregunta sea «no»: no eres tú. Pero *sí* hay algo que no ves. De hecho, puede que haya muchas cosas que no veas. No ves las razones que subyacen a lo que hace tu madre y que te causa dolor, te agota o te vuelve loca (o todo lo anterior). No ves las conexiones biológicas que te mantienen unida a tu madre por mucho que intentes separarte de ella. Y puede que no veas una salida a lo mal que te hace sentir la relación con ella. Pero el hecho de que no puedas ver esas cosas no significa que no estén ahí.

Por eso escribí este libro.

Soy terapeuta, pero también soy hija de alguien, como tú. Y, como tú, tuve problemas con esa relación. Pero, durante mucho tiempo, no se me ocurrió pensar que algo iba mal. Aunque me molestaba el control de mi madre..., no tenía una idea consciente de lo que nuestra dinámica me estaba suponiendo psicológicamente. A pesar de una infancia marcada por la pobreza y el trauma, mi madre se casó con un pastor, tenía un trabajo a tiempo completo y consiguió terminar la universidad, e incluso obtuvo un doctorado en Psicología. Era una mujer impresionante para cualquiera y, como su hija, yo era hiperconsciente de ese hecho. Trabajé diligentemente para ganarme su aprobación. Como ella, me convertí en psicoterapeuta, e incluso ejercimos juntas la profesión. Para todos los que nos conocían, y para nosotras mismas, éramos tal para cual.

El problema era que ella siempre llevaba la voz cantante.

Mamá siempre tenía razón y nunca se arrepentía de nada, y durante mucho tiempo eso me pareció normal. Veía su carácter exigente y crítico como una fortaleza, no como una señal de alarma. Así que, como buena hija, me tragaba mi opinión, le hacía caso y me

esforzaba por vivir la vida que ella quería para mí. Eso me pasó factura. Después de un tiempo, no sabía lo que *yo* pensaba o quería, pero podía saber en un nanosegundo si *ella* estaba contenta conmigo. Su tono de voz o su mirada me hacían sentir segura o insegura, bien o mal. Rara vez me atrevía a hacerme valer porque, cuando lo hacía, no salía bien. Era agotador y desmoralizador.

Con el tiempo, caí en una profunda depresión. Tenía poca energía, me atormentaba la culpa y me perseguía la duda. No era capaz de independizarme del todo de ella y forjar mi propio camino, ni de satisfacer su imagen de cómo debía ser mi vida. Estaba atrapada entre la espada de la culpa y la pared de la falta de autoestima. Fue entonces cuando me di cuenta de que tenía que tomar una decisión: podía seguir viviendo para mi madre o salvarme a mí misma.

Nunca olvidaré el día en que entré en la consulta que compartíamos y, con un sentimiento de culpa y valor a partes iguales, le dije que me iba. La consulta madre-hija que habíamos montado era su sueño, y yo sabía que le iba a romper el corazón. Pero quedarme habría significado romper el mío. Así que me fui. Y ella lo superó.

De eso hace ya más de treinta años. Quiero compartir lo que he aprendido desde entonces, tanto a través de mí personalmente como de las clientas a las que he tratado. No ha sido fácil y no siempre ha habido un final feliz; exigió mucho trabajo y todavía lo hace. Pero supe mantener la cordura y romper el ciclo para convertirme en un tipo diferente de madre para mis propias hijas, que ya son mayores.

Al final, pude disfrutar de una independencia muy trabajada respecto a mi madre. A ella no siempre le gustaban mis límites, pero llegó a respetarlos. Mientras sostenía su mano cuando tomó su último aliento, no me arrepentí de haberme liberado de una dinámica disfuncional. Solo deseé haberlo hecho antes. Lo que sí lamenté, profundamente, fue la culpa que soporté en el proceso de alejarme de una madre que no podía soltarme. Hoy, mi trabajo consiste en ayudar a otras mujeres a liberarse, sin culpa. Porque, si yo pude hacerlo, sé que tú también puedes.

A lo largo de más de treinta años trabajando en este ámbito, he escuchado las mismas quejas una y otra vez: «Mi madre critica todo lo que hago», «Mi madre trata de controlar mi vida», «Mi madre no respeta mis límites, ni siquiera me deja establecerlos». Trabajo con mujeres que tienen problemas para enfrentarse a sus madres, mujeres que pelean constantemente con ellas y algunas que las han excluido por completo de sus vidas. He sido testigo de todo tipo de «madres difíciles», desde narcisistas hasta aquellas con un trastorno límite de la personalidad, pasando por las que se inclinan ante intensas presiones culturales, religiosas o familiares. Y he visto el tipo de estragos que estas madres pueden causar en las vidas de sus hijas, especialmente en aquellas que desempeñan el papel de la buena hija.

Por supuesto, si eres una de esas hijas, ya lo sabes. Es posible que tengas problemas para confiar en tu juicio, tomar decisiones o dar y recibir amor. O tal vez simplemente nunca sientas que eres «suficientemente buena», independientemente de lo que hagas.

Pero no tienes que andar a tientas en la oscuridad, preguntándote por qué la relación con tu madre te hace sentir tan mal, atrapada, frustrada y asfixiada. Puedes dejar de tener las mismas discusiones que no llevan a ninguna parte y dejar de preguntarte si hay algo malo en ti. Puedes liberarte de las cadenas que te atan a las limitaciones de tu madre y vivir una vida que te satisfaga. La clave es aprender a reconocer, gestionar y superar las trampas en las que pueden caer las hijas de estas madres.

Este libro es una especie de mapa que puede ayudarte a lograrlo.

En los capítulos que siguen, obtendrás una comprensión más profunda de las razones biológicas y psicológicas por las que tu madre hace lo que hace, y por qué tú reaccionas como lo haces. Aprenderás a establecer límites que funcionen para ti, sin dejar que la culpa te controle. Adquirirás confianza y aprenderás a mirar dentro de ti misma, en lugar de buscar en los demás, para sentirte suficientemente buena. Podrás escapar de la montaña rusa emocional que te provoca lidiar con tu madre difícil, romper el ciclo con tu propia hija si tienes una y, finalmente, liberada de la prisión

del **síndrome de la buena hija,** comenzar a vivir una vida que sea realmente tuya.

Acerca de mi enfoque

Mentirosa. Manipuladora. Celosa. Retorcida.

Estas fueron algunas de las palabras que encontré para describir a las madres difíciles cuando empecé a investigar el tema en línea. Ver el odio en algunos de los sitios o foros de «hijas de madres narcisistas» me hizo sentir vagamente incómoda. ¿No se han convertido palabras como *narcisista* y *personalidad límite* en simples insultos dirigidos a alguien que no nos gusta, disfrazados de lenguaje pseudocientífico? A pesar de causar verdadero dolor y sufrimiento, ¿acaso mi madre no lo hizo lo mejor que pudo? ¿No se preocupaba por mí, a pesar de sus defectos? ¿Y qué hay de mí? Como madre, ¿no he actuado yo a veces de manera egoísta, dependiente o incluso cruel?

Solo después de décadas de formación, orientación y terapia encontré una manera de hacer las cosas de forma diferente. ¿Cómo podría culpar a mi madre, y mucho menos a las madres de mis clientas, por no hacer lo que yo había logrado? Aun así, cuando estudié enfoques que afirmaban firmemente: «No se trata de culpar a tu madre», no pude evitar pensar: *¡No tan rápido!* ¿Quién era la responsable? ¿Quién se suponía que era la adulta cuando yo era una niña vulnerable? ¿Quién tenía todo el poder? ¿Dónde termina la responsabilidad? Para detener el ciclo, ¿no necesitamos responsabilizar a alguien?

Quería desarrollar un enfoque diferente, más holístico, para sanar la «herida materna». No quería que consistiera *solo* en señalar con el dedo o buscar excusas, sino también en encontrar respuestas. Por eso, me decanté por material proactivo y positivo que se enfocara en sanar y lidiar con una madre difícil. Aquí encontrarás algunas de esas herramientas.

Sin embargo, toda esa bienvenida positividad no explicaba por completo a la clienta que tenía frente a mí.

Sentada en mi sofá de psicoterapia estaba una mujer delicada, hermosa y reflexiva, con grandes ojos marrones, cuya madre la había humillado tan profundamente que estaba al borde del suicidio. Estaba convencida de que era horrible, gorda y *mala*. Más que nada, necesitaba saber que lo que pensaba de sí misma no era cierto y que no tenía la culpa. Necesitaba saber que algo muy malo le había sucedido *a* ella.

Y esto posiblemente también sea cierto en tu caso.

Pero déjame ser clara en algo: no puedo saber *exactamente* cómo te sientes o qué necesitas. Sin embargo, como profesional *y* como hija que ha dedicado su carrera y gran parte de su vida personal a este tema, conozco formas demostradas de ayudar a las hijas que tienen problemas. Aunque la experiencia de vida de cada persona es única, veo el patrón arquetípico de la buena hija manifestarse de diversas maneras y quiero compartir contigo lo que he aprendido.

Ya sea que la relación con tu madre sea de contacto nulo, contacto limitado o contacto constante y asfixiante, el patrón de la buena hija podría manifestarse como una brasa que arde lentamente con brotes periódicos o como un incendio masivo. Así que, aunque en algunos momentos de este libro pueda decir *sientes equis,* es posible que no se aplique a ti o que se aplique solo en cierto grado. Mi consejo es que te quedes solo con lo que encaje contigo y tu situación. Confía en que la medicina que necesitas te encontrará.

El primer paso para sanar la «herida materna» es entender qué te ocurrió y por qué.

Habrá tiempo de sobra para abordar las formas en que reaccionas ante tu madre más adelante, y llegaremos a ello. Pero en primer lugar y ante todo, necesitas saber que no eres mala, sino que la persona con más poder emocional sobre ti te *trató* mal. No porque fuera malvada o detestable, sino porque es posible que tu madre sufra de un trastorno de la personalidad, o al menos que utilice los mismos mecanismos de defensa (hablaremos más de esto más adelante) que usaría alguien con dicho trastorno.

Para comprender plenamente el impacto que tu madre narcisista, con rasgos de personalidad límite, histriónica o simplemente difícil tuvo (y puede que siga teniendo) en ti, necesitas una comprensión básica sobre el cambiante entorno de la mente de una niña y sobre cómo la relación con tu madre moldeó la *tuya*. Para eso, nos adentraremos un poco en la psicología del desarrollo. Asimismo, necesitarás entender cómo sus mecanismos de defensa inconscientes, también conocidos como mecanismos de afrontamiento, contribuyeron al dolor que te infligió. Para ayudarte a entender ese proceso, exploraremos algunos elementos de la psicología psicodinámica.

A pesar de que estas ideas puedan parecer algo abstractas al principio, son una parte fundamental del panorama completo. Aunque tus circunstancias de vida particulares son únicas, conocer las dinámicas psicológicas de lo que ocurre entre tú y tu madre puede validar tus experiencias y reforzar la idea de que no estás sola. Otras personas han recorrido el mismo camino y se han sentido de la misma manera. Ellas también intentaron establecer «límites saludables» y fracasaron. No fue porque les faltara fuerza de voluntad o inteligencia. No, ellas también quedaron atrapadas en las mismas dinámicas inestables y complicadas que yo llamo trampas.

Esto es lo que sé con certeza: tu madre tenía el poder cuando eras pequeña. Este libro trata de devolverte algo de ese poder. Aquí encontrarás ayuda para sanar tus heridas, reconectarte contigo misma y finalmente comenzar a vivir *tu* vida.

La historia de la buena hija y la madre difícil está llena de verdades aparentemente contradictorias. Sin embargo, creo que estas verdades, cuando se reconcilian, representan una nueva comprensión que puede abrir un camino completamente nuevo hacia la sanación:

- Ningún ser humano debería ser reducido a un simple trastorno de la personalidad, ni nadie es la suma total del trauma que ha experimentado. No obstante, tanto el trauma como los

trastornos de la personalidad tienen orígenes y patrones naturales que se pueden descifrar y deconstruir para que no caigas en sus trampas.

- Un diagnóstico de personalidad narcisista, límite o histriónica puede utilizarse como un arma, pero también puede servir para comprender más profundamente qué impulsa el comportamiento de tu madre y de dónde viene.
- Las madres no tienen que ser perfectas para ser lo suficientemente buenas como para darles a sus hijas unas raíces sanas. Las personas inevitablemente se entrometen en las vidas de quienes tienen cerca, y las madres e hijas no son diferentes. Causar dolor es inevitable. Reparar los daños es lo que marca la diferencia.
- No puedes cambiar a tu madre. Sin embargo, rendirse o permitir su comportamiento hiriente tampoco ayuda a ninguna de las dos a superar su disfunción y construir una relación más saludable. La situación no mejora, solo se prolonga más en el tiempo.
- Mientras que la negatividad y la culpa pueden consumirte, el *falso* perdón o la negación silenciosa te dejan indefensa ante comportamientos depredadores. Hay un equilibrio entre demonizar a tu madre e idealizarla. No tienes que perdonar para sanar, pero tampoco tienes que permanecer enfadada para siempre para mantener una distancia saludable de la toxicidad.

Si sientes que te suena lo que has leído hasta ahora, me atrevo a apostar que, sin darte cuenta, has vivido una historia que te fue impuesta, y un guion escrito desde el dolor y la opresión que vivió tu madre. Esa fue mi vida, también, durante mucho tiempo. Este libro es tu oportunidad de escribir tu propia historia. Porque vivir para los demás, incluida tu madre, no es una buena forma de vivir. Juntas, vamos a descubrir una nueva manera.

1

¿Eres la «buena hija»?

¿Por qué tiene que ser tan sumamente difícil?

UNA VEZ, SOLO UNA VEZ, quisieras colgar el teléfono o terminar una visita a tu madre sintiéndote apoyada, animada o, al menos, respetada. ¿Es mucho pedir? En cambio, te sientes agotada, vapuleada y exhausta de lidiar con mamá. Estás atrapada en un círculo vicioso..., teniendo una y otra vez las mismas discusiones con una madre que nunca se equivoca y nunca pide perdón.

Apuesto a que las personas de tu vida te consideran amable, considerada y reflexiva. Empatizas fácilmente y eres sensible –quizás *demasiado* sensible– al dolor de los demás, lo cual es una bendición o una maldición, no estás segura. Eres una buena persona, una buena hija. Mamá espera que lo seas. De hecho, lo exige. Si te apartas de ese rol, tendrás que pagar un precio muy alto.

Tus amigas parecen poder lidiar con sus madres sin perder la cordura o el control. No estás segura de cómo lo logran. Solo sabes que ellas no necesitan repasar interminablemente cada frase del último encuentro con sus madres. Tú y tu madre incluso podríais parecer cercanas desde fuera, pero la verdad es que este tipo de cercanía te está asfixiando. Tu verdadero yo está enterrado vivo bajo las necesidades de mamá.

O tal vez no has hablado con tu madre en meses... o años. A menos que estuvieras de acuerdo con ella en todo y le dieras el control total, era una batalla interminable. Simplemente no podías soportarlo más. Cortar la relación, dejar de hablarle, fue la única forma de salvarte a ti misma. Pero, a veces, te preguntas si hiciste lo correcto. Vivir sin una madre duele más de lo que puedes expresar.

¿Había otra solución? No puedes quitarte de encima la duda persistente de que hiciste algo mal, incluso cuando *sabes* que no fue así.

Estas son algunas de las muchas caras de la buena hija. Ya sea que hayas desempeñado este papel en el pasado o que aún lo hagas, es una trampa. Si eres la buena hija, te pierdes a ti misma, pero si te defiendes, pierdes a mamá.

¿Cómo saber si eres la buena hija?

Pregúntate si te resultan familiares algunas de las siguientes situaciones, ya sea en el pasado o en el presente:

1. Independientemente de cuánto te esfuerces por obtener la aprobación de mamá, nunca es suficiente. Por más que lo intentes, hagas lo que hagas, ella opina con críticas o «sugerencias útiles», o bien encuentra otras maneras sutiles de hacerte saber su desaprobación.
2. Mamá te da consejos no solicitados. Te micromanipula y trata de controlar tu vida, actuando como si todavía fuera responsable de ti y estuviera a tu cargo, incluso bien entrada en la edad adulta. Espera que le rindas cuentas y sigas sus consejos, aunque no los solicites.
3. Mamá nunca se equivoca ni lo siente. Nunca escucharás: «Estaba equivocada y tú tenías razón». Simplemente, no puede darte la razón. Tampoco puede ofrecerte una disculpa genuina. No está en su ADN.
4. ¿Límites? ¿Qué límites? Cuando se trata de tu madre, te cuesta mucho establecerlos y aún más mantenerlos. Poner un límite es como romper una regla que nunca supiste que existía.
5. Desearías que no fuera así, pero te sientes responsable de la felicidad de mamá. En el fondo, sientes que es tu trabajo hacer feliz a tu madre. Si ella no está feliz, te preocupas; de alguna manera, crees que es por tu culpa.
6. Mamá se toma cualquier objeción como un rechazo. Las reacciones típicas incluyen comentarios como: «Solo estaba tratando de ayudar» o «Supongo que soy una madre horrible».

Se pone tan a la defensiva y se molesta tanto si mencionas incluso un pequeño problema, que casi resulta imposible tener una conversación razonable con ella. Sientes que ni siquiera vale la pena intentarlo.

7. Mamá cree saber qué es lo mejor para ti. Siempre. Al menos en su mente, no hay lugar a dudas.
8. Aunque no se dice explícitamente, hacer que mamá quede bien y se sienta bien depende de ti. Ya sea al escoger la ropa para una reunión familiar o a la hora de elegir una profesión o pareja, sospechas que mamá considerará tu elección como un reflejo de ella.
9. Enfrentarte a mamá te resulta difícil. El estado de ánimo de tu madre marca el tono, y no quieres estropearlo. No quieres agitar las aguas.
10. Atormentada por la duda, con frecuencia te sientes culpable y te cuestionas a ti misma. Te resulta difícil tomar decisiones y sentirte segura de ellas. No crees que puedas confiar únicamente en tu juicio, por lo que a menudo buscas la aprobación externa para sentirte bien.

Si al menos siete de estas situaciones te resultan familiares, probablemente estés desempeñando el papel de la buena hija, lo que nos lleva a la pregunta: ¿qué significa eso exactamente?

¿Qué hace que una buena hija sea «buena» y una madre difícil sea «difícil»?

Detrás de cada buena hija hay una madre a la que nunca se puede complacer. Los problemas derivados de la relación con la madre son el resultado de una disfunción que es, por un lado, tan antigua como el mundo y, por otro, totalmente exclusiva de tu familia y de tu «línea materna».

Comienza con las expectativas patriarcales que la sociedad ha depositado tradicionalmente en las mujeres: debes saber cuál es tu lugar, no destacar demasiado ni querer demasiado. Las hijas pueden sentir una presión inconsciente para permanecer en sintonía y de

acuerdo con mamá, acordando mutuamente mantenerse pequeñas, indiferenciadas y subdesarrolladas.

A esto se añaden las particularidades de la disfunción heredada de *tu* familia. La culminación de estas expectativas intergeneracionales y heridas no cicatrizadas, grandes y pequeñas, te conformó antes de nacer. Antes de lanzar tu primer grito, heredaste presiones y expectativas. Como hija de tu madre, nunca podrás ser lo bastante buena para deshacer el daño que te ha precedido.

Pasemos ahora a la madre difícil...

Como puede atestiguar cualquiera que haya experimentado la maternidad, nada supone un reto más importante para la salud mental de una mujer que las exigencias de la maternidad. Cualquier mujer que, privada de sueño, haya calmado a un bebé con cólicos que llora durante horas, o que haya mantenido la calma mientras su hija adolescente desafiaba todos sus límites, sabe lo que es poner a prueba el último bastión de su cordura. Una madre con un sentido de sí misma muy frágil puede desmoronarse bajo la presión como un castillo de naipes cuando sus defensas se derrumban.

Las mismas defensas que una madre disfuncional desarrolla para sobrevivir, como la proyección, la negación o la racionalización, entre otras, pueden causar todo tipo de estragos. Si mamá no recibió el amor o la afirmación que necesitaba cuando era joven, hay zonas en su interior que permanecen heridas y en carne viva, aunque no esté en contacto con ellas. Como hija empática, percibes a un nivel profundo que tu madre no es feliz y sientes que es tu trabajo «solucionarlo». Cuidar de mamá se convierte en la única forma en que te sientes emocionalmente segura, aunque ninguna de las dos sea plenamente consciente de que lo estás haciendo. Y, para cerrar el círculo, así es como te conviertes en la buena hija.

Convertirse en «buena»

No *todas* las hijas de una madre difícil se convierten en una buena hija. Así es como puede desarrollarse esta dinámica en una familia. A pesar de que parece que lo tiene todo bajo control, si rascas la superficie bien armada, encontrarás una madre difícil que está lejos

de tenerlo todo resuelto. Proyecta sus fantasías grandilocuentes o, alternativamente, su vergüenza no reconocida sobre cada una de sus hijas. Una vez hecho esto, las clasifica como completamente buenas o completamente malas, ya que representan tanto sus esperanzas excesivas como sus peores pesadillas. Sus hijas captan inconscientemente estas expectativas y asumen los papeles asignados de heroína o villana, como si les hubieran entregado el guion de una obra de teatro. Dado que son papeles, dos personas no pueden desempeñar el mismo. Si el papel de la buena hija ya está tomado, su hermana puede adoptar el papel de la «oveja negra» o la «rebelde».

La rebelde puede desestimar los intentos de agradar a mamá, ya que considera que es tarea imposible de todos modos, y se autoasigna el papel de «mala hija». Escapa de la presión de ser buena y parece ser independiente, pero debajo de su actitud dura y desafiante hay una niña que se pregunta si es digna de amor. Como resultado, le cuesta dejar que alguien se acerque demasiado: es mejor mantener a las personas a distancia. La rebelde tiene problemas para confiar, mientras que la buena hija parece confiar ingenuamente en todos. Son imágenes especulares la una de la otra; cada una encarna una reflexión distorsionada de los aspectos no integrados de su madre. Si eres del tipo sensible y empático, es muy probable que desde una edad temprana hayas asumido el rol de la buena hija. Tiendes a reaccionar ante las demandas de mamá haciéndolo lo mejor que puedes para cumplirlas, cediendo y esforzándote por ser «buena» para ella. Al hacerlo, te afanas por cumplir sus fantasías inconscientes de adecuación y éxito, con la esperanza de ganar el esquivo premio de su aprobación y amor. Y tanto si eres consciente de ello como si no, de esta manera estás llevando a cabo un plan emocional que no te corresponde.

En primer lugar y ante todo, debes andar con pies de plomo para asegurarte de que mamá esté *bien*. Ya sea que tu madre tenga rasgos de personalidad narcisista, límite o histriónica, o simplemente sea difícil en general, todo gira en torno a hacerla feliz o, como mínimo, no molestarla. Subconscientemente, asumes que depende

de ti proporcionarle lo que necesita para estar bien. Aunque eso signifique darle el derecho de opinar sobre todas tus decisiones, la libertad de menospreciarte sin temor a represalias o el permiso para monopolizar cada minuto libre de tu día, no lo cuestionas, al menos no hasta que alcanzas tu límite. Entonces, explotas y los sentimientos de resentimiento se desbordan. Después de perder el control, te retiras sumida en un mar de culpa, solo para repetir todo el ciclo una y otra vez.

Detrás de todo esto hay un contrato que nunca firmaste. Ese contrato dice que cuidar del bienestar emocional de mamá es tu responsabilidad.

En el papel de buena hija, trabajas arduamente para llevar una vida que permita a mamá quedar bien. Necesitas tener un buen aspecto para que mamá quede bien. Tu pareja debe aportar un valor reconocible, ya sea cultural o financiero. Tus hijos deben portarse bien, ser inteligentes *y* tener talento. Tus propios logros en la profesión que has elegido deben reflejar un éxito sin esfuerzo. Y por supuesto, nunca, jamás, debes llevar ropa que te haga parecer gorda. O vulgar.

Ser buena *con* mamá y tener buen aspecto *para* mamá es más que un trabajo a tiempo completo. Si eres como muchas hijas de madres difíciles, te encuentras en un estado ansioso de sobrecarga, marcando todas las casillas posibles (aunque inalcanzables) para tratar de adelantarte a sus críticas, reales o imaginadas. Una pregunta bien dirigida, formulada con un tono de «te lo dije», y te hundes como una piedra. O, tras haber empezado un nuevo trabajo o comenzado a salir con alguien prometedor, se lo cuentas a mamá y ella condescendientemente hace añicos tu entusiasmo con críticas. Terminas sintiéndote ingenua y estúpida por haber estado tan esperanzada. Intentas y vuelves a intentar agradar a mamá, pero nunca llegas a creer del todo en ti misma.

Eso es lo que significa ser la buena hija.

Si te ha criado una madre difícil, cuando te quejas, sé que no solo estás protestando contra mamá. Como la buena hija, estás atrapada por las necesidades de tu madre de maneras que te lastiman y te

cuestan tu felicidad, y lo más probable es que esto haya estado sucediendo desde que tienes memoria.

Cómo ser buena arruina tu vida

Puede que aún no veas con claridad cómo estás atrapada en estos patrones destructivos pero, si eres como la mayoría de las buenas hijas, probablemente seas consciente de que has estado haciendo piruetas para hacer feliz a mamá desde hace mucho tiempo. La mayoría de las mujeres con las que trabajo sufren al menos uno de los siguientes problemas, y a menudo una combinación de ellos:

- Depresión
- Ansiedad
- Problemas de peso
- Conflictos sexuales
- Problemas en las relaciones

Estos problemas forman parte de lo que llamo el «síndrome de la buena hija» y explican por qué ser la buena hija no es bueno para ti. Lo más probable es que también sientas un resentimiento latente que no comprendes del todo. Yo he pasado por eso. Solía sentirme como un perro atado con correa en la relación con mi madre. Siempre que me alejaba demasiado de su control, ella «tiraba de la correa» para recordarme que debía volver a mi sitio, dejándome en claro quién estaba a cargo de nuestra relación y de mí. Eso me hacía sentir frustrada, impotente y furiosa.

Sea como sea que se manifieste en tu vida, una vida dedicada a otra persona –en este caso, siendo «buena» para mamá– puede terminar por hacerte sentir incompleta. Llevas contigo una inseguridad residual que proviene de haber sido usurpada o utilizada, lo que te impide tener un sentido arraigado de ti misma. A lo largo de tu desarrollo, es posible que las necesidades de mamá hayan superado las tuyas o que su miedo *por* ti haya inhibido tu deseo natural de independencia.

Veamos cómo sucede esto.

Una niña necesita cometer sus propios errores para aprender sus propias lecciones.

Si no se te permite hacerlo, tus éxitos e incluso tus fracasos nunca son completamente tuyos. Si cometes un error, te cuesta asimilar las lecciones de tu tropiezo y seguir adelante. Cuando tienes éxito, sientes que lo lograste con la ayuda de mamá, por lo que no obtienes ese impulso de confianza procedente de saber que una victoria es completamente tuya. Por el contrario, incluso cuando las cosas van bien, siempre estás esperando que algo salga mal.

Si mamá sigue influyendo en todas tus decisiones o esperando que cumplas con ella de formas explícitas e implícitas, puedes sentirte manipulada o, al menos, confundida y en conflicto. Sabes que *algo* en la relación con tu madre no está bien, pero no hay puntos de referencia que te indiquen exactamente qué es lo que va mal. Puede parecer que la vida de tu madre ha absorbido la tuya y que no hay salida. No sabes dónde termina ella y dónde empiezas tú.

Cuando estás atrapada en este papel de la buena hija, terminas moldeando tu vida para satisfacer las demandas de mamá o para esconderte de ellas. O pasas tus decisiones por su filtro, o le ocultas aspectos significativos de ti misma, temiendo el peso de su juicio. No puedes evitar ser muy consciente de cómo le gusta que lleves el pelo (recogido), lo que piensa de tu peso (excesivo) y lo ajustada o escotada que considera tu ropa (demasiado). Con una ceja levantada estratégicamente o un suspiro audible, nadie puede ponerte en tu lugar más rápido que mamá. Un labio fruncido, un tono tenso o un suspiro pueden decirte en una fracción de segundo si todo está bien con mamá. Ella maneja los hilos y controla la relación como una maestra titiritera.

Te esfuerzas sinceramente por hacer que se sienta orgullosa de ti, o al menos para que no se sienta avergonzada. Pero también es posible que te preocupe brillar demasiado. No quieres hacerla sentir celosa o eclipsada de ninguna manera. Es un equilibrio muy delicado de lograr.

Peor aún, sigues queriendo..., necesitando..., esperando su permiso para seguir adelante. Esperando que te diga que está bien dejar de vivir para ella y empezar a vivir para ti. Estás condicionada a sentir que necesitas su aprobación y que no puedes sobrevivir sin ella. Pero lo que realmente buscas debajo de todo el esfuerzo, el complacer y el hacer por mamá, es el permiso para ser quien eres y vivir tu propia vida.

Y, en muchos casos, ese permiso nunca llega.

Es como si estuvieras pidiendo eternamente: «Mamá, ¿puedo retirarme, por favor, de la mesa de tus necesidades?». Pero esa pregunta en sí misma es una trampa: si te han hecho creer, de una forma u otra, que necesitas a mamá, en realidad estás pidiendo su bendición como una manera de sentirte segura de que puedes valerte por ti misma. ¿Cómo puedes estar segura de que eres capaz de tomar las decisiones correctas y elegir tu propio camino en la vida si ella no cree en ti? Así que sigues atrapada en el mismo patrón destructivo.

Hasta ahora, puede que hayas confundido la bondad con la rendición, pensando que someterte era lo «correcto» o lo «amable». Antes de continuar, me gustaría señalar algo muy simple: lo opuesto a ser una buena hija no es ser una *mala* hija. Cuando *buena* significa obediente, sumisa y entrelazada,* lo opuesto es ser autónoma, soberana, independiente y completa. Si hubieras crecido en una estructura familiar sana, tu infancia te habría preparado y guiado hacia este tipo de adultez independiente. Lamentablemente, cuando los papeles en una familia están invertidos y te han «pedido» que desempeñes el rol de madre para cuidar de mamá, la trayectoria normal de la dependencia a la independencia se interrumpe. Mamá tiene dificultades para soltarte, mientras tú te quedas esperando a que sea tu turno.

Pues, ¿sabes qué? Tu turno comienza ahora mismo.

---

* N. de la T.: La autora hace referencia a un concepto del que dará más detalles más adelante, el entrelazamiento psicológico o emocional. Introducido por el Dr. Salvador Minuchin en 1974, se utiliza para describir una relación disfuncional, en la que los individuos

carecen de autonomía e independencia. Se utiliza sobre todo en el contexto de las relaciones familiares.

2

Si mamá me quiere, ¿por qué me hace daño?

¿Acaso se escucha a sí misma?

EL CUMPLIDO CON DOBLE FILO que duele o el consejo «útil» que lastima más de lo que ayuda: otro golpe bajo, cortesía de mamá. Antes de darte cuenta, ya llevas dos copas de vino y has enviado un mensaje o llamado a tu mejor amiga o tu pareja para decir la frase que has pronunciado un millón de veces: «No vas a creer lo que mi madre me ha dicho esta vez...».

Mientras tanto, sigues haciéndote la misma pregunta, una y otra vez: *¿Por qué me hace daño mi madre si me quiere?* Ambas cosas no pueden ser ciertas al mismo tiempo, ¿verdad?

Desesperadas, frustradas, enojadas y tristes, muchas mujeres se han sentado en mi sofá y han pagado un buen dinero para hacerme alguna versión de esa pregunta. Simplemente no pueden entender la contradicción. ¿Y por qué habrían de hacerlo? Es imposible reconciliar el amor con el dolor, a menos que entiendas cómo las heridas inconscientes y los traumas ocultos contribuyen a la mezcla.

En eso se centra este capítulo.

Puedo imaginar que podrías estar pensando: *Dios mío, ¿acaso no me he desvivido ya por mi madre, y ahora me estás pidiendo que la entienda? ¿Es que no hay fin para los sacrificios que debo hacer por ella? ¿Cuándo será mi turno?*

Quédate conmigo. Te prometo que llegaremos a eso. Y también puedo garantizarte que entender de dónde viene tu madre es el

lugar perfecto para comenzar tu proceso de sanación.

Pero primero quiero dejar muy claro algo esencial: comprender no equivale a justificar. En mi práctica de psicoterapia, apoyo completamente a mujeres que han cortado todo contacto con sus madres, a mujeres que hablan con sus madres todos los días y a prácticamente todo tipo de hijas entre estos dos extremos. Cada situación es única, al igual que cada solución.

Cualquiera que sea la solución que funcione en tu caso, ya sea que quieras o no relacionarte con tu madre, equiparte con conocimiento te ayudará. Una vez que entiendas *por qué* tu madre hace lo que hace, podrás formular un plan para seguir adelante de una manera que te funcione, con compasión en tu corazón *y* fortaleza en tu interior.

Las personas heridas hieren a otras personas

Lo admito, antes de entender a qué me enfrentaba, responder a la pregunta «¿por qué mi madre me hace daño si me quiere?» era un rompecabezas que no podía resolver. Solo después de profundizar en mis propios problemas, convertirme en madre yo misma y atesorar años de práctica y estudio sobre este tema, entendí cómo la misma madre puede ser en parte la Madre Teresa y en parte Cruella de Vil.

Tu madre puede quererte con todo su corazón *y* destrozarte el tuyo sin pestañear. Esta es la horrible, terrible, pero en última instancia, liberadora verdad. Porque, por muy doloroso que sea, por mucho que tu madre te lastime, las cosas que dice y hace no están completamente motivadas por sus sentimientos conscientes hacia ti o sobre ti. Esas actitudes y comportamientos están impulsados por fuerzas profundamente arraigadas dentro de ella.

Ya sabes..., el *equipaje*.

Cómo te afecta el equipaje emocional de mamá

Tal vez tu madre solo lleva un par de maletas de mano o quizás arrastra un cargamento de baúles. Independientemente de la cantidad de bultos, es equipaje. Equipaje que pensaba que había

almacenado ordenadamente mucho antes de que tú entraras en escena. ¿Qué hay guardado en todas esas maletas? Las historias que nadie te cuenta, cosas que incluso ella ha olvidado: historias embarazosas de vergüenza y disfunción que enterró y guardó hace mucho tiempo.

Quizás te estés preguntando: *¿Qué historias podría tener mi madre que yo no conozca? ¿Qué podría estar ocultando que la haya afectado tan profundamente?*

Ese es el tema con la vergüenza y el trauma. Las víctimas no siempre recuerdan lo que ocurrió. Cuando el trauma es demasiado intenso, los mecanismos de defensa lo bloquean (hablaremos de esto más adelante). Pero el hecho de que algo esté bloqueado no significa que no pueda causar daño. Tenemos un dicho en terapia: «Lo que no procesas, lo legas».* Los incidentes de trauma que nunca se resuelven o se sacan del equipaje se transmiten de una generación a todas las siguientes, a menos que alguien rompa el ciclo.

Perpetuar el ciclo de dolor

Cuando naciste, tú, como la mayoría de los bebés, representabas un nuevo comienzo. Eras una página en blanco, un nuevo inicio. Excepto que esa no era toda la historia. Nunca lo es. Es posible que tu madre haya llevado consigo un trauma enterrado que la destrozó y que es el origen de su falta de autoestima. Cuando se trata de asuntos psicológicos inconclusos, todo lo viejo vuelve a resurgir. Esos asuntos inconclusos entre tu madre y su pasado se convirtieron en parte del presente durante tu infancia.

Incluso ahora, es posible que tu madre esté recreando el trauma que experimentó cuando era niña. Sin ser plenamente consciente de ello, te lo podría estar transmitiendo. Si ese es el caso, estás atrapada en un ciclo de dolor llamado **herida intergeneracional**. Es un proceso complicado y, para entender cómo funciona, primero necesitamos definir qué queremos decir con «trauma».

¿Qué convierte un suceso desagradable en un trauma... y por qué debería importarte?

La vida está llena de momentos que no son del todo agradables. Enterarte de que el holgazán del cubículo de al lado ha obtenido el ascenso en tu lugar, descubrir que tu nuevo amor tiene interés en tu compañera de trabajo o que te digan que tu hija no ha entrado en el equipo de baloncesto son experiencias que no son gratas, incluso pueden ser desagradables, pero también son normales. Son parte de la vida: el tipo de problemas con los que los humanos debemos aprender a lidiar de manera regular, como adultos maduros y (principalmente) equilibrados.

La buena noticia es que, cuando la mayoría de estas cosas ocurren, hacemos justamente eso: afrontarlas. Cuando tu pareja coquetea con tu compañera de trabajo en la fiesta de Navidad de la oficina, quizás desees con todas tus fuerzas que la tierra te trague. Es posible que te sientas tremendamente molesta, pero lo más probable es que puedas permanecer presente... incluso si las cosas se ponen extremadamente incómodas.

Eso es un mal día, no un trauma.

Un hecho traumático es aquel que no podemos recordar completamente ni evocar con claridad. La capacidad de recordar lo que te sucedió es lo que te permite saber que un suceso desagradable es solo eso en lugar de un trauma. Permaneces lo *suficientemente* consciente como para que la experiencia negativa se codifique en tu mente consciente como una historia coherente y congruente. Se convierte en un acontecimiento del que aprendes y al que puedes hacer referencia. Procesas lo que pasó y sigues adelante.

El trauma es otra cosa completamente distinta.

Un suceso traumático es tan abrumador, perturbador y doloroso que no puedes asimilarlo por completo de una sola vez. Tus sentidos y emociones se sobrecargan hasta que el disco duro emocional se bloquea. Tu psique, de hecho, dice: *Me voy de aquí*. Es como cuando te sobrepasa un dolor físico extremo y te desmayas como mecanismo de protección. El trauma funciona de la misma manera.

No decides conscientemente desconectarte cuando experimentas un estrés psicológico extremo; simplemente, ocurre.

Cómo afecta el trauma a la mente

Si alguna vez has estado envuelta en un accidente de tráfico grave, probablemente hayas experimentado un trauma. Quizás sentiste que estabas viendo todo el incidente desarrollarse en cámara lenta, como en una película. Tal vez podías recordar el color y el tipo de vehículo que te golpeó con todo lujo de detalles, pero olvidaste por completo que estaba lloviendo. Recuerdas vívidamente el olor de las patatas fritas mientras salían volando de la bolsa abierta o el sonido chirriante y crujiente del metal al chocar contra el metal. Pero no puedes contarle a la policía ni un solo detalle sobre cómo ocurrió el accidente: «Y entonces este Mercedes rojo apareció de la nada, y lo siguiente que sé es que estaba en una zanja». O cuánto tiempo duró todo el suceso. Perder una parte de los recuerdos de esa manera tiene un motivo.

Es el cerebro de supervivencia que asume el control.

¿Qué es el cerebro de supervivencia?

El cerebro de supervivencia tiene un solo objetivo: mantenerte con vida, pase lo que pase. Actúa en un instante. La adrenalina se dispara, lo cual hace que te enfoques de manera extrema en cualquier cosa que percibas como una amenaza. El cortisol inunda el sistema, de manera que el hipocampo (la parte del cerebro que les da sentido a los acontecimientos y resuelve problemas) se apaga. Sobrevivir a la situación amenazante es lo único que le importa a tu cerebro en ese momento, no procesar la experiencia, ya que eso podría distraerte de la tarea principal. Esa tarea, que se activa en lo más profundo de tu tronco cerebral, es muy simple: no morir.

Las personas responden al trauma de tres maneras: con **hiperactivación** (lucha o huida), **hipoactivación** (parálisis) o **sumisión** (complacer o apaciguar). En la hiperactivación, tu cuerpo se prepara para luchar con uñas y dientes o correr como alma que lleva el diablo. En la hipoactivación, te insensibilizas o te haces la muerta. En

resumen, luchas, huyes, te paralizas, muestras sumisión o intentas apaciguar a la fuente de la amenaza.

Estas estrategias de supervivencia provienen del cerebro reptiliano. Es primitivo, automático, inconsciente, y está enterrado profundamente en el cerebro; es esa parte que ha permanecido intacta a lo largo de miles de años de evolución. El mundo puede haber cambiado, pero la madre naturaleza aún quiere que sobrevivamos y vivamos para reproducirnos otro día más, cueste lo que cueste e independientemente de lo que tengamos que hacer.

Porque, aunque el cerebro de supervivencia (también conocido como el inconsciente) haga su parte –luchar, huir, paralizarse o complacer–, eso no significa que salgamos indemnes. La madre naturaleza sigue siendo una madre, y con ella todo tiene un precio. Después de sobrevivir a un trauma, las emociones generadas por ese trauma no desaparecen. Se guardan y se almacenan, convirtiéndose en parte de nuestro sistema nervioso. Mamá guarda sus recuerdos del tío Eddie el raro o la malvada tía Alice en lo más profundo, donde enterramos todo el dolor no procesado: en el sótano de la conciencia, a través del mecanismo de la **represión**.

Probablemente hayas oído la palabra *represión* antes. Decimos que alguien ha reprimido un recuerdo cuando lo ha olvidado conscientemente y lo ha relegado al inconsciente. Eso es lo que ocurre cuando alguien está en negación, el «no es un infierno y no hace calor» que una persona (¿mamá, quizás?) se dice a sí misma cuando el edificio está en llamas y las paredes se están derrumbando, ya sea metafórica o literalmente. Todos hacemos esto hasta cierto punto para protegernos emocionalmente.

Es una mentira, pero una mentira útil. Mamá, tú, yo y el vecino del final de la calle, todos reprimimos nuestras emociones a veces, tanto si somos conscientes como si no.

¿Te has dado cuenta de que he dicho «a veces»? La represión funciona así: imagina que estás en una piscina, sentada sobre una pelota de playa. Se necesita mucha energía para mantener esa pelota debajo del agua, cuando lo único que quiere hacer es salir disparada de debajo de ti hacia la superficie.

Las emociones reprimidas son como esa pelota de playa. Requiere una inmensa energía psicológica mantenerlas escondidas y fuera de nuestra consciencia, aunque lo hacemos sin darnos cuenta.

Cuando los recuerdos traumáticos salen a la superficie, pueden aparecer de manera fragmentada. La historia que te cuentas a ti misma y a los demás puede ser incoherente y estar dividida en pedazos. Intentas juntar las piezas de una manera que tenga sentido y complete la imagen, aunque no puedas hacerlo. Sin ayuda, el suceso traumático nunca se integra por completo en la conciencia. En la historia que te cuentas faltan partes. Entonces, si mamá está reprimiendo un suceso traumático, estará sensible, algo desconectada y no será completamente racional respecto a ciertos temas. Podríamos decir que tiene «problemas emocionales».

Si esas partes de la historia de mamá –esos traumas– están demasiado cargadas emocionalmente y no están integradas, seguirá evitándolas. Mantendrá esa pelota de playa llena de dolor completa o parcialmente sumergida, compartimentada en su subconsciente.

Pero el hecho de que un trauma esté escondido no significa que no esté ahí.

Los traumas del pasado tienen la desagradable costumbre de «detonarse», momento en el cual salen disparados a la superficie y afectan a todo lo que hacemos.

¿Qué es exactamente un **detonante**? Regresemos al accidente con el Mercedes rojo. Incluso años después, podrías estar buscando un coche para comprarlo y descubrir que detestas absoluta y completamente el color rojo, sin saber por qué. El rojo se ha convertido en un detonante para ti, aunque no te des cuenta. Lo mismo ocurre cuando mamá huele Old Spice, la colonia del tío Eddie el raro, y siente náuseas o repulsión sin saber conscientemente por qué. O cuando se pone tensa durante las fiestas al usar la vajilla de la malvada tía Alice. Cuando no procesamos ni integramos los traumas del pasado, las asociaciones permanecen enterradas en lo profundo de nuestras mentes inconscientes y salen a la superficie cuando algo aparentemente aleatorio los «detona».

Trauma sin procesar, tu madre y tú

El hecho de convertirse en madre ejerció una presión sin precedentes en los lugares más vulnerables de tu madre. Este tipo de estrés sacude los cimientos incluso de las madres primerizas más estables. Al llevar al límite tanto su perineo como su psique, sin duda tensionó los frágiles muros psicológicos que mantenían su estabilidad.

Normalmente, la conexión entre la madre y el bebé es poderosa, y hace que los grandes sacrificios valgan la pena porque brinda placer a ambos. Pero, si una madre primeriza tiene un historial de trauma relacional no procesado, esos intensos momentos de vínculo con su bebé también pueden detonar recuerdos reprimidos. Dependiendo de lo que esté enterrado, las granadas previamente inactivas (las pelotas de playa), están a la espera de salir a la superficie. Por eso, mamá puede enfurecerse, sentir ansiedad, retraerse emocionalmente o sentir miedo al cuidarte sin saber por qué.

Mamá no sabe qué la altera, o incluso que *está* alterada, cuando reacciona a **recuerdos implícitos.** Este fenómeno no es tan misterioso como podría parecer. Los recuerdos explícitos son simplemente cosas que ocurrieron en el pasado y que recordamos conscientemente. Los recuerdos implícitos o inconscientes no se experimentan como recuerdos en absoluto. No son sucesos que recordamos, sino respuestas o reacciones condicionadas a cosas que ocurrieron en el pasado, como mamá y el tío Eddie, o tú y el Mercedes rojo.

No todos los recuerdos implícitos son traumáticos; algunos son completamente inofensivos. Por ejemplo, digamos que estás haciendo una caminata y, por el rabillo del ojo, ves una cosa larga, delgada y ondulada en el camino. Se te acelera el corazón, se te pone la piel de gallina y saltas hacia atrás mientras tu cerebro grita: *¡SERPIENTE!* Tal vez también lo grites en voz alta. Pero, cuando miras más de cerca, te sientes un poco ridícula, en especial si realmente has gritado *¡Serpiente!* a todo pulmón. Porque, al mirar hacia abajo, ves que no es más que un palo.

Entonces, ¿qué pasó? Un **recuerdo implícito** de la última vez que viste una serpiente actuó como detonante. Tenías una asociación

condicionada: ondulada + larga + delgada = serpiente = peligro. Esa es la operación que realizó tu mente inconsciente. En ese momento, no estabas *recordando* la última serpiente que viste; estabas *viendo* una serpiente..., salvo por el hecho de que no era una serpiente. Tu mente saltó por ti y activó todas las sensaciones físicas; es la forma de cuidarte que tiene el cerebro de supervivencia. Sonó la alarma para que pudieras escapar del peligro rápidamente.

Tu condicionamiento implícito comete este tipo de errores continuamente. Eso significa que no hubo tiempo para que tu cerebro racional señalara sensatamente: «Oye, estamos en pleno invierno, cuando las serpientes hibernan» o «Sabes, la mayoría de las serpientes no son venenosas y no te atacan si las dejas en paz». A tu cerebro de supervivencia solo le importa: «¡¡¡SERPIENTE!!! ¡¡¡CORRE!!!». Su trabajo es alertarte primero y hacer preguntas después, si es que las hace.

¿Cómo se aplica esto a tu madre? Todo progenitor tiene un banco de datos de recuerdos implícitos y asociaciones condicionadas que se remonta a la infancia. Estos, naturalmente, surgen durante el cuidado de los hijos. En la mayoría de los casos, estas asociaciones son reacciones positivas a haber recibido abrazos, alimento y amor. Estos sentimientos cálidos alimentan el deseo de un progenitor de cuidar a su retoño. El problema surge cuando se activan recuerdos traumáticos implícitos, tales como que te hayan gritado, castigado físicamente o ignorado, o bien haber presenciado algo perturbador. Cuando eso sucede, las reacciones de una madre pueden oscurecerse y afectar negativamente a la relación con su descendencia.

Si tu madre tiene un historial de trauma relacional no procesado, es posible que las emociones que la maternidad desencadenó cuando llegaste la inundaran y sobrepasaran su control consciente. *Recuerda: cuando una persona experimenta un detonante emocional, no siente que está recordando el trauma; siente que lo está experimentando en*

tiempo real. Así que si la madre de tu madre le gritaba tanto que eso superaba su capacidad de procesarlo –lo que significa que constituyó un trauma–, tu llanto cuando eras un bebé no le *recordaba* a tu madre los gritos de su madre. Lo que ella sentía era que tú, su bebé, estabas enfurecida y le estabas gritando a *ella*. Su conclusión: *Mi bebé me odia.* Como ocurre con cualquier madre, sus experiencias pasadas, tanto buenas como malas, se superpusieron a su experiencia contigo. En otras palabras: como resultado de un trauma no resuelto, mamá reaccionaba, al menos en parte, a lo que tú *representabas*, no a ti directamente.

¿Cómo se activa un detonante en tu madre y te traumatiza a ti?

Imagina que tu abuela era de esas personas que creían que «la letra con sangre entra» y no dudaba en usar el cinturón con tu madre. Sus castigos cruzaban la línea del maltrato físico. Ahora, imagina que tienes tres años y estás teniendo un berrinche completamente predecible durante una salida al supermercado a las cinco de la tarde con mamá. Tu madre intenta calmarte, pero ya te has descontrolado por completo. Las cajas de cereales vuelan por los aires. Estás gritando. Los desconocidos te miran fijamente. En lugar de reconocer esto como un momento típico de crianza, tu madre comienza a ahogarse en sus sentimientos de impotencia. Esos sentimientos, guardados durante mucho tiempo, se detonan.

Lo que sucede a continuación es demasiado común: azotes, golpes, gritos, reprimendas... Una vez activado el detonante, tu madre reacciona contigo como si tú fueras su madre y la estuvieras atacando. Entonces, por inapropiado que parezca, ella contraataca*.* Hablaremos de esto más adelante.

Posteriormente, mamá puede sentirse abrumada por la culpa y el remordimiento. Puede decir que perdió la cabeza; que no sabe qué pasó. Y no estaría mintiendo exactamente. Perdió contacto con la parte del cerebro que utiliza el pensamiento razonado y racional. La impotencia que sintió cuando su madre le pegaba de niña quedó

archivada hasta que tu berrinche la detonó. Entonces, la parte de lucha o huida de su cerebro de supervivencia (porque todos la tenemos) salió a la defensiva, decidida a no perder *esta* vez.

Lo que *sí* perdió fue el contacto con sus sentimientos de ternura hacia ti, la niña indefensa bajo su cuidado. Y así, *su* trauma se transmite a través de la línea materna, junto con su receta de ensalada de patatas. Esto afecta a tu vínculo con ella y al suyo contigo. Es relevante señalar aquí que, aunque un solo incidente puede ser traumático, es un patrón de incidentes traumáticos lo que provoca un estilo de apego inseguro, desorganizado o evitativo en un niño. El trauma que se produce a lo largo de la infancia se llama trauma del desarrollo o trauma relacional.

No todas las heridas intergeneracionales son visibles

Por supuesto, no todas las heridas generacionales son tan directas o evidentes como el maltrato físico. Cuando te apuñalan de frente, sabes lo que ha pasado. Cuando te apuñalan por la espalda, no siempre está tan claro. Muchas madres difíciles son maestras de las puñaladas por la espalda. Desde los días en que eran quemadas en la hoguera por sus dotes intuitivas, las mujeres tienen miedo a mostrar su poder, que está literalmente grabado en su ADN. Muchas madres difíciles aprenden a disfrazar y minimizar emociones poderosas como la ira. Aprenden cómo apuñalar por la espalda mientras aparentan actuar con amabilidad. Cuando esto ocurre entre una madre y una hija, puede ser tan doloroso como una bofetada en la cara en el pasillo de los cereales.

Quizás tu madre era (y es) así. Tal vez nunca te ha pegado, ni siquiera te ha gritado. En cambio, su trauma oculto se manifiesta de maneras insidiosas, difíciles de detectar, pero que se sienten profundamente.

Es posible que tu madre diga cosas como:

- «Qué vestido tan bonito. A lo mejor lo tienen en una talla más grande».

- «Este apartamento es encantador. Espero que puedas pagarlo con tu sueldo».
- «Me alegra mucho que te hayan ascendido; es una pena que los niños vayan a estar en la guardería todo el día».

Tal vez hacía (y sigue haciendo) comentarios hirientes y los disfraza como si estuviera «tratando de ayudarte», sin darse cuenta del dolor que te causa.

Pero, de nuevo, podrías seguir preguntándote por qué. *¿Por qué mamá arremete contra mí cuando yo no la he lastimado? ¿Y por qué las mismas situaciones parecen repetirse una y otra vez? ¿Por qué siente la necesidad de «contraatacar»?* Para entender esta última pieza del rompecabezas, debemos analizar nuestra necesidad inconsciente de **dominio.**

¿Qué es el dominio?

Cuando un trauma oculto te detona, parte de tu reacción se basa en una necesidad de **dominar** ese trauma.

Por ejemplo, es una experiencia aterradora para un niño pequeño quedarse quieto mientras un desconocido le clava una aguja en el brazo. Ese mismo niño le pondrá una inyección de mentira a su osito de peluche para dominar la sensación de impotencia que siente. Lo hace convirtiéndose en el que tiene el poder, el que tiene la sartén por el mango.

Con el trauma pasa lo mismo. Al igual que ese niño que le pone una inyección simulada a su peluche, tenemos la necesidad de recrear experiencias difíciles. Lo hacemos para sentir que controlamos el trauma en lugar de estar a su merced. Estamos programadas para recrear las circunstancias de nuestros traumas y luego trabajar para obtener dominio sobre ellos. Como polillas atraídas por la luz, somos inconscientemente arrastradas a revivir esas historias, esperando un final diferente. Este proceso se llama compulsión de repetición y puede durar toda la vida.

Cuestiones delicadas

Entonces, cuando mamá (o cualquier otra persona) reacciona ante lo que yo llamo una *cuestión delicada* –esas respuestas intensas a las que parece regresar una y otra vez–, es posible que, de hecho, esté reaccionando a su trauma enterrado. Cuando ese trauma se detona, puede parecer que está reaccionando exageradamente. Otra posibilidad es que se enfoque excesivamente *en* ti, dependiendo de lo que constituya un trauma oculto para ella.

Esta respuesta podría ayudar a explicar por qué mamá repite el mismo comportamiento una y otra vez, a pesar de obtener resultados no deseados. Los patrones de relación son muy resistentes. Han creado surcos profundos primero en su cerebro y luego en el tuyo. Aunque solo seas la sustituta de otra persona en un trauma que tú no creaste, eres tú quien debe lidiar con que mamá sea susceptible, esté a la defensiva, tenga miedos, esté llena de ira, sea egocéntrica, resulte insensible, parezca que está loca, o cualquier otra definición que quieras insertar aquí.

Adónde te lleva todo esto

Independientemente de cómo haya expresado tu madre su trauma oculto, hay un hecho indiscutible: como todos los niños, dependías totalmente de ella. Tu sistema de apego (que conecta al niño con el progenitor) decía: *¡Debo vincularme con esta persona!* Al mismo tiempo, tu sistema de supervivencia gritaba: *¡Pero debo sobrevivir a esta persona!* Tus sistemas de apego y supervivencia, en conflicto, se preguntan: *¿Es mamá mi enemiga o mi salvadora?*

¿Cómo puede una niña pequeña y vulnerable encontrar una respuesta a esta pregunta tan compleja?

La forma en que la mayoría de los niños se adaptan es creando un estilo de apego que tenga en cuenta las deficiencias de mamá. Se impone el mandato biológico de «ama a quien está contigo». Como hijas obedientes, aprendemos a adaptarnos completamente a ella,

evitarla, seguir cada uno de sus movimientos y estados de ánimo, o alguna combinación de todo lo anterior. Y la manera en que una niña aprende a vincularse con su madre en la infancia da forma a un modelo que crea la base para todas las relaciones posteriores.

Por tanto, si tu madre te pegaba o descargaba su ira contigo, confiar tu vulnerabilidad a otra persona será una tarea titánica, si no imposible. Si mamá era impredecible en su crianza y tú eres sensible y perceptiva, desarrollarás un estilo de apego inseguro como compensación. Intentas demasiado, toleras demasiado y asumes que los comentarios hirientes, las críticas y la negligencia emocional son parte habitual de las relaciones. Es lo que te parece «normal». Así es como el trauma se transmite de madre a hija.

En este punto, es posible que estés comenzando a tener algo de claridad sobre cómo tu madre puede quererte y hacerte daño al mismo tiempo. Esto no hace que sea correcto, pero podría acercarte un paso más a entender lo que pasó y por qué. Los efectos del trauma reprimido pueden variar enormemente en cuanto a gravedad pero, a fin de cuentas, todos se pueden considerar de la misma manera y todos funcionan igual. Lo importante aquí es recordar que hay pistas olvidadas que ayudan a contar la historia no contada de *tu* infancia, una tras otra. Cuando retiramos el velo para revelar más, comprendes con mayor claridad lo que sucedió y lo que puede ayudarte.

Eso es lo que vamos a abordar a continuación.

---

* N. de la T.: Traducción libre del dicho original en inglés *What you don't pass back, you pass on*.

3

¿Mi madre tiene un trastorno de la personalidad (y qué significa eso exactamente)?

Mi madre es tan complicada que me pregunto seriamente si le pasa algo. Sinceramente, no sé si es normal; solo sé que siempre salgo perdiendo.

EN EL CAPÍTULO ANTERIOR, analizamos cómo el trauma afecta al cerebro y cómo puede contribuir a lo que hace que tu madre difícil sea tan complicada. Pero todavía hay más ingredientes en esta receta. Si lo que le sucedió a tu madre fue lo suficientemente intenso o continuado, y su cerebro de supervivencia respondió con mecanismos de defensa que fueron lo suficientemente persistentes y generalizados, sus defensas podrían haber alcanzado un umbral que los profesionales de la psicología llaman un «trastorno de la personalidad», lo cual tal vez no sea una sorpresa para ti.

Aun así, ¿qué es exactamente un trastorno de la personalidad? Un trastorno de la personalidad no es una «cosa»; más bien, es una *evasión* de una cosa, un *sustituto* de una cosa. Específicamente, un trastorno de la personalidad es un conjunto de comportamientos y actitudes que una persona desarrolla para evitar el vacío emocional y el dolor. El trastorno de tu madre (o los rasgos de trastorno que presenta) es una reacción (o conjunto de reacciones) al dolor residual de su infancia.

¿Qué es un mecanismo de defensa?

Estos mecanismos de afrontamiento se llaman mecanismos de defensa porque defienden a una persona frente a su dolor. Puede

que te preguntes por qué estos mecanismos de defensa siguen presentes ahora que la infancia ha terminado. Aunque están relegados al inconsciente, permanecen mucho tiempo después de que la infancia termine y siguen presentando batalla, ya que nunca recibieron el mensaje de que la lucha original ya había terminado. Su persistencia es tanto un regalo como una maldición. Funcionan para aliviarnos en el momento, pero tienen un precio. Por ejemplo, cuando sucedió el trauma original, es posible que mamá se disociara, regresara a comportamientos infantiles o negara que la amenaza se estaba produciendo. Alternativamente, puede que expresara el trauma, recreándolo una y otra vez. Este mecanismo de defensa de recreación evita que piense en ello, pero la condena a repeticiones interminables (un trauma en «retransmisión continua»). También es posible que proyectara su reacción interna en otra persona y la percibiera como el enemigo. Estos mecanismos de defensa (entre una miríada de otros) o formas de estar en el mundo ayudaron a tu madre a superar los malos momentos cuando era demasiado joven o estaba bajo demasiada amenaza como para hacer cualquier otra cosa con el fin de defenderse o sobrevivir. Pero cuando estos mecanismos se convierten en una parte habitual de su personalidad, entran en juego en su vida actual, donde causan más problemas interpersonales de los que resuelven.

Así, la forma en que mamá lidia con las cosas, aunque ineficaz, termina por convertirse en un modo de ser. Después de décadas de vivir con sus problemas, usar su conjunto particular de comportamientos de afrontamiento se convierte simplemente en *la forma de ser de tu madre*. Desde un punto de vista clínico, su conjunto de defensas puede culminar en **un trastorno narcisista, un trastorno límite, un trastorno histriónico** o incluso en una combinación de los tres.

Junto con el trastorno de la personalidad antisocial, estos forman lo que los psicólogos llaman los trastornos de la personalidad del «grupo B». Ten en cuenta que cada uno de estos trastornos ocurre en un espectro, por lo que *tu* madre puede o no reunir los requisitos para un diagnóstico, pero aun así exhibir rasgos asociados con un

trastorno específico. Cuanto más rígidos y dramáticos sean sus mecanismos de afrontamiento o defensa, más cerca está de cumplir con los criterios para un diagnóstico de trastorno de la personalidad, menos probable es que cambie y más difícil te resulta relacionarte con ella de una manera gratificante.

Recuerda que, aunque los mecanismos de afrontamiento pueden variar de una persona a otra, todos tienen el efecto de provocar que alguien le dé a mamá lo que le faltó en su infancia. Y, como la buena hija, ese alguien probablemente has sido tú. Y has sido tú desde el principio.

Cómo comienza todo: la búsqueda de mamá

Desde el momento en que llegaste a este mundo, buscaste el rostro de tu madre... y, mirando a sus ojos (la ventana de su alma), tenías un solo objetivo: establecer contacto. Total y completamente dependiente, comenzaste tu viaje fuera del útero buscando lo único diseñado para garantizar tu supervivencia: una conexión amorosa con la persona que te trajo al mundo.

Una niña con una madre lo suficientemente sana suele lograr esa conexión. Pero si mamá no pudo darte eso cuando la miraste a los ojos –si, en lugar de alegría, viste tristeza o preocupación frenética, o peor, la línea plana de la indiferencia–, eso os puso a ambas en un camino muy diferente la una con la otra. Alternativamente, puede que vuestra relación fuera una historia de amor hasta que te convertiste en adolescente y necesitaste relacionarte con el mundo exterior. Si mamá experimentó tu crecimiento como una traición, se replegó en sí misma y te retiró su amor como castigo por algo que no podía tolerar. Cualquiera que haya sido tu caso, al principio y durante años tu experiencia de «interiorizar a mamá» creó tu **madre interna**.

La madre que vive dentro de ti

A medida que interiorizaste a tu madre durante la infancia, se convirtió en una parte de tu mente, corazón y sistema nervioso. Hasta el día de hoy, sigue ahí, viviendo dentro de ti. Todos los días

te sientes avergonzada, corregida o consolada mientras intentas apaciguar, desafiar o complacer esta representación interna de mamá. Ya sea que esté a cientos de kilómetros de distancia o en la habitación de al lado, llevas esta poderosa fuerza contigo, a nivel inconsciente, vayas adonde vayas y hagas lo que hagas.

No hay nada más alentador que sentirte aceptada por mamá. Es como pasar por la vida envuelta en un abrazo perpetuo o una armadura resistente. En algún nivel sabes que, independientemente de lo difíciles que se pongan las cosas, todo estará bien, porque siempre lo ha estado. Sentir ese amor seguro desde el principio hace que el mundo entero sea un lugar más amable y seguro. Por otro lado, no hay nada más difícil que atravesar la vida sin esa aceptación sólida y fiable. Eso es lo que la buena hija desea más que nada y rara vez encuentra.

Tu madre de carne y hueso

Cuando estás atrapada en el rol de la buena hija, tratar de obtener aceptación de tu madre de carne y hueso es como intentar sacar sangre de una piedra. Porque esa herida que tu madre ha soportado desde la infancia hace tiempo que cicatrizó, y el tejido cicatricial impide que la única cosa que podría curarla –la bondad humana– logre entrar. *Por eso, la herida nunca sana, y mamá no puede superarla.*

Como su hija, intentas llegar a la verdadera mamá, la parte herida de ella que necesita y pide sanación a gritos. Pero no puedes, no realmente; ella es incapaz de dejarte entrar. Dejarte entrar la haría demasiado vulnerable. En cambio, sigues chocando contra el tejido cicatricial de la armadura defensiva de tu madre. Una y otra vez, golpeada y magullada, te encuentras con su coraza protectora en lugar de con su verdadero yo, su ser sin defensas.

Esa armadura defensiva es y a la vez no es mamá. Es parte de ella, pero no es ella en su totalidad. Por eso, cada vez que intentas que asuma la responsabilidad por algo hiriente que ha hecho o que empatice contigo, sientes que no puedes lograrlo. Y tienes razón: no puedes, al menos no si ella tiene algo que decir al respecto. Esta

dinámica disfuncional te coloca en una posición imposible. No puedes tener una relación genuinamente cercana con alguien que necesita tener siempre la razón y que nunca se disculpa.

La intimidad requiere dar y recibir, estar dispuesto a equivocarse y, a veces, a disculparse. Construir confianza y respeto mutuos exige vulnerabilidad por ambas partes. Si tu madre tiene alguna de las variedades de personalidad difícil exploradas aquí, no puede hacerlo. ¿Recuerdas que en el capítulo anterior hablamos sobre cómo las personas repiten patrones una y otra vez porque están tratando de lograr un *dominio*? Cuando tu madre reacciona a la defensiva, es porque está luchando por dominar el trauma que se ha detonado en ella. Entonces, mientras tú deseas que te escuche, te acepte y te ame, ella está luchando por su vida emocional (o al menos eso cree). No es que haya nada malo en lo que tú quieres. De hecho, es perfectamente normal. El problema es que tu madre simplemente no puede darte lo que necesitas.

Debido a la necesidad de dominar su trauma reprimido, cuando tu madre despliegue sus defensas de personalidad narcisista, límite o histriónica, no se detendrá hasta ganar. En su mente, *debe* ganar, porque no puede dejar que «la bestia» entre.

Por eso lo hace con tanta facilidad. Probablemente ni siquiera sabe que lo está haciendo, al menos no conscientemente. No es como si pudiera admitir ante sí misma que te está lastimando, y mucho menos reconocerlo ante *ti*. Esa es la naturaleza de una defensa: actúa automáticamente para disfrazar nuestras motivaciones incluso frente a nosotras mismas.

Además, si sus defensas fallaran, el resultado no sería agradable.

¿Qué pasa cuando las defensas de tu madre se derrumban?

Quizás ya hayas pasado por esto. Tal vez ya hayas «provocado a la bestia» o hayas sido la desafortunada testigo de cómo las defensas de tu madre fallaron y se derrumbaron. Si es así, sabes que no hay furia comparable a la de un centro defensivo vulnerado. Cuando se siente amenazada, la cuidadosamente construida primera línea de defensa de tu madre puede desmoronarse. Con mayor presión,

emerge una segunda línea más primitiva y destructiva de defensa: ira, desesperación, pérdida de control, cualquier cosa para desviar la verdad, calmarse o distraerse. Y, si sus defensas fallan por completo, puede quedar incapacitada, hundida, derrumbada en un mar de lágrimas o en una profunda depresión.

Si presenciaste esto de niña, sabes que ver a un progenitor derrumbarse, perder el control o hundirse es aterrador. No es de extrañar que no te atrevieras a agitar las aguas. No eras tonta. *Te adaptaste para llevar la situación lo mejor posible.* Te creíste la fachada de que tu madre es quien dice ser y que tu vida es lo que mamá pretende que sea. Ante esa elección, una niña siempre elegirá la fachada.

Sin duda, aprendiste desde muy pronto a no tocar las partes vulnerables de mamá y no exponer ante ella lo que no podía soportar ver. Vuestra relación evolucionó a partir de ahí.

Así es como el trastorno de mamá la defiende contra lo que alguna vez fue (y lo que su cerebro de supervivencia aún cree que será) una vergüenza, un vacío y un dolor emocional insoportables. Incluso después de que la necesidad inmediata de defensa haya pasado, estos rasgos se petrifican en formas predecibles y rígidas de ser, tanto consigo misma como en sus relaciones. Mantienen a todos los que están cerca de ella cautivos, prisioneros de la guerra que libra contra sí misma.

Esto es lo que ocurre con todas las madres que tienen un trastorno. Los detalles específicos dependen del tipo de trastorno concreto que tenga. Vamos a analizar esto con más detalle.

La madre narcisista

¿Tu madre tiene un aire de superioridad? ¿Depende de sentirse especial? ¿Muestra poco o ningún respeto por los sentimientos de los demás? Si es así, es posible que tenga un **trastorno narcisista.**

Nadie elige ser narcisista. El narcisismo de tu madre probablemente comenzó en su primera infancia, cuando, por alguna razón, no recibió la calidad de amor y cuidado que necesitaba para tener un buen comienzo emocional. Así como tú necesitabas ver el

deleite en los ojos de tu madre cuando eras bebé, ella necesitaba verlo en los ojos de *su* madre. La experiencia de generar alegría en nuestros cuidadores es el origen de lo que los psicólogos llaman **suministros narcisistas.**

Las personas narcisistas se vuelven «de esa manera» porque tienen una *carencia* de estos suministros. Esto significa que si tu madre es narcisista, probablemente no se sintió lo suficientemente especial de niña simplemente por ser ella misma. Cuando alguien sale de la primera infancia con un déficit de estos suministros, atraviesa la vida tratando de llenar ese **vacío interno.**

Por eso, tu madre probablemente esté muy preocupada por la imagen que proyecta al mundo y puede dedicar mucho esfuerzo a vivir conforme a ideales culturales, religiosos o familiares, para lo cual construye y mantiene una fachada cuidadosamente elaborada. Actúa como si tuviera algo que probar. Y lo tiene, principalmente a sí misma, porque la herida primordial del narcisista es el sentimiento de **no valer nada.**

Por tanto, pasa la vida intentando convencer tanto a los demás como a sí misma de que, en efecto, vale algo. En el caso de algunas madres, estos esfuerzos por parecer perfectas o importantes son grandilocuentes y obvios. Sin embargo, una madre **narcisista encubierta** busca parecer perfecta de una forma más sutil. Disfraza su necesidad de ser especial microgestionando cada movimiento de su hija, de forma que una madre narcisista encubierta parece, desde fuera, que se está sacrificando por sus hijos. Pero, en realidad, está transfiriendo su necesidad de sentirse especial *a* su hija.

Dado que la madre narcisista tiene una fuga en su depósito de autoestima, no importa cuánto logre llenarlo; todo lo que entre se seguirá escapando. Como buena hija, es probable que hayas pasado tu vida cargando cubo tras cubo para rellenar el depósito de mamá, y, por supuesto, fracasando en el intento.

Mientras tú trabajas horas extra para hacerla feliz, a ella le resulta difícil empatizar contigo debido a *su* propio vacío interior. Puede estar encantada contigo cuando le haces quedar bien, pero sentirse

incómoda y volverse crítica cuando tienes dificultades. La madre narcisista se sobreidentifica contigo y te ve como una extensión de sí misma. En lugar de considerarte una persona con identidad propia, te percibe como una parte de ella. Los psicólogos llaman a esto una **extensión narcisista.**

La madre con trastorno límite de la personalidad

¿Está mamá molesta conmigo? ¿Qué he hecho esta vez? Si constantemente te preguntas si mamá está bien y tratas de averiguar si de alguna manera has hecho algo para que *no* lo esté, es posible que sufra de lo que los psicólogos llaman **trastorno límite de la personalidad.**

Una madre con trastorno límite de la personalidad (TLP) es dependiente, invade tu espacio personal, demanda continuamente tu tiempo o le aterroriza el rechazo o el abandono (ya sea real o percibido). No quiere..., no puede DEJARTE IR**.** Jamás.

Las personas desarrollan TLP por diferentes razones, pero los orígenes suelen incluir una infancia caótica, abuso sexual u otras experiencias de trauma extremo y repetido. Como su cerebro de supervivencia trabajó mucho tiempo para reprimir esos traumas mientras crecía, la madre con este tipo de trastorno sale de la infancia con un sentido de sí misma fracturado y perturbado. Desafortunadamente para su hija, mamá está en gran medida mal equipada para afrontar la vida, y mucho menos los intensos desafíos emocionales de la maternidad.

En lugar de eso, la madre con TLP presenta una montaña rusa emocional, oscilando entre la euforia y la desesperación una y otra vez. Tiende a idealizar a los demás, poniéndolos en un pedestal sin conocerlos realmente, solo para devaluarlos rápidamente si (y cuando) la decepcionan. Y siempre la decepcionan.

Constancia del objeto y escisión

Como mencioné antes, las niñas «interiorizan» a las personas que son importantes para ellas. Debido a que la madre con TLP no tuvo cuidadores estables y fiables mientras crecía, lo que ella interiorizó

fue algo fracturado o «escindido». Si una madre es lo *suficientemente* constante, su hija crecerá entendiendo que todos estos aspectos de mamá están contenidos en la misma persona. Esto se llama **constancia del objeto**.

Sin embargo, si una madre es especialmente caótica y descontrolada, una niña puede tener dificultades para procesar el hecho de que la madre que la abraza amorosamente es la misma madre que pierde el control y le pega. Entonces, el cerebro de supervivencia de la niña **escinde** la imagen interna de mamá en dos: mamá mala y mamá buena; el hada madrina y la bruja malvada.

Este esquema es la esencia del trastorno límite de la personalidad. A nivel inconsciente, si tu madre tiene TLP, divide a los demás en completamente buenos y completamente malos: aquellos que la rescatarían y aquellos que la abandonarían. Lamentablemente, eso te incluye a ti. Como su hija, dependías de ella al mismo tiempo que, en alguna medida, ella esperaba que tú la salvaras. Por eso responde con emociones tan extremas a cualquier intento de separarte de ella. Qué suerte la tuya.

La herida primaria que ha sufrido una madre con TLP es el **abandono**. Ese es su trauma. En el momento en que era apropiado probar el acercamiento y el alejamiento con su propia madre –una etapa del desarrollo que los psicólogos llaman **reaproximación**–, su madre no pudo tolerar la ambigüedad de la fase de distanciamiento y acercamiento típica de la primera infancia, de manera que experimentó esta fase normal como un rechazo personal.

Caminar con pies de plomo

Como hija de una madre con trastorno límite de la personalidad, tu «trabajo» es evitar decepcionarla. Y, por supuesto, es un trabajo imposible. La más mínima provocación puede llevar a mamá a un estado emocional descontrolado, así que decir que caminas con pies de plomo a su alrededor es quedarse corta. Y cuando se trata de tus deseos normales de separarte de mamá y vivir tu propia vida, ella los toma como ofensas personales. Ese trabajo en otro estado, el viaje soñado de mochilera por Perú durante tres meses, incluso la

mañana de Navidad con la familia de tu marido tendrán que esperar hasta que mamá esté «bien».

La madre con trastorno límite de la personalidad se altera fácilmente. En casos extremos, puede decir cosas tales como «soy una carga para todos», amenazar con suicidarse e incluso hacerse daño. Por eso, si eres una buena hija para una madre con este tipo de trastorno, puedes tener la sensación de que eres la única razón de su existencia y de que su vida está en tus manos. O, en un nivel menor, puede ser extremadamente sensible al rechazo y resistirse a tus esfuerzos de separarte de ella y tener tu propia vida.

La madre histriónica

La madre con **trastorno histriónico de la personalidad** es el tipo menos común de madre con trastornos, hecho que, si es tu caso, probablemente no te hará sentir mejor. Esta madre debe ser el centro de atención, coquetea con tus novios, se comporta de forma escandalosa frente a tus amigos, crea escenas dramáticas en público y, en general, nunca puede estar *ahí* para ti.

Los psicólogos creen que el trastorno histriónico puede derivar de experiencias parentales muy duras en la infancia. Al crecer sin un modelo fiable de intimidad emocional, la madre histriónica esconde su incapacidad para conectar con los demás detrás de una capa de emociones exageradas. El mundo puede ver a una mujer que parece vivaz, encantadora y alegre, pero quienes están más cerca de ella saben que es solo una fachada. También saben que probablemente sea demandante, superficial e impulsiva. Esto se debe a que la herida primaria de la madre histriónica es la **dependencia.**

Como su hija, debes ceder el protagonismo a mamá. Ese nuevo ascenso, el proyecto que has terminado y del que estás tan orgullosa..., hagas lo que hagas, nunca la eclipsarás. Y si necesitas contar con ella para algo, olvídalo. Mamá no puede comprometerse a estar ahí para ti. No haber tenido a nadie en quien confiar durante su infancia la mantiene en una búsqueda constante del cuidado que le faltó en sus primeros años de vida. Es como si estuviera perpetuamente haciendo pruebas para el papel de niña adorable,

seduciendo a un padre o una madre que la ame, valore y cuide de ella. Profundamente dependiente bajo todo el drama, no tiene la madurez para ser una madre con la que puedas contar.

La madre adicta

Si tu madre difícil es adicta a una sustancia o comportamiento, también podría sufrir de un trastorno de la personalidad. La adicción es común entre quienes han sobrevivido a infancias traumáticas. En su búsqueda de consuelo y distracción del dolor, la madre con un trastorno puede recurrir fácilmente a sustancias o actividades que alteren su estado de ánimo (como el alcohol, los medicamentos con receta, las compras, el juego o la comida) para adormecer sus sentimientos incómodos. ¿Quién no recurriría a sustancias o comportamientos destructivos para sentirse mejor después de que las relaciones humanas más básicas le fallaran?

Estos comportamientos adictivos generan sus propios problemas y, debido a que suelen ser inmediatos y visibles, pueden enmascarar o eclipsar un trastorno subyacente. Si tu madre está tambaleándose borracha, vaciando la cuenta bancaria debido a las compras compulsivas o atrapada en un trastorno alimentario, esos problemas representan peligros tan significativos que sus problemas subyacentes, como la necesidad de perfección o el miedo al abandono, pueden quedar en segundo plano.

De hecho, en el caso de adicciones químicas como el alcoholismo o el abuso de drogas, el comportamiento mismo debe detenerse antes de que la persona adicta pueda comenzar a hacerse cargo del vacío y el dolor que intenta adormecer. Sin embargo, no es casualidad que el modelo de alcohólicos anónimos (AA) para la recuperación utilizado para tratar muchos comportamientos adictivos dependa de la conexión humana.

Es así de importante.

La vida con una madre (con un trastorno de la personalidad)

¿Ves a tu madre reflejada en uno (o varios) de estos tipos de personalidad? Ten en cuenta que los tipos van desde casos graves

hasta individuos con un nivel funcional muy alto. Tu madre puede tener un trastorno límite y aun así ser capaz de soportar que pases la Navidad con tu familia política. Lo más significativo es que estos trastornos son persistentes y duraderos, independientemente de su gravedad. Eso significa que hay una gran probabilidad de que tu madre no cambie. Si está en el extremo grave del espectro, es probable que no sea consciente de que su forma de estar en el mundo, con otras personas y especialmente contigo, sea problemática en absoluto. Cuando las cosas van mal, lo más probable es que considere que los demás son el problema.

Sin embargo, se puede afirmar con seguridad que los tres trastornos afectan gravemente a la capacidad de una mujer para ser una madre lo suficientemente buena para su hija y darle lo que necesita emocionalmente. Esta carencia en la crianza es la razón por la cual, dependiendo de la gravedad del trastorno de la madre, muchas hijas de madres con trastornos sufren ansiedad, depresión y problemas en las relaciones. No tuvieron un modelo materno fiable y sólido que pudieran asimilar o interiorizar. En su lugar, fueron criadas por una mujer impulsada por alguna combinación de egocentrismo, dependencia y dramatismo. Las buenas hijas, que están emocionalmente sintonizadas con mamá y predispuestas a asegurarse de que esté bien, pueden terminar centrando sus vidas en las necesidades de su madre.

Cómo es la crianza de una madre con un trastorno

En una estructura familiar saludable, las necesidades de la niña están en el centro, porque así debería ser. Cuando mamá tiene un trastorno de la personalidad, este orden natural se invierte. En esta configuración invertida, la base estable que toda niña necesita *en* la que refugiarse y *desde* la cual impulsarse está cambiando constantemente de acuerdo con las necesidades de mamá. Por tanto, mientras una madre normal y sana puede ayudar a su hija a diferenciarse de ella, la madre difícil no es capaz de hacerlo.

«Si echo la vista atrás, mamá nunca me dejó tener mi propia vida». Para contrarrestar la independencia de su hija, la madre se

establece a sí misma y sus propias necesidades como la prioridad, lo que hace cada vez más difícil que su hija encuentre su voz y reclame su vida para sí misma. Como mencioné, este modelo invertido no siempre es visible. Debido a que a las mujeres se las socializa para saber lo que se espera de ellas, el comportamiento de una madre difícil a menudo está oculto o encubierto.

Formas encubiertas en que una madre con un trastorno puede obstaculizar la búsqueda de independencia de su hija

- *Etapa de bebé.* Mamá se establece como la prioridad y le cuesta permitir que alguien más sea importante para su hija.
- *Primeros años y preescolar.* Cuando su hija comienza a tener independencia, mamá muestra su descontento. Rápidamente recurre al castigo y probablemente la avergüence por el comportamiento que considera rebelde. Mantener el control es lo más importante. La vergüenza que siente su hija por actuar de manera autónoma puede acompañarla durante toda la vida. Puede tener problemas para mostrarse firme y perseguir sus sueños.
- *Edad escolar.* Cuando su hija comienza a ir a la guardería o a preescolar, mamá envía mensajes ambivalentes. Por un lado, espera que su hija tenga un rendimiento admirable en la escuela. Al mismo tiempo, le da señales de que no está segura con nadie más que con mamá. Esta ambigüedad con frecuencia resulta en ansiedad por separación, ya que su hija intenta obedecer mandatos contradictorios.
- *Años preadolescentes.* Mamá supervisa de cerca las interacciones de su hija, se entromete en sus relaciones y rápidamente encuentra defectos en sus amigos. Opina, evalúa, juzga y frecuentemente prohíbe a su hija que mantenga amistades con personas que a ella no le gustan. Como resultado, su hija tiene problemas para confiar en su propio

juicio al elegir amigos y, llegado el momento, parejas románticas.

- *Adolescencia.* Lo que suele ser un periodo tenso entre madres e hijas puede convertirse en una batalla épica cuando mamá tiene un trastorno de la personalidad. Cuando su hija comienza a salir con alguien, mamá percibe las citas y cualquier indicio de sexualidad emergente como una amenaza. Su hija puede optar por eludir su control actuando a escondidas. También puede rebelarse y participar en comportamientos de riesgo. Es posible que arrastre sentimientos encontrados sobre su sexualidad hasta la edad adulta.
- *Matrimonio.* Cuando su hija se casa, las necesidades, los gustos y las preferencias de mamá a menudo dictan los planes de la boda. Sus opiniones suelen prevalecer. Al involucrarse en los rituales de la boda, mamá establece un precedente para el futuro. Por supuesto, tres personas en un matrimonio son demasiadas. Esta dinámica puede obstaculizar la unión de la pareja desde el principio, hasta el punto de que es posible que el matrimonio no se recupere jamás.
- *Primer embarazo de la hija.* El primer nieto de mamá es un evento significativo en su vida, y se esfuerza por establecer su importancia como abuela cariñosa y entregada. Da consejos no solicitados y con frecuencia exige que su hija la incluya en decisiones familiares importantes. Al hacerlo, actúa como una pareja para su hija. Como resultado, esta dinámica puede marginar al otro progenitor.

Estas dinámicas en conjunto muestran cómo, incluso si ya eres adulta, estás casada y tienes hijos propios, tu madre puede seguir controlando tu vida. En cierto modo, siempre lo ha hecho. Al robarte la independencia en muchas (o en todas) las etapas de tu desarrollo, satisfacía *sus* necesidades a tu costa. Mamá puede continuar ejerciendo su poder sobre ti en la edad adulta, de manera que la balanza relacional esté injustamente inclinada a su favor. Probablemente ya has visto o escuchado algunos de estos mensajes

y los conoces bien, aunque puede que no los hayas *reconocido* como lo que son. Es hora de cambiar eso.

Otras maneras en las que mamá no juega limpio

- *El estado de ánimo de mamá lo impregna todo.* Tu familia vive regida por el mantra: «Si mamá no es feliz, nadie es feliz». Necesitas que mamá esté «bien», por lo que aprendes a leer entre líneas. Sabes que si dice «estoy bien» con los labios apretados y los brazos cruzados sobre el pecho, no está bien. O tal vez los portazos y el ruido del choque de ollas y cacerolas son la señal en tu familia de que algo no va bien.
- *Mamá usa tus vulnerabilidades como armas*. Nadie conoce tus puntos débiles como mamá. Ella lo vio todo mientras crecías y tiene un catálogo de tus momentos bajos, que podrías haber ampliado al confiarle tus secretos. Esta vulnerabilidad no sería un problema con una madre sana y empática que considera que estos puntos delicados son intocables durante un conflicto. Sin embargo, la madre difícil usa el conocimiento de tus vulnerabilidades como un arma. Cuenta historias embarazosas cuando necesita munición o menciona tus debilidades, justificándolo con frases como: «Solo estaba bromeando» o «¿No tienes sentido del humor?». Te sientes expuesta por esta persona que ha usado su posición para burlarse de ti en lugar de protegerte.
- *Mamá te retira la palabra.* Esta forma de negarse a interactuar es cruel a cualquier edad, pero especialmente dañina cuando se usa con una niña vulnerable y dependiente. Los niños experimentan niveles insoportables de ansiedad si un progenitor se niega a hablar con ellos y los deja sin saber qué han hecho mal. Dejar de hablarle puede ser un maltrato *más* serio que regañar a una niña, puesto que no tiene manera de saber qué hizo para merecer el silencio de mamá, cómo reparar el daño ni cuánto durará su destierro. En resumen: permanecer

físicamente presente mientras se ignora a una niña envía un mensaje contradictorio que la aterroriza y constituye un uso abusivo del poder parental.

- *Mamá disfraza la hostilidad como ayuda.* «Solo una madre te diría esto». Usa esta frase para justificar comentarios hostiles, insistiendo en que te está haciendo un favor al criticarte o, como ella lo ve, «ponerte en tu lugar». Si tu madre generalmente te apoya y un comentario hiriente es más la excepción que la regla, puede haberse ganado el derecho de decirte una verdad difícil. Sin embargo, si nueve de cada diez veces usa esa frase como excusa para un comentario hostil, entonces está claro que no es justo.
- *Mamá le da la vuelta a la situación.* «Es que eres demasiado sensible». Actúa como si *tú* fueras el problema, culpándote por tu reacción en lugar de tratar de entender qué te hace daño y ajustar su comportamiento.
- *Mamá se entromete bajo el disfraz de preocupación.* Te hace una pregunta cuya respuesta ya conoce, como: «Recuérdame cuánto ganas en ese trabajo». Sí, el trabajo que te «advirtió que no aceptaras». Esta táctica está diseñada para exponer tus debilidades y ponerte en una posición en la que te critiques a ti misma.
- *Mamá se niega a asumir el daño que causa.* «Yo nunca he dicho eso, lo que pasa es que no te acuerdas bien». Cuestiona o descarta tu recuerdo de algo que te hirió, eliminándolo por tanto como tema de discusión o reparación. No puedes resolver un desacuerdo o intercambio doloroso si la otra persona insiste en que nunca sucedió.
- *Mamá pincha tu burbuja.* «Vaya, mírate, debes de pensar que eres muy *especial*». Se siente amenazada por tu éxito y expresa su envidia de manera indirecta. Al intentar avergonzarte por el orgullo que podrías sentir por tus logros, te

señala que has cruzado un límite y ahora representas una amenaza para *ella*.

Por eso puedes sentirte deprimida, frustrada o sin esperanza al pensar en tu madre. La manipulación siempre ha estado ahí, y aún sigue estando, escondida a plena vista.

¿Puede mamá evitarlo?

Por lo general, diría que no; no puede evitarlo. Y, aunque estas defensas hacen infelices a todos a su alrededor, tampoco la hacen feliz a ella. En el fondo, la persona con defensas narcisistas, límite o histriónicas es insegura. Debajo de todo, se siente indigna, avergonzada y vacía. Esconde este vacío de sí misma y de los demás. La historia que se cuenta a sí misma y a los demás está diseñada para llenarla artificialmente, mientras oculta el hecho de que se siente vacía. Es, ciertamente, una manera bastante triste de vivir.

Debido a que su supervivencia emocional está en juego, la madre difícil hará todo lo posible por obtener la validación que tanto necesita. No es una persona completa: hay lugares vacíos dentro de mamá. Tanto es así que se apropia de los recursos que necesita de su hija (o hijo).

La madre que depende de defensas narcisistas, límite o histriónicas para obtener lo que precisa está atrapada en un infierno que ella misma ha creado. No puede encontrar una salida de su escondite sin exponer su fachada, pero esa fachada es lo único que siente que puede protegerla. Esta dinámica la atrapa a ella –y a ti, la buena hija– en un círculo vicioso.

¿Puede mamá romper el ciclo?

Probablemente no. La única forma de romper el ciclo sería a través de la autorreflexión, lo que implicaría renunciar a su fachada y quedar expuesta. A menos que esté dispuesta y sea capaz de enfrentarse a sus problemas, seguirá arrastrando la máscara, la armadura y la fachada que muestra al mundo y a sí misma.

Dependerá de esas defensas, sin importar lo que le cuesten, incluso si le cuesta la relación contigo. Especialmente si se encuentra en el extremo más grave del espectro de los trastornos de la personalidad, será poco probable que busque el tipo de terapia que la anime a profundizar y desafiar las defensas que configuran su trastorno.

Es posible, pero no es lo habitual.

Ten en cuenta que, a modo de ejemplos, he descrito los peores casos de cada trastorno. Como he mencionado, estas defensas se pueden dar en muchos grados distintos, y es posible que no reflejen con precisión a tu madre ni su capacidad para actuar de manera diferente. Sin embargo, he visto demasiadas hijas perder un tiempo valioso –e incluso toda una vida– esperando que sus madres cambien.

Pero no es necesario que tu madre cambie para que tú te liberes.

Con ese fin, las soluciones que presento en los próximos capítulos son para ti, y solo para ti.

Romper el hechizo para romper el ciclo

En este punto, puede que creas que no hay solución. Después de dos capítulos dedicados a analizar los problemas de tu madre, podrías sentir que las cosas son incluso más desesperanzadoras de lo que pensabas. Pero no es así. Las mismas cualidades que te han mantenido prisionera de las defensas de tu madre (empatía, sensibilidad y amabilidad) pueden ser tus guías hacia la sanación, la paz y la libertad. Solo tienes que aprender a utilizarlas para ayudarte a *ti misma*, en lugar de ayudar a mamá.

Para empezar, quiero recordarte que hay una diferencia esencial entre nombrar una *dinámica* hiriente y satanizar a la *persona*. Sin duda, el comportamiento de tu madre te vuelve loca. Puede que estés atrapada en la reactividad, retrocediendo emocionalmente a los cinco años o rumiando interminablemente mientras planeas tu próximo argumento, tratando de convencerla de ser razonable. Enfrentarte a sus defensas rígidas puede ser exasperante. Quieres que las cosas vayan bien, no que se desmadren. Pero, como persona

razonable, no puedes evitar reaccionar ante la rigidez de una madre que nunca se equivoca y nunca se disculpa.

Por eso necesitas aprender a cambiar la forma en que reaccionas. Y estoy aquí para ayudarte con eso.

Como hija de una madre difícil y potencialmente trastornada, creo que es seguro decir que has estado viviendo bajo un hechizo. Desde una edad temprana, las defensas de tu madre te han hecho creer (falsamente) que eras culpable o insuficiente. Eso era una mentira, una mentira que has estado cargando por mamá, aunque posiblemente no te hayas dado cuenta.

En los capítulos anteriores, te has hecho consciente de esto o, si lo sospechabas, has confirmado tus sospechas. De cualquier manera, espero que hayas obtenido claridad sobre el «porqué» detrás del «qué» que ha estado encadenando tu vida durante tanto tiempo. Has levantado el velo sobre el trato de tu madre hacia ti para revelar lo que había detrás. Estás empezando a entender *por qué* tu madre necesitaba y todavía necesita hacerte sentir menos de lo que eres.

Ese conocimiento –que no tiene nada que ver contigo– es el primer paso para romper el hechizo, lo cual permite romper el ciclo. ¿Qué debes hacer ahora para romper este hechizo? No con ira e indignación, sino con claridad. Una claridad calmada y racional.

Aquí es donde comienzas a recuperar tu poder.

4

Hablemos de ti…

Estar traumatizado no solo consiste en estar atrapado en el pasado, sino que también supone no estar vivo en el presente.
— Bessel von der Kolk

LOS DOS ÚLTIMOS CAPÍTULOS han sido una inmersión profunda en la psicología que subyace al comportamiento desquiciante de tu madre difícil. Espero que hayan arrojado suficiente luz sobre qué es lo que impulsa a mamá como para que finalmente puedas empezar a entender las razones de las cosas hirientes, egoístas o simplemente crueles que hace y, lo que es más importante aún, que sepas que la razón no eres *tú*. Los problemas de mamá comenzaron mucho antes de que tú siquiera entraras en escena. Lo más probable es que estés respondiendo de una manera racional a un comportamiento irracional.

¿Pero es suficiente con ser consciente? Saber por qué tu madre hace lo que hace es un punto de partida poderoso. Sin embargo, el conocimiento por sí solo probablemente no será suficiente para poner fin a patrones que han existido, prácticamente, desde que tú existes. No es suficiente para detener el baile psicológico que sientes que debes hacer con tu madre. Esperas que mamá finalmente «lo entienda» o que tú no caigas en la trampa otra vez. Pero caes en ella, porque aprendiste ese baile igual que aprendiste a caminar. Es parte de quién eres, parte de quiénes sois *ambas*. Se requiere tiempo y esfuerzo para romper los patrones profundamente arraigados.

A estos patrones, que se repiten en un ciclo aparentemente interminable, yo los denomino «trampas de la buena hija».

La única salida para una trampa de la buena hija está en entender lo que sucede desde *tu* lado del drama. ¿Qué le da a tu madre la capacidad de poner el dedo en la llaga como nadie más lo hace? ¿Por qué te lo tomas tan en serio? ¿Por qué duele tanto?

En los próximos capítulos abordaremos en detalle las cuatro trampas más comunes, además de cómo liberarte, sanar y, finalmente, evitarlas. En este capítulo, explicaré cómo se desarrollan las trampas de la buena hija, por qué es tan difícil evitar caer en ellas y cómo puedes empezar a encontrar una salida.

En primer lugar, ¿por qué las llamo «trampas»?

Una trampa es algo en lo que caes: un señuelo, un cebo diseñado para engañarte. Parece una cosa, pero termina siendo algo completamente diferente. Por eso sigues cayendo una y otra vez. Incluso después de años de experiencia, no puedes verla venir. ¿Por qué? ¿Por qué no puedes evitar atrapar el cebo y morder el anzuelo una y otra vez? De nuevo, todo se remonta a la madre más dominante de todas, la madre naturaleza.

Ya hablamos de cómo la madre naturaleza, en su infinita sabiduría, creó tu modelo de apego al nacer a partir de una necesidad primordial de vincularte con tu madre para garantizar la supervivencia. Además, vimos cómo, a medida que crecías y la relación con tu madre evolucionaba, tus estrategias de supervivencia también lo hacían. Aprendiste a hacer lo que necesitabas para asegurarte de que mamá estuviera bien (y bien contigo), ya fuera manteniéndola en el centro de todo, dejando que tomara todas las decisiones por ti o soportando sus comentarios hirientes sin quejarte. Hiciste esto incluso cuando chocaba con tu deseo natural de autonomía e independencia.

Desde la infancia hasta este momento, has estado siguiéndole la corriente para llevarte bien con ella, porque así es como la madre naturaleza te diseñó. Esa programación te predispone a seguir cayendo en los patrones que llamo trampas de la buena hija.

Cómo se tiende la trampa

Como hemos visto, una madre que tiene un trastorno narcisista, límite o histriónico –o presenta características de ellos– reaccionará ante ti de manera habitual, incluso si le dices que te duele, porque sus propias defensas son demasiado poderosas. En su mayor parte, no puede evitarlo.

Tú, por otro lado, no te das cuenta de que te estás enfrentando a las defensas o los detonantes de mamá. Por ejemplo, cuando ella reacciona exageradamente o necesita tener TODAS las respuestas, das por sentado que has hecho algo para merecer su reacción. No puedes ver los sentimientos de abandono o inutilidad que intenta rechazar con su comportamiento hacia ti. Supones que ambas estáis experimentando la misma realidad pero, lamentablemente, estás equivocada. Como toda madre, la tuya llevó consigo sus experiencias pasadas a la experiencia de ser madre. Cuando sin darte cuenta reactivas esas heridas, ella emplea sus defensas (ira, críticas, dependencia, etc.) para protegerse, pero termina hiriéndote a *ti*.

Pongamos esto en un ejemplo. Supongamos que mamá sufrió abandono en su infancia temprana y, como resultado, su mecanismo de defensa es protestar, hacer pucheros, estallar o atacar si cree que alguien *podría* dejarla. Ahora es *tu* infancia, y cada vez que intentas abrirte camino por tu cuenta, ella inicia una campaña activa para hacerte sentir egoísta. Si mamá actúa como si estuviera herida cada vez que te atreves a buscar más independencia, podrías desarrollar la **creencia fundamental falsa** de que eres egoísta por querer alejarte.

Años de repetir variaciones de este tema con tu madre (y sus defensas) tienen un efecto negativo que se va acumulando. Moldean las creencias fundamentales que tienes sobre ti misma y se convierten en parte de tu identidad. *Llevas estas falsas creencias a tu vida adulta, de forma que piensas que eres egoísta cuando atiendes tus propias necesidades en lugar de las de mamá.* Incluso cosas tan normales como querer colgarle el teléfono a tu madre, querer hacer

tus propias cosas o necesitar algo de tiempo para ti misma te hacen sentir egoísta.

De esta manera, sigues con tu vida, sin cuestionarte si mereces ese trato o no. Das por hecho que lo mereces. Incluso puedes llegar a creer que tu madre ve todo lo que está mal en ti y actúa en consecuencia.

No obstante, tu madre simplemente está reaccionando de la única manera que sus defensas le permiten. No tiene ni idea de cómo te afectan sus reacciones, que tienen poco o nada que ver con tu valor o la percepción de tu supuesta falta de valor. Pero, por supuesto, te afectan *como si* tuvieran que ver contigo. En algún nivel, lo tomas como una verdad absoluta y piensas que es lo que mereces, *incluso cuando tu mente consciente sabe que no es así*. Las **creencias fundamentales** negativas sobre ti misma son difíciles de eliminar debido al **acuerdo inconsciente** que se esconde en el corazón de todas las trampas de la buena hija.

El contrato que no sabías que habías firmado

En la base de todas las trampas de la buena hija hay un acuerdo inconsciente que tu cerebro de supervivencia estableció para cuidar de mamá, para que ella estuviera bien y, a su vez, cuidara de ti. Mamá, atrapada en sus propios patrones de supervivencia, defendiendo sus heridas y relacionándose contigo, también es parte de este acuerdo inconsciente: un contrato invisible y aparentemente inquebrantable que actualmente te mantiene prisionera.

Sé que esto es mucho para procesar, así que déjame desglosarlo en unos pocos pasos:

1. Durante una interacción contigo, algo desencadena el trauma reprimido de mamá o activa su inseguridad en sí misma.
2. Mamá responde a la defensiva y te hiere (con una crítica directa, una reacción exagerada o un comentario cruel solapado).

3. Como es tu madre, y necesitas que tenga razón o al menos esté bien, asumes que merecías el trato vejatorio.
4. A medida que esto ocurre una y otra vez, formas **falsas creencias fundamentales** sobre quién eres. Necesitas explicarte a ti misma por qué mamá te trata de esta manera. Dependiendo de la trampa en la que estés atrapada, te dices a ti misma:
    1. No soy digna de amor.
    2. Soy egoísta si pongo mis necesidades en primer lugar.
    3. Estoy a una metedura de pata de convertirme en una decepción.
    4. Soy una fracasada si no tengo éxito siempre.
    5. Soy mala si no hay nadie que me mantenga a raya.
    6. [Cualquier otra cosa que se te ocurra].
5. Tus **falsas creencias fundamentales** son lo que necesitas creer sobre ti misma para seguir los **acuerdos inconscientes** que garantizan que mamá esté bien, por ejemplo:
    1. Seré sumisa. Mamá sabe más que yo.
    2. Pondré los sentimientos de mamá por delante de los míos. Los sentimientos de mamá son más importantes que los míos.
    3. Asumiré las dudas de mamá sobre mí como si fueran propias. Si mamá está preocupada, yo estaré preocupada.
    4. Soportaré los insultos de mamá. Si ella me menosprecia, es por mi propio bien.

Actuar según uno o varios de estos acuerdos inconscientes refuerza las creencias fundamentales. Con el tiempo, estas adquieren vida propia y consolidan una relación que te hace sentir mal sin saber exactamente qué pasó o cómo salir de ella: estás atrapada.

Examinaremos las diferentes trampas en detalle en los próximos capítulos, pero aquí tienes solo un ejemplo de lo rápido que caemos en estas trampas y de cómo se desarrolla el contrato de las creencias falsas:

1. Digamos que tu madre creció en un ambiente particularmente represivo. En su familia nunca se hablaba de sexo, o solo se mencionaba brevemente en susurros. Cuando estaba cerca de la mayoría de edad, un primo mayor que estaba de visita abusó de ella. Confundida, abrumada y avergonzada, estaba segura de que la culparían si se lo contaba a alguien, así que se lo guardó para sí misma.
2. Avancemos una generación. Tú y tu madre estáis de compras buscando tu primer vestido para el baile de graduación. Sales del probador, orgullosa de mostrarle a tu madre lo guapa que estás y lo adulta que pareces. El vestido no es abiertamente provocativo, pero marca tu figura. En lugar de sugerir calmadamente una opción más discreta, mamá explota, dice que tienes un aspecto vulgar y, en un tono que toda la sección juvenil puede escuchar, anuncia: «¡Para ponerte ese vestido tendrás que pasar sobre mi cadáver!».
3. Te sientes herida y avergonzada. Honestamente, no sabes qué has hecho para que tu madre se molestara tanto. Asumes que debe de haber **algo mal en ti**. La verdad es que nunca hubo nada malo en ninguna de las dos. La sexualidad de tu madre no provocó su agresión, ni la tuya tampoco.
4. No te gusta molestar a tu madre. Además, te asusta verla fuera de control. Así que haces un esfuerzo consciente por restarle importancia a tu emoción sobre el baile en particular y las citas en general, y tratas de no usar nada que provoque sus críticas. Así que, pasado un tiempo, cuando tu amiga pasa a recogerte para salir por la noche, te cambias de ropa en el coche. Simplemente, es más fácil así.
5. Aun así, con el paso del tiempo y conforme la naturaleza te impulsa a avanzar, tú y tu madre seguís discutiendo por la ropa que llevas, las reglas sobre las citas y, en última instancia, tus relaciones. Ella es implacable. Las discusiones no terminan hasta que una de las dos acaba llorando, generalmente tú. En algún nivel, sabes que hay algo **irracional en la forma en que tu madre reacciona**, pero no logras identificarlo. Todo lo que sabes es que tus elecciones sobre discreción, citas y relaciones «nunca

son suficientemente buenas». En cierto modo, tienes razón. Nunca podrán ser lo suficientemente buenas como para borrar el trauma original de tu madre. Pero también estás equivocada cuando te crees la idea de que *tú* eres la que tienes un problema con ella. Esta falsa creencia surge porque tú (y tu madre) no podéis ver el trauma original de ella que impulsa todo el drama. No puedes ser lo suficientemente pura, casta o recatada como para deshacer lo que le ocurrió.

6. Como estás programada para buscar la aceptación de mamá, repites el ciclo, esforzándote por ser recatada, encontrar la relación perfecta o, de algún modo, esconder o minimizar tu sexualidad, que ahora inconscientemente crees que te convierte en una mala persona.
7. Ya de adulta, casada y viviendo lejos de la casa de tu madre, todavía te revisas antes de salir por la puerta, incapaz de eliminar por completo el miedo de que tu atuendo sea, de alguna manera, inapropiado. Te cuesta mantener tu libido activa sin sentirte sucia. **Eres una mujer adulta pero, en el fondo de tu mente, aún te percibes como una niña mala por sentirte sexual.**
8. Años después, sufres acoso sexual en el trabajo y una compañera te anima a denunciarlo. No sabes por qué, pero no puedes hacerlo. Sabes que es ilógico, pero de alguna manera **sientes que fue por tu culpa.**

Así es como funciona la trampa de la buena hija

Quizás lo más irónico y triste de todo es que el dolor contra el que estaban diseñadas las defensas de tu madre para protegerla se te transmite a ti, y esto puede impedirte vivir la vida de la mejor forma posible. La sensación de indignidad, miedo, duda, abandono y pérdida, vergüenza y traición puede seguir envenenando e impregnando tu vida, a menos que encuentres una manera de romper los acuerdos inconscientes y liberarte de las falsas creencias que has estado cargando por tu madre.

Pero el dolor que sientes es, en realidad, una señal esperanzadora: la señal definitiva de que eres diferente a tu madre.

El mero hecho de que lo sientas sugiere que no lo estás bloqueando con una defensa rígida y, por lo tanto, te encuentras en una mejor posición para enfrentarlo y superarlo.

Saber esto es importante. Puede que tengas problemas en las relaciones y estés cansada de intentar agradar a todos. Puede que te sientas paralizada por la ansiedad o limitada por la depresión. Pero tu reacción *no es* negar tu dolor y hacer sufrir a tus hijos, tu pareja o cualquier otra persona a tu alrededor al proyectarlo en ellos. Esta es la diferencia entre tú y tu madre. Además, si tuvieras un trastorno narcisista, límite o histriónico, probablemente no habrías elegido este libro ni me habrías llamado para una cita de terapia. Ya has comenzado a romper el ciclo al reconocer tu dolor y tratar de gestionarlo.

¿Cómo pasar de gestionar este dolor a sanarlo?

El primer paso es hacerte más consciente de las falsas creencias a las que te aferras, las trampas en las que estás cayendo y dónde se originan. Luego, necesitas ir más allá del hecho de tener conciencia sobre esto y cambiar tus experiencias conscientes reales para contrarrestar las falsas creencias fundamentales inconscientes.

Quizás lo más importante sea *refutar tu acuerdo inconsciente* de quedarte atrapada en cualquier trampa en la que estés. Como mujer adulta, ya no necesitas estos acuerdos, y continuar con ellos te hace daño.

¿Pero no se trata solo de establecer límites?

Sí, pero los primeros límites que debes establecer son los *internos*. Los límites entre tú y tu madre probablemente han estado difuminados toda tu vida, así que necesitarás abordarlos. Solo entonces podrás establecer límites externos claros, sentirte bien con ellos y mantenerlos.

Es un proceso, y lo desarrollaré en los siguientes capítulos.

Si eres como la mayoría de las buenas hijas con las que trabajo, probablemente ya has intentado establecer y mantener un límite con respecto a tu madre. Y probablemente has descubierto que, en una escala de dificultad, está entre ejecutar un salto mortal perfecto y escalar el monte Everest.

Hay una razón para esto. Cuando estableces un límite, rompes el acuerdo inconsciente de cuidar a mamá para que ella te cuide a ti, aunque nunca lo haga. En esencia, estás renunciando a tu esperanza más anhelada y desesperada: que, si eres lo suficientemente buena, mamá cambiará. No lo hará. Y hasta que comiences a abandonar esa esperanza, todo seguirá igual.

Por eso, el siguiente paso en este proceso es entender en qué trampas de la buena hija (o combinación de ellas) has caído y los acuerdos inconscientes específicos que subyacen. Necesitas saber por qué se aferran con tanta fuerza y por qué luchar contra ellas suele ser contraproducente. Porque, una vez que tengas claridad sobre dónde estás y qué es lo mejor para ti, finalmente podrás comenzar a planear tu salida.

5

La trampa de nunca ser suficiente

¿Por qué todas las conversaciones con mi madre terminan en una letanía de cosas que yo debería hacer de otra forma o que ella sabe hacer mejor que yo? Después de prácticamente todos los encuentros con mi madre, me siento criticada o creo que no sé hacer nada bien.

SI LA MAYORÍA DE las interacciones con tu madre hacen que te sientas peor contigo misma, probablemente hayas caído en la trampa de nunca ser suficiente.

La trampa de nunca ser suficiente es la trampa más común de la buena hija; de hecho, es la madre de todas las trampas. Todas las trampas hacen que te sientas «menos» de una forma concreta o, en el caso de la trampa de nunca ser suficiente, de tres maneras específicas, dependiendo de los mecanismos de defensa que tu madre use para evitar su propio dolor, ya sea que necesite:

1. sentirse especial
2. sentirse superior
3. corregirte

Los comportamientos que mamá adopta en cada caso se superponen un poco; verás que hay defensas similares, tales como criticar o dar consejos no solicitados, que aparecen en los tres.

En cada caso, intentas una y otra vez obtener finalmente la aprobación y el amor de mamá, pero sigues recibiendo alguna versión de la misma respuesta no deseada. En consecuencia, te esfuerzas un poco más. Sin embargo, como en las arenas movedizas, cuanto más luchas por salir, más te hundes. Independientemente de cuánto te esfuerces por ser buena para

mamá, algo que como buena hija ya estás programada para hacer de todas formas, sientes continuamente que no alcanzas la meta.

Seguramente ya lo has adivinado: nunca eres suficiente.

Para entender mejor esta dinámica, veamos las tres variaciones de la trampa de nunca ser suficiente y qué impulsa a mamá a mantenerte atrapada en ella.

La necesidad de sentirse especial: la madre que necesita parecer perfecta

En esta versión de la trampa de nunca ser suficiente, la vida de mamá es una campaña de relaciones públicas, un escaparate y una fachada, todo combinado. Necesita parecer perfecta (o al menos superior) ante el mundo exterior, y tu trabajo es ayudarla a conseguirlo. Tus modales, tus notas y cualquier otra cosa que hagas y que otras personas puedan ver deben dejar a mamá en buen lugar porque, debajo de toda esa superioridad, hay un miedo ineludible que impulsa a tu madre: *¿Qué pensará la gente?*

Esta preocupación supera cualquier interés por cómo se *siente* en su relación contigo. De hecho, ocultar cualquier evidencia de problemas o dificultades es aún más importante que parecer perfecta. En el mundo de mamá, no hay espacio para errores. No hay margen visible para equivocarse. Es esta rigidez lo que separa a la madre que se siente feliz cuando sus hijos lo hacen bien de la madre difícil, que simplemente no puede soportar que sea de otra manera.

Por qué lo hace

Detrás de su fachada defensiva de superioridad, hay una persona asustada y sola, aterrorizada de que la vean como realmente es. Y quien es (en su mente) **no es suficientemente buena**. Sí, es irónico, pero así es. Está transfiriendo directamente su peor temor hacia ti, obligándote a llevar esa carga. Y, como buena hija, tú la llevas. Más adelante abordaremos por qué.

Para defenderse de este miedo, tu madre **necesita sentirse especial**. Esta necesidad implica que al menos uno de sus hijos –es decir, tú–

no puede de ninguna manera cuestionar lo especial que ella es ni sembrar dudas al respecto. Debes ser una valla publicitaria andante, evidencia viviente de que mamá en efecto es especial, más especial que cualquier otra persona.

Cómo te afecta

Dependiendo de la gravedad de su necesidad y de hasta qué punto estés atrapada en esta dinámica, harás esfuerzos heroicos para ser buena a los ojos de mamá. Las dificultades normales de la vida, relacionadas con tu profesión, tus relaciones o cualquier otra cosa, pueden llevarte a una espiral ansiosa de preocupación sobre no estar a la altura. Aceptas la creencia de que lo excepcional es el único estándar aceptable y, si sientes que de alguna manera no estás a la altura, haces todo lo posible por ocultarlo. Puede que des la impresión de no tener ninguna preocupación pero, en el fondo, es posible que te sientas como una impostora esperando a ser descubierta. De esta manera, cargas con el dilema imposible de mamá: o eres espectacular o no vales nada. Lo que, más a menudo de lo que quisieras, te hace sentirte inútil y *nada* espectacular.

La necesidad de sentirse superior: la madre que necesita ganar

Algunas madres juzgan, micromanipulan, opinan, comentan y critican porque necesitan ser la persona con todas las respuestas. Madres como estas se sienten obligadas a superarte en cualquier caso. Sea cual sea tu opinión, ellas te contradirán con la suya. Si algo malo te sucede, a ella le pasó algo peor. En la mente de mamá, todo lo que haces necesita ser corregido, enderezado, arreglado, mejorado y perfeccionado. Y mamá es justamente la persona idónea para hacerlo. Después de todo, ¿quién te conoce mejor que tu madre? Así que, cuando se trata de quién deberías ser y qué estás haciendo mal, ella siempre tiene la razón (y nunca se disculpa). Si tan solo hicieras lo que mamá te dice, la vida (y tú) seríais perfectas.

Incluso en esas raras ocasiones en las que logras lo que parece ser una victoria (cuando mamá parece estar contenta contigo) sabes

que con un solo paso en falso caerás de ese pedestal. Siempre estás a una conversación de distancia de otro consejo de mamá, lo quieras o no. Sientes la presión de encarnar el mito de que mamá siempre sabe lo que es mejor y siempre está velando por ti. Incluso después de haber superado hace mucho tiempo esa necesidad, ella no puede renunciar a su papel de ser *la* autoridad, la que tiene el poder.

Por qué lo hace

La madre que necesita ganar también **necesita sentirse especial** porque, en el fondo, es **insegura**. Puede parecer confiada por fuera, pero por dentro está marcada por sentimientos de inferioridad que solo puede superar haciendo que te sientas «menos». Como buena hija sintonizada con las necesidades de tu madre, intuyes esto. Lo sabes en lo más profundo de tu ser. Así que haces lo que estás biológicamente programada para hacer: entras en esta dinámica para cuidarla. Y tu autoestima paga el precio.

Pero a mamá no le preocupa tu autoestima; su mayor motivación es la necesidad de aumentar la suya propia, no sea que caiga en el abismo de la falta de mérito. Es un terreno resbaladizo para ella. Si te da ventaja, se viene abajo. La necesidad de derrotarte o, al menos, mantenerte en tu lugar, es una consecuencia cruel de su inseguridad. Al superarte o menospreciarte constantemente, mamá logra sentirse superior y, lo que es más importante, se siente relevante. La triste verdad es que teme que, si pudieras arreglártelas sola, ¿qué motivo tendrías para estar con ella?

Cómo te afecta

Tiendes a aceptar la idea de que mamá sabe lo que es mejor y te dices a ti misma que solo quiere lo mejor para ti. Aunque te irrita en cierto nivel, también te parece normal que siempre te esté corrigiendo y «mejorando». Hasta cuando no te da su opinión, se la pides. Eso se convierte en la expectativa. En un nivel más inconsciente, tienes cuidado de no eclipsarla. Sigues siendo siempre su aprendiza.

La necesidad de corregirte: la madre que quiere una segunda oportunidad

Una madre que te trata como si fueras un proyecto, siempre sugiriendo formas en las que puedes mejorar, puede estar **intentando completarse a sí misma al perfeccionarte.** Te ve como su segunda oportunidad, más como una extensión de sí misma que como un ser independiente. Ya sea que se apropie de tu vida para corregirla o para lucirse, un psicólogo diría que se está relacionando contigo como una **extensión narcisista.**

En la vida real, esto significa que hay poca separación entre las dos. Igual que su brazo derecho, eres simplemente una extensión de ella que puede exhibir o examinar en busca de fallos, mientras que tu propósito es cumplir sus órdenes y pelear en sus batallas como si fueran las tuyas. Por eso puede criticarte sin pensar en cómo esa crítica te afecta o exigirte que «te comportes» (según sus términos) en lugar de darte el espacio y el respeto para decidir por ti misma. Se identifica en exceso con tus éxitos y se siente herida por tus fracasos. Y, como no te experimenta como una persona independiente con tus propios pensamientos y sentimientos, no puede empatizar contigo. En esta trampa, terminas sintiéndote como su marioneta; ella es la titiritera que te da vida y maneja tus cuerdas.

Por qué lo hace

La madre que quiere una segunda oportunidad **no puede enfrentar la verdad sobre sí misma.** Hay cosas aterradoras escondidas en su psique que no puede contener únicamente mediante el mecanismo de la represión. Como resultado, necesita un contenedor para guardar todo lo que quiere descartar. ¿Adivinas quién desempeña el papel de contenedor de basura?

«Toma, guarda esto, ¿quieres?».

«Claro, mamá».

Este mecanismo de defensa se llama **proyección**: mamá proyecta las partes no deseadas de sí misma en ti y luego se esfuerza por arreglarlas... *en ti*. Esta dinámica inconsciente te convierte en el

cubo de basura psicológico de mamá y, al mismo tiempo, en su contenedor de reciclaje.

Ahora bien, ¿cómo funciona esto? A lo largo del desarrollo, una niña (en este caso, tú) experimentará una gama completa de emociones: alegría, enfado, sorpresa, compasión, avaricia, felicidad, tristeza y disgusto, entre otras. Sin embargo, cuando mamá ve (y vio) en ti emociones que no puede enfrentar en sí misma, reacciona de manera exagerada e intenta reprimir cualquier emoción que te atrevas a mostrar.

Por ejemplo, imagina que tienes cinco años y estás en la fiesta de cumpleaños de tu mejor amiga. Ella acaba de abrir su regalo: el disfraz de princesa que llevas semanas pidiéndole a mamá. Estás haciendo un valeroso esfuerzo, a tus cinco años, por contener los celos. No le arrebatas el vestido a tu amiga ni tienes un berrinche exigiendo uno para ti, aunque eso es exactamente lo que *sientes* por dentro. En cambio, te retuerces en tu asiento y le preguntas a la cumpleañera si podrías probarte el disfraz cuando termine de jugar con él.

Una madre empática que conoce y acepta esos sentimientos en sí misma podría decir algo como: «¿No es ese el disfraz que tú querías? Seguro que es difícil ver que Beth lo tiene antes que tú. Estás gestionando muy bien esos sentimientos tan fuertes». Pero si mamá tiene un «sótano psicológico» lleno de envidia no reconocida, por ejemplo, podría proyectar esos sentimientos prohibidos en sí misma hacia ti y sentirse impulsada a conseguir que *tú* seas mejor. Esto se podría reflejar en lo siguiente susurrado en tu oído: «No seas celosa. Eso no queda bien en una señorita decente. Anda, dale un abrazo a Beth y demuéstrale lo feliz que estás por ella». Obviamente, nunca podrá arreglarse a sí misma cambiándote a ti, pero eso no hará que deje de intentarlo... una y otra vez. Porque no es a ti a quien realmente está tratando de corregir, sino a ella misma.

Cómo te afecta

Sigues cayendo en todas estas trampas –incluidas las que aún no hemos explorado– debido al deseo inconsciente de cuidar de mamá y asegurarte de que esté bien. Este patrón comienza en la infancia. Como cualquier niña, te apoyas en tu madre y dependes de ella y de la impresión que tiene de ti. Cuando te regaña por estar enfadada, tener celos o ser egoísta, no sabes cuestionarla a ella ni cuestionar lo que te dice. A medida que creces, ese límite entre tú y ella continúa siendo permeable. Por supuesto, sientes enfado, celos y egoísmo. ¿Quién no? Pero, como mamá tiene un cúmulo no reconocido de esos mismos sentimientos, los «ve» en ti multiplicados por diez. Este mecanismo es una forma que tiene una madre que busca una segunda oportunidad con respecto a esos sentimientos prohibidos de intentar lograrla a través de ti.

De manera inconsciente piensas que, si simplemente te conviertes en lo que ella quiere que seas, finalmente serás suficientemente buena. Pero no puedes. Así que la búsqueda de la segunda oportunidad nunca termina.

Resumen de la trampa de nunca ser suficiente

Cualquiera que sea la versión de la trampa de nunca ser suficiente en la que estés atrapada, la psicología que subyace a todo el drama funciona así:

1. El dolor abrumador y el trauma de mamá crean **defensas** que la protegen de no sentirse suficientemente buena. Esas defensas hacen que reaccione con críticas, juicios o «consejos útiles».
2. Percibes que mamá necesita esto, así que estableces el **acuerdo inconsciente** de que **mamá siempre sabe lo que es mejor.**
3. Si el comportamiento crítico de mamá hacia ti no se cuestiona, refrena o desafía, empiezas a creer que está justificado.
4. Con el tiempo, desarrollas la **creencia fundamental** de que **eres defectuosa o no eres suficientemente buena.** Formas esta creencia para justificar las acciones de mamá hacia ti.

Este patrón establece una lucha entre la mente consciente y la mente inconsciente. Tu mente consciente quiere la aprobación de mamá. Pero la niña que llevas dentro, tu cerebro de supervivencia, empeñado en proteger a mamá, tiene miedo de derrocarla.

Ejercicio: ¿Cómo saber si estás atrapada en la trampa de nunca ser suficiente?

Hazte estas preguntas:

- ¿Dejas que mamá gane? ¿Ella siempre tiene la última palabra?
- ¿Tienes la creencia de que mamá sabe lo que es mejor?
- ¿Dejas que mamá opine sobre tus decisiones de vida?
- ¿Sigues persiguiendo la aprobación de mamá a pesar de que parece inalcanzable?

En este punto, podrías decir: «Un momento, no es para tanto» o «Eso suena un poco extremo, no me dejo pisotear». Especialmente si has estado en terapia o has trabajado en los problemas con tu madre, podrías tener cierta conciencia y capacidad para defenderte. A pesar de que las cosas «no estén tan mal» o «estén mejor que antes», si todavía te ves atrapada en estos patrones o dando vueltas en un círculo vicioso, estoy dispuesta a apostar que estos acuerdos inconscientes y estas creencias fundamentales te están frenando más de lo que crees.

Recuerda: la mente inconsciente solo opera con absolutos. Es reactiva, primitiva y literal, limitada a directivas binarias como parar/avanzar, sí/no, escapar/quedarse. Cuando tu cerebro inconsciente te dice que mantengas a mamá en una posición superior, no es una simple sugerencia. ¿Recuerdas el palo que tu cerebro de supervivencia confundió con una serpiente y que te hizo salir corriendo como una loca? Cuando el cerebro de supervivencia tiene el mando, no hay espacio para discusiones ni matices. A fin de cuentas, según tu cerebro de supervivencia, está en juego tu *vid*a..., al menos desde su perspectiva.

Por eso, cuando tu madre insiste en que tiene razón sobre algo, incluso cuando sabes con certeza que está completamente

equivocada, no puedes encontrar tu voz para decírselo. Abres la boca, pero no sale sonido alguno. ¿Se te comió la lengua el gato? No, pero tu inconsciente sí.

O, por ejemplo, mamá tiene la costumbre de criticar tu peso, un clásico en la trampa de nunca ser suficiente. Siempre está sugiriendo nuevas dietas o comentando tus elecciones de comida. Te duele y te saca de quicio pero, por más que lo intentes, no logras decirle nada sobre *SU* peso. Puedes darle mil vueltas, pero tienes problemas para ir directa al grano y decir algo como: «Mamá, no necesito ni quiero tus consejos sobre la comida o mi peso».

Quizás hagas un intento a medias por defender tu posición, pero enfrentarlo de manera directa..., no, simplemente no puedes hacerlo. ¿Por qué? Eres una mujer adulta. No eres débil ni tonta. No puedes expresarte porque tu cerebro consciente y razonable y tu cerebro de supervivencia inconsciente están en una lucha por el control. Es como intentar acelerar mientras el freno de emergencia está puesto. Estás tratando de hacer dos cosas opuestas al mismo tiempo: por un lado, intentas conscientemente arreglar la situación esforzándote por ser suficientemente buena; y, por otro lado, perpetúas el problema al considerarte inferior para que mamá se sienta superior. Esto hace que cada vez te sientas más enojada, desesperada y frustrada, porque independientemente de cuánto te esfuerces por ser buena, nunca eres lo suficientemente buena para mamá.

Aquí tienes algunas situaciones que ilustran cómo la trampa de nunca ser suficiente se manifiesta en la vida real. Dado que estos ejemplos provienen de pacientes reales, sus nombres y algunos detalles pertinentes se han modificado para proteger su privacidad.

Susan

Susan siempre quería hacer lo correcto, es decir, lo correcto, según mamá. Tuvo notas brillantes, nunca se olvidaba de enviar una tarjeta de agradecimiento, y era el orgullo y la alegría de su madre, el miniyó de mamá. Perfectamente educada y siempre vestida apropiadamente para la ocasión, Susan ponía las necesidades de todos por encima de las suyas. Había sido excepcionalmente bien

entrenada, como un caniche premiado. Sin embargo, a pesar de todos sus esfuerzos, tras bambalinas, Susan soportaba los constantes recordatorios de su madre de lo que debía hacer mejor. A pesar de ser brillante, nunca era lo suficientemente buena como para satisfacer a mamá. Tal vez, pensaba, si fuera solo un poco mejor, su madre dejaría de revolotear a su alrededor y de entrometerse. Pero esta lucha interminable para obtener la aprobación de mamá de forma que dejara de tratar de «arreglarla» era agotadora. A pesar de que desde fuera parecía que tenía éxito, por dentro se sentía agotada, abatida y prácticamente aprisionada por su propia vida. No importaba lo que hiciera o lo duro que trabajara: los comentarios y sugerencias de su madre siempre le recordaban que, a los ojos de mamá, ella no era suficientemente buena.

Grace

Grace tenía una dinámica muy diferente con su madre. Mientras que Susan trataba de acallar las críticas de su madre intentando alcanzar la idea de perfección de esta, Grace se sentía obligada a contraatacar. Había estado luchando con su madre desde que tenía uso de razón. Se enfrentaban por todo, desde su gusto por la ropa hasta sus amigos y amantes, pasando por sus elecciones universitarias y profesionales. No había nada sutil en las críticas de mamá, nunca. El resultado fue una relación madre-hija que hervía a fuego lento con resentimiento y tensión, cuando no se convertía en una pelea a gritos. Aun así, lo único que Grace quería era sentirse lo suficientemente buena como para merecer el amor de su madre.

Emily

Emily sentía que, sin importar lo que hiciera, no podía conseguir que su madre se sintiera orgullosa. Su madre solía hacer una lista de las cosas que estaba haciendo mal, lo que debería estar haciendo de manera diferente y cómo podría mejorar. Ella tomaba los consejos al pie de la letra y hacía todo lo posible por seguirlos. Pero, en lugar de elogios o al menos aceptación, solo recibía más consejos. Entonces, un día, en una reunión familiar, Emily escuchó a su madre decir lo

orgullosa que estaba de su hija. Esto fue una completa sorpresa, ya que nunca había escuchado algo así de la boca de su madre. Continuó escuchando y tuvo la clara sensación de que, mientras su madre presumía de ella, también se atribuía el mérito de su éxito.

Janice

Janice presentaba una imagen perfecta ante el mundo, pero esa perfección tenía un precio. En la intimidad, su madre la trataba mal y siempre lo había hecho. No se le permitía cerrar la puerta de su habitación ni tener una conversación privada mientras crecía. Mamá leía sus mensajes de texto e incluso la interrogaba sobre sus sesiones de terapia. Microgestionó su boda y le dijo cómo criar a sus hijos hasta que Janice terminó sintiendo que no tenía control sobre nada en su vida, así que controlaba lo único que podía: la comida que entraba en su cuerpo.

Nadie se dio cuenta de que algo iba mal hasta que la anorexia de Janice llegó al punto en que ya no podía negar que era un problema. Aun así, independientemente del peso en la báscula, se sentía gorda –y defectuosa– por dentro. Nunca se sintió lo suficientemente buena como para complacer a su madre.

Estos son solo algunos ejemplos, y tu propia experiencia con tu madre puede ser diferente. Sin embargo, aunque los detalles pueden variar, el mensaje que se escucha en la trampa de nunca ser suficientemente buena siempre es el mismo: *Haga lo que haga, nunca es suficiente. Nunca podré ser suficientemente buena para mamá.* Si estás atrapada en esta trampa, continuarás tratando de complacer a tu madre, y tu madre nunca estará complacida, no importa lo que hagas o cuánto lo intentes.

«Si soy consciente de esto, ¿por qué no puedo solucionarlo?»

¿Sinceramente? Porque no estás lista.

Como ya he mencionado, tomar conciencia de los patrones en la relación con tu madre es un excelente comienzo, pero no será suficiente.

Cuando te das cuenta por primera vez de la magnitud de tu impotencia durante todos estos años, del desequilibrio, la injusticia y los sacrificios que has hecho por mantener la paz con mamá, también ves la posición de indefensión en la que esto te ha colocado. Darte cuenta de que has estado siguiendo ciegamente un conjunto falso de reglas al sacrificar tus necesidades por las de mamá te hará enfurecer. ¿Cómo se atreve a hacer que todo gire en torno a ella? Tú mereces justicia, y el hecho de que nunca la obtengas hace que te hierva la sangre.

Es inevitable querer **reaccionar.**

Es natural reaccionar cuando estás herida. Tu reacción se basa en la tercera ley de Newton: *cada acción tiene una reacción igual y opuesta*. La reactividad combate el fuego con fuego y el control con más control. Es energía agresiva, y resulta que procede del cerebro de supervivencia, que está en el mismo nivel de conciencia desde el que opera tu madre. Entonces, cuando decides que no vas a seguir aguantando sus tonterías y te rebelas, normalmente sale algo como esto: *¿Crees que SIEMPRE tienes la razón? ¡Te voy a demostrar lo EQUIVOCADA que estás!*

Lo que sigue podría ser una lista interminable de las muchas maneras en las que mamá ha usado injustamente su poder sobre ti. Podría tomar la forma de exponer evidencias de un posible diagnóstico. Armándote con una etiqueta y un marco psicológico para ayudarte a darle sentido a los sentimientos que están justo debajo de la superficie, de repente, *tú* eres quien tiene el poder. Y ese poder te hace sentir realmente bien.

Así que tómate un momento para sentir tu enfado, porque necesitarás aprovechar la energía que encierra para salir de esta trampa. Sin embargo –y probablemente ya veías esto venir–, el enfado es solo una parada temporal en el camino hacia la liberación total.

Por qué el enfado no te llevará a donde quieres llegar

Lamentablemente, aquí es donde se quedan muchas buenas hijas. Descubren, a través de lecturas o terapia, que hay una explicación para el comportamiento de su madre. Cuando te enteras de que hay limitaciones psicológicas que subyacen a la forma en que actúa y reacciona, y que realmente *no es tu culpa*, puedes sentirte reivindicada. Es posible que te sientas libre, fuerte y empoderada para romper ciclos que han estado activos durante décadas. Después de todo, ahora *sabes por qué*...

Pero culpar a mamá no basta para ayudarte a salir de la trampa de nunca ser suficiente. Porque hacer que mamá esté equivocada solo te mantiene atada a ella de otra manera poco saludable.

¿Cómo? Cuando funcionas desde un nivel reactivo, simplemente estás dándole la vuelta a la misma ecuación de siempre: en lugar de que mamá necesite que tú estés equivocada para que ella tenga la razón, tú necesitas que tu madre esté equivocada para sentir que tú tienes la razón. Necesitas que ella sea indigna para que tú puedas sentirte digna. Tienes que juzgarla para desviar su juicio hacia ti. Eso mantiene el juicio y la crítica en el centro de la relación: pasan de un lado a otro, y nada cambia jamás.

Sigues sin ser libre.

El baile inconsciente del juego de suma cero que te mantiene atrapada

Esto se debe a que, cuando estás atrapada en la trampa de nunca ser suficiente –o en cualquier otra trampa, como verás en los próximos capítulos–, estás jugando a un juego de suma cero. En este tipo de juego, la ganancia de un jugador se compensa con la pérdida de otro jugador, con lo que el resultado de la suma es cero. Aplicado a las trampas, esto significa que solo una de vosotras (tú **o** mamá) puede tener la razón o ser especial. Si mamá tiene razón, tú estás equivocada. Si mamá es especial, tú eres menos especial. Y si mamá está molesta, es por tu culpa. O viceversa. No hay un acuerdo, no hay espacio para dos perspectivas, no hay lugar para dos personas imperfectas e independientes. Su ganancia es tu pérdida y viceversa. O mamá es una madre horrible o tú la has

malinterpretado. Es un «o lo uno o lo otro», correcto/incorrecto, ganadora/perdedora, culpable/inocente. Solo hay espacio para una o la otra.

Quiero reiterar aquí que ninguna de las dos está haciendo este baile de manera consciente. Ambas habéis estado atrapadas durante mucho tiempo en un juego de suma cero donde mamá constantemente lucha por mantener su superioridad y el hecho de ser especial. Cambiarlo por otro juego de suma cero no es la solución. Por eso, hará falta más que enfado: se necesitan cuidado y conciencia para liberarte de estas trampas.

En las relaciones humanas sanas, una persona no debería tener que perder para que la otra gane. Esa es la mentira del juego de suma cero. Saber esto es la clave para escapar de la trampa de nunca ser suficiente. El truco está en ir más allá de saberlo como un hecho lógico y sentirlo como una **experiencia vivida.**

Ir más allá del **juego de suma cero,** romper los **acuerdos inconscientes** que ya no te sirven y deshacer tus **falsas creencias fundamentales** es la clave para un cambio duradero. Analizaremos más de cerca cómo lograr esto y comenzar el proceso de sanación después de explorar el resto de las trampas.

6

La trampa de la culpa

Es imposible decirle que no a mi madre. Ni siquiera puedo colgar el teléfono cuando hablo con ella. Da igual si hay platos en el fregadero, un programa que me muero por ver o, Dios me perdone, que quiera tener un momento solo para mí.

¿TODOS LOS DÍAS FESTIVOS, las cenas de los domingos o incluso las vacaciones de verano «pertenecen» a mamá porque no puede aceptar que pases ese tiempo con tus suegros, con tus amigos o incluso con tu pareja, a quien llevas tanto tiempo desatendiendo? ¿Te sientes culpable después de haberte tomado algo de tiempo para ti misma, como si le debieras una explicación? Si te sientes responsable por las emociones de tu madre, puede que estés atrapada en la trampa de la culpa.

Cuando estás atrapada en la trampa de la culpa, tu madre actúa como si estuviera herida si quieres algo de espacio o si no demuestras lealtad hacia ella. O tal vez sea más sutil y use la culpa de manera encubierta para manipularte y conseguir que hagas lo que quiere. Si es así, sientes el peso de sus suposiciones implícitas.

Independientemente de los detalles, la mayoría de las buenas hijas atrapadas en la trampa de la culpa tienen algo en común: encuentran difícil o casi imposible decirle que no a mamá o decepcionarla de alguna manera. Si se atreven a hacerlo, terminan sintiendo que simplemente no vale la pena.

Atrapada en la trampa de la culpa

Una madre que te mantiene en la trampa de la culpa puede ser esa madre que siempre está encima de ti y que nunca recibió el mensaje de que tus días de necesitar a alguien que te vigile pasaron hace mucho tiempo, como cuando tenías doce años. Aunque ahora seas

una adulta completamente madura, tu madre podría seguir intentando controlar y micromanipular tu vida. En esta trampa, se apropia de tus éxitos e invade tus problemas como si fueran suyos.

Puede haber un lado seductor y «bueno» en este tipo de madre. Es posible que sea *extremadamente* servicial, tanto que es imposible que una hija se lo agradezca suficiente o haga suficiente para «compensarle». Ya sea que pase por tu casa para llevarte comida que «hizo de más» o un jersey que sabe que «nunca se va a poner», que aparezca de repente con «consejos útiles» o te sorprenda con planes de vacaciones, cumpleaños o días señalados que nunca pediste, estas pequeñas sorpresas (aunque en ciertos momentos puedas apreciarlas de alguna manera) tienen un precio: la mantienen a *ella* en el centro de tu vida.

O tal vez tu madre no sea tan «servicial» y esté en el extremo de ser abiertamente dependiente, demandante, o bien mandona, quejica o protestona. Es la otra cara de la misma moneda. Mamá rara vez te pregunta, si es que lo hace alguna vez, si lo que está planeando, ofreciendo, pidiendo o imponiendo es algo que *tú* deseas. Pero *consigue* que sea difícil, si no imposible, decirle que no.

Cómo llegaste aquí

Al igual que en la trampa de nunca ser suficiente, las raíces de la trampa de la culpa se remontan a tu historia de desarrollo. Ya hemos hablado de cómo, en una relación sana, cada paso que una hija da mientras crece es un paso que la aleja de su madre. Este proceso significa que una madre debe enfrentarse a la pérdida. Liberar a una hija para que tenga su propia vida y perder el lugar como el centro de su universo puede ser desgarrador incluso para la madre más sana.

Desde tu perspectiva, necesitas valor para volar sola. Encontrar tu lugar en el mundo y entre tus iguales es a la vez emocionante y aterrador. Necesitas que tu madre te anime, incluso si de vez en cuando lo hace entre lágrimas. Pero, si tu madre se siente

abandonada y sola, y tiene pocas reservas emocionales (quizás debido a su propia infancia), celebrar que crezcas y te alejes de ella puede resultarle prácticamente imposible, cuando no del todo insoportable. Incluso si dice que te apoya al cien por cien, sus acciones pueden contar una historia diferente.

Cuando estás atrapada en la trampa de la culpa, te ves limitada para encontrar tu lugar en el mundo puesto que ya tienes un lugar: justo al lado de mamá. Atada a ella por un hilo invisible, sientes un tirón cada vez que intentas responder a la llamada de vivir tu propia vida. Si eres como la mayoría de las buenas hijas atrapadas en la trampa de la culpa, alguna versión de esto se repite en cada una de las etapas de tu vida. Así es como sucede...

Años de la primera infancia

Cuando aprendiste a caminar y hablar, como todos los niños pequeños, comenzaste a ejercer tu recién descubierta independencia y empezaste a usar la palabra *no*. Una madre sana guía a su hijo a través de estos primeros e infinitamente frustrantes intentos de autonomía, pero tu madre tuvo algo más que un pequeño problema para hacerlo. En lugar de establecer límites apropiados, consideró tus esfuerzos de independencia como una afrenta, algo que necesitaba sofocar. Estas batallas de la infancia fueron solo el comienzo de una larga guerra de desgaste diseñada para reprimir tu voluntariosa expresión de individualidad independiente.

Años de la escuela primaria

La ansiedad de mamá pudo haberte enviado señales de que no estabas segura allí fuera, en el gran y amplio mundo de otros niños y adultos que no eran mamá. Al sentir esto, tal vez experimentaste fobia escolar, ansiedad por separación o incluso síntomas físicos como dolores de estómago o de cabeza que te devolvían a casa con mamá. Porque ese era el único lugar donde realmente te sentías segura: con ella.

Años preadolescentes y adolescencia temprana

La escuela secundaria arroja a una niña a un laberinto complejo de amistades y jerarquías sociales. Sin embargo, en lugar de ayudarte a navegar este nuevo territorio ofreciendo consejos prudentes y apoyo, es posible que tu madre tomara el control y micromanipulara todo el asunto. Este tipo de madres tienden a elegir a las amistades de sus hijas y a desaprobar o incluso prohibir rotundamente que se relacionen con cualquiera que consideren inaceptable. Dado que las madres de hijas atrapadas en esta trampa se sienten particularmente amenazadas por la creciente independencia de sus hijas, tu madre probablemente sintió que estaba perdiendo el control sobre ti mientras desarrollabas tus propios gustos en cuanto a música y otros aspectos de la vida: amigos, intereses, etc. Y cuando se trataba de cabello, maquillaje y ropa, las batallas rápidamente se intensificaban mucho más allá de las tensiones habituales entre madres e hijas. Tu madre veía el proceso de desarrollo para convertirte en una persona independiente como una señal de una inminente rebelión, en lugar de como la incursión sana y natural en la autoexpresión que realmente era.

Años de adolescencia

Cuando comenzaste a salir con alguien, es muy probable que las cosas se descontrolaran. Las madres de hijas atrapadas en esta trampa suelen ver a cualquier posible pareja romántica como una amenaza para el vínculo emocional entre las dos. Esta dinámica transforma lo que habitualmente es una época tensa entre madres e hijas en un verdadero apocalipsis. A menos que cerraras la boca y cumplieras con las demandas de mamá, probablemente tenías la clara sensación de que había algo vergonzoso, incluso peligroso, en la sexualidad y en el deseo de vincularte con otro ser humano. Simplemente no sabías exactamente qué era.

Matrimonio

Muchas hijas atrapadas en esta trampa ven cómo «el día más feliz de sus vidas» es secuestrado por las necesidades, los gustos y las preferencias de mamá. Tuviste que adaptarte a ella, y tuvo un papel predominante en la lista de invitados y prácticamente en todo lo

demás. Tal vez incluso tuviste que mediar en posibles luchas de poder entre tu madre y tus futuros suegros.

En última instancia, todo lo relacionado con la boda giró en torno a la declaración que mamá quería hacer sobre su estatus social, religioso o familiar. Al intentar complacer a todos, probablemente te sentiste dividida entre lo que mamá quería y lo que tú y tu pareja deseabais, lo que resultó en un tira y afloja de lealtades. Cediendo ante mamá una y otra vez, llegaste a preguntarte de quién era realmente la boda. No entendías por qué tenía que ser tan difícil.

Tu primer hijo

El nacimiento de un hijo, especialmente del primero, es un evento significativo en la vida de cualquier madre. Tener un bebé es difícil. Para quienes están atrapadas en la trampa de la culpa, la relación con mamá no hace más que complicar las cosas. A menudo, su ayuda no termina *sintiéndose* como tal. Tanto si insiste en estar en la sala de parto para el gran evento como si no, estas madres tienen muchas ideas sobre cómo sus hijas deberían criar a sus hijos y cómo los nietos deberían comportarse con ella. Junto con estas expectativas llega un fluir constante de consejos no solicitados y la suposición de que la incluirás en las decisiones familiares importantes.

Las dificultades de tu madre para dejarte ir

Todo se reduce a esto: en momentos clave de tu desarrollo, cuando la tarea de tu madre es soltarte y dejarte florecer, ella tiene problemas, problemas importantes. Puede que respetara algunas normas culturales y te «permitiera» hacer cosas como tener amigos o tener citas. Pero su constante intromisión enviaba, y sigue enviando, un mensaje diferente: que tiene miedo de que la dejes atrás. Ese es el mensaje que has recibido y que sigues recibiendo de forma clara y contundente.

Por qué lo hace

¿Qué hay detrás de toda esta locura? Se trata de una combinación del miedo desesperado de tu madre al rechazo y tu reacción como

buena hija ante ese miedo. Así que, cuando descartas sus elecciones musicales para realizar las tuyas propias y susurras secretos a tu mejor amiga en lugar de a ella, tu madre siente más que un leve asomo de tristeza. Lo vive como un golpe directo al estómago. Sus sentidos arácnidos detectan los inconfundibles signos de que está perdiendo su lugar primordial en tu vida, lo que activa las alarmas en su psique.

Algo en el pasado de esta madre le envió el claro mensaje de que **independizarse equivale a rechazo, lo que equivale a abandono.** En respuesta, sus acciones están diseñadas para evitar cualquier posibilidad de que la rechaces, ya que ese sentimiento es simplemente intolerable. Por lo tanto, atraviesa tus límites como si fueran conos de plástico en un curso de conducción y suprime tu capacidad de elegir. Al hacerlo, controla el terreno de juego para evitar sentirse dejada, rechazada o abandonada.

Cómo te afecta

Aunque es posible que estés resentida, mamá se comporta de tal manera que, a fin de cuentas, simplemente no vale la pena decirle que no. Si tan siquiera intentas abordar el tema, ella te corta de inmediato. Puede que hayas llegado al punto en el que te sientas casi físicamente incapaz de enfrentarte a ella, paralizada por el mero hecho de pensar en no hacer lo que quiere. Esa pequeña palabra, *no*, simplemente se te atasca en la garganta.

Sabes que, si logras encontrar el valor y la determinación para pedir lo que quieres, habrá drama. Mamá puede enfadarse, molestarse o incluso recurrir al chantaje emocional. Escucharás frases como: «Supongo que soy una madre horrible» o «Solo intentaba ayudar», o incluso te dejará de hablar, negándose a interactuar contigo y sin decirte qué hiciste mal (¿quién está abandonando a quién aquí?). Cualquiera que sea la forma que adopte, su reacción casi siempre será mucho peor que aquello a lo que intentaste decirle que no o defender en primer lugar. Y, por tanto, cedes... una y otra vez.

Como alternativa, te desahogas con tu pobre cónyuge, pareja o mejor amiga, mientras permaneces en silencio y bajo el control de mamá. Ella conserva el poder y, en el fondo, sientes que eres responsable de su felicidad. Todos a tu alrededor pueden pensar que estás exagerando. Realmente no tienen ni idea de lo que quieres decir cuando dices: «No conoces a mi madre. No puedo decirle que no». Cuando estás atrapada en la trampa de la culpa, realmente no puedes. Al menos, no hasta que descubras cómo llegaste allí y cómo salir.

Resumen de la trampa de la culpa

Aunque tu experiencia específica puede variar, por lo general la vida en la trampa de la culpa se parece a esto:

1. Algo que haces o dices (o tal vez algo que no tiene nada que ver contigo) desencadena su miedo oculto al rechazo. Es como si pudiera percibirlo a kilómetros, incluso cuando solo intentas tomar *un poco* de distancia. Se pone a la **defensiva** y reacciona de forma exagerada con algo tan dramático como las lágrimas, o algo más sutil, como un silencio desaprobador.
2. Como en todas las trampas, tu mente consciente experimenta el comportamiento de mamá como si fuera **culpa tuya**. Asumes que has hecho algo mal y dañino, y sientes que es tu responsabilidad «solucionar» el malestar de mamá. No eres consciente del abandono, el caos o el rechazo que tu madre experimentó antes de que nacieras. Solo sufres las consecuencias y te sientes responsable y culpable.
3. A medida que este patrón se repite una y otra vez, la culpa que sigues sintiendo en respuesta a las reacciones de tu madre te lleva a formar la **creencia fundamental inconsciente** de que eres **responsable de la felicidad de mamá**. Al creer esto, asumes que **pensar primero en ti te convierte en egoísta**.

Para evitar sentirte culpable, estableces el **acuerdo inconsciente** de **dar prioridad a las necesidades emocionales de mamá**.

Esto es disfuncional y, por supuesto, completamente incorrecto, pero también es lo que aceptas asumir y lo que crees sobre ti misma para **evitar sentir culpa.** La culpa es una motivación poderosa. Si estás atrapada en esta trampa, a lo largo de tu vida la mente consciente te ha empujado hacia la independencia y la individualidad, pero el cerebro de supervivencia no confía en que mamá estará bien si tomas esa dirección. Lo que necesitas en términos de desarrollo está en conflicto directo con lo que te hace sentir segura emocionalmente.

Mientras tanto, tu madre asume que si satisfaces sus necesidades emocionales, las tuyas también estarán satisfechas. Ella mezcla ambas cosas y, hasta cierto punto, tú también. *La verdad es que estás haciendo el trabajo emocional por las dos.* Y la única parte que sigue luchando por ti y tus necesidades es ese pequeño lugar en tu interior que se siente exhausto y resentido, y desea que mamá te deje vivir tu propia vida.

Esa tenue voz puede impulsarte a intentar ganarle la partida a mamá ocasionalmente, pero no puedes; mamá es mejor en este juego. Sigues tratando de esquivar el acuerdo inconsciente con tu madre y encontrar los resquicios que te permitan salvarte, pero una y otra vez te enfrentas al hecho de que, cuando se trata de tu madre, no hay resquicios..., solo más obstáculos que superar.

Cómo se manifiesta esto en la edad adulta

¿Cómo se refleja esto en la vida real? Supongamos que vuelves a casa para pasar las fiestas todos los años. Es el gran evento de mamá, y espera que todos sus hijos acudan. Pero tú y tu marido habéis estado viajando por trabajo, y los niños están creciendo y prefieren pasar tiempo con sus amigos durante las Navidades. Y, francamente, preferirías clavarte agujas en los ojos antes que pasar otra Nochebuena en un aeropuerto lleno de gente.

Has estado leyendo sobre cómo poner límites a tu madre, así que decides intentarlo. La llamas por teléfono, reúnes valor, respiras hondo y logras decir: «Mamá, estaba pensando, si te parece bien...,

estamos considerando quedarnos en casa esta Navidad. ¿Te parecería bien?».

Probablemente ya has adivinado cómo termina esto.

Ni siquiera tengo que describir la respuesta de tu madre; ambas sabemos lo que sucedería. Te hundirías como el Titanic y pasarías el resto de la llamada asegurándole a mamá que no, no estás enfadada con ella y que, por supuesto, irás. Simplemente has estado muy ocupada... ¿en qué estarías pensando? Colgarías el teléfono y te dirías: *Sabía que poner límites no funcionaría. Solo ha empeorado las cosas. No vale la pena.* Antes de darte cuenta, estás planificando el viaje y dándoles a tu marido e hijos la mala noticia.

A largo plazo, el resentimiento que surge de sentirte encadenada a mamá pasa factura. Te sientes asfixiada en lugar de amada. El resultado es una relación basada en la manipulación y la contramanipulación en lugar de la confianza y el respeto. En última instancia, el triste resultado es que le das a tu madre lo que quiere por un sentido de obligación en lugar de una cercanía genuina y una conexión auténtica.

Por supuesto, la experiencia de cada persona en la trampa de la culpa es diferente, así que aquí tienes algunos ejemplos tomados de pacientes reales que se han quedado atrapadas. Como siempre, he cambiado los nombres junto con algunos otros detalles identificativos.

Amy

Amy lo sabía por el tono de llamada: era mamá. No tenía tiempo para hablar en ese momento. Acababa de llegar a casa después de un agotador día de trabajo, y lo único que quería era relajarse en un baño caliente con una copa de vino. La bañera ya se estaba llenando.

Así que no contestó.

Pero el teléfono volvió a sonar. Y cuando no contestó por segunda vez, empezaron a llegar los mensajes de texto: «¿Dónde estás?», «¿Por qué no contestas?», «¿Va todo bien?».

Amy cerró los grifos de la bañera y tiró del tapón con un suspiro. Si no devolvía la llamada a su madre, se sentiría demasiado culpable como para relajarse de todos modos. «No, mamá, todo está bien. Solo estaba... a punto de darme un baño». No había forma de escapar de mamá, ni siquiera durante quince minutos. Contestar a la llamada y estar resentida por el tiempo que pasara al teléfono era mejor que no contestar y sentirse culpable. Con mamá, no había otra opción.

Dawn

El esposo de Dawn le pasó el teléfono. Era su madre (por supuesto). Y era urgente (por supuesto). «Otra vez han detenido a tu hermano por conducir habiendo bebido. Necesito que cuides a sus hijos mientras se reúne con el abogado que le he buscado. Y dile que necesita buscar un terapeuta para el pequeño. Tienes que hablar con él. Gracias a Dios siempre puedo contar contigo. No sé qué haría esta familia sin ti».

Dawn quería decir: «¿Por qué tengo que ser yo la que lo resuelva todo? ¿Por qué los problemas de mi hermano son mis problemas?». Sin embargo, cada vez que intentaba decirle a su madre que ambas estaban permitiendo que su hermano siguiera comportándose así, ella respondía: «Esto es lo que hacemos en la familia unos por otros. ¿Cómo puedes pensar en abandonar a tu hermano? Eso no es lo que yo te enseñé». Dawn sospechaba que su madre defendía ese discurso de que la familia nunca abandona a la familia porque *ella* temía ser abandonada. Pero le preocupaba lo que sucedería si establecía límites, así que no decía nada y permanecía a disposición de mamá para evitar sentirse culpable.

Joanne

Los amigos de Joanne pensaban que tenía suerte: su madre era *increíblemente* servicial. No solo le había dado a Joanne y a su marido el dinero para el pago inicial de su casa en el vecindario «adecuado», sino que también pagaba para que sus nietos asistieran a la escuela privada local y los colmaba de regalos lujosos no solo en Navidad, sino durante todo el año. El único problema era

que Joanne no había pedido nada de eso. Su madre simplemente aparecía con su tarjeta de crédito y, por supuesto, con sus opiniones. Su ayuda venía con condiciones y con control, mucho control. Joanne sabía que debería sentirse agradecida con su madre, pero no era así. En su lugar, se sentía en deuda. No se sentía libre de tomar sus propias decisiones sin obtener la aprobación de su madre. Nada parecía realmente suyo. Y siempre sentía que le debía algo, lo que hacía casi imposible establecer límites. Ni siquiera habría sabido por dónde empezar, lo cual no era sorprendente, ya que Joanne no sabía dónde terminaba ella y dónde comenzaba su madre.

Emma

Habían pasado siete largos años desde el divorcio de sus padres, pero su madre aún no lo había superado. Sí, había sido un divorcio difícil, y sí, el padre de Emma había actuado mal, pero su madre siempre era la víctima. Y siempre era trabajo de Emma hacer que se sintiera mejor. Eso significaba interminables llamadas nocturnas y monólogos de «no te vas a creer lo que ha hecho tu padre *esta* vez». Y si Emma mostraba el más mínimo indicio de solidaridad con su padre, escuchaba: «Después de todo lo que ha hecho, no puedo creer que te pongas de su parte».

Emma no se estaba poniendo de su parte, ni remotamente. Solo que su madre parecía olvidar que su exmarido también era su padre. Emma tenía su propia pérdida que superar y deseaba que su madre entendiera que, aunque ya era adulta, aún quería una relación con su padre. En lugar de eso, su madre la hacía sentir culpable por quererlo.

Claire

Con su hijo menor a punto de irse a la universidad, Claire y su marido estaban emocionados por la idea de disfrutar de la vida con el nido vacío. El único problema era que la madre de Claire, que se hacía mayor, tenía múltiples dolencias y necesitaba cuidados las veinticuatro horas. «No dejamos a los nuestros en una residencia» era el mantra de la familia. Pero cuando llegó el momento de hablar

sobre qué hacer con mamá, el resto de la familia (los hermanos de Claire) se desentendieron. Como siempre, la responsabilidad recaía en los hombros de Claire. De hecho, su madre siempre había necesitado algo de una forma u otra, y ella siempre había sido quien se lo proporcionaba. Por eso estaba tan ilusionada con la idea de tener tiempo para pasarlo con su marido. Pero mamá la necesitaba. No había forma de evitarlo: ese nido vacío tendría que esperar. Claire no podía vivir con la culpa que sentiría si decía que no.

Tus propias experiencias en la trampa de la culpa pueden ser diferentes. Tal vez no sean tan malas, o quizás sean mucho peores. Puede que sientas que la culpa te ha encadenado a tu madre, o bien un leve pinchazo en el corazón que nunca desaparece. De cualquier manera, poner las necesidades de tu madre por delante de las tuyas y hacerte responsable de su bienestar emocional, una y otra vez, es algo que va minando tus posibilidades de ser feliz.

Debería empezar a vivir para mí misma de una vez, ¿verdad? No puede ser tan difícil...

De hecho, es prácticamente imposible, al menos por ahora.

Has tomado conciencia y entiendes los patrones en la relación con tu madre que te mantienen atrapada. Más específicamente, sabes que *debes estar dispuesta a decepcionarla*.

Pero saber algo y hacerlo son dos cosas muy distintas, especialmente cuando intentas hacerlo desde una mente reactiva.

En el capítulo anterior, vimos que **reaccionar** suele ser lo primero que ocurre cuando descubres que estás atrapada en estos patrones. Es natural sentirse enfadada y estafada después de años sacrificando tu felicidad por otra persona.

Por eso, cuando has estado atrapada en la trampa de la culpa, la reacción habitual es: *Ahora me toca a mí ser egoísta.*

El problema con esa forma de pensar es que sigues aceptando la idea de que cuidarte a ti misma es egoísta. Asumes que debes martirizarte o descuidar a tu madre. En este paradigma, solo una de las dos puede ser feliz.

Recordatorio: un juego de suma cero es aquel en el que la ganancia de un jugador se compensa con la pérdida de otro jugador, por lo que la suma total es cero.

Cuando aplicamos esto a la trampa de la culpa, asumes que para cuidar a mamá debes sacrificarte tú misma. Y para cuidarte tú, debes sacrificar a mamá. Y, por muy enfadada que te sientas ahora, probablemente no quieras hacer eso. En el fondo, no le deseas ningún mal; simplemente quieres ser libre para vivir tu vida.

Pues bien, ¿sabes qué? ¡En una relación sana, eso es precisamente lo que deberías poder hacer! Entender que el bienestar emocional de *ambas* es importante es la clave para escapar de la trampa de la culpa. Pero saber esto en tu mente consciente no es suficiente. Para romper el acuerdo inconsciente de siempre poner a mamá en primer lugar, necesitas reprogramar tu cerebro de supervivencia.

Te explicaré cómo hacerlo después de analizar las dos últimas trampas.

7

La trampa de la inseguridad

Agonizo con cada decisión porque me aterroriza equivocarme al elegir. Pero incluso cuando algo va bien, ya sea una relación nueva o un ascenso, no puedo relajarme. Siempre siento que puede pasar algo malo.

¿DAS DEMASIADAS EXPLICACIONES y te disculpas cuando no has hecho nada malo? ¿Te echas atrás ante nuevas oportunidades –incluso aquellas para las que sabes que estás preparada y mereces– porque temes que todo, de alguna manera, salga tremenda y definitivamente mal?

Si tu vida está dictada por esa vocecita interior que constantemente cuestiona, duda y prevé las peores situaciones posibles, es probable que estés atrapada en la trampa de la inseguridad.

Cuando estás en la trampa de la inseguridad, nunca estás sola, porque tu madre te sigue adondequiera que vayas y comenta casi todo lo que haces. Excepto que esos comentarios no provienen de tu madre real, de carne y hueso, aunque ella podría tener mucho que decir. Estoy hablando de la madre que vive *dentro de tu cabeza* –la **madre interna** de la que hablamos anteriormente–, que es implacable. Su voz crítica es tu compañera constante, recordándote el peor resultado posible, diciéndote que no arriesgues demasiado y advirtiéndote que no seas demasiado confiada.

¿Es su voz la que dice eso o la tuya? No lo sabes. Lo único que sabes es que tu crítica interna siempre tiene algo que decir sobre casi todo lo que haces, y no suele ser algo amable.

La vida con tu madre (interna)

La trampa de la inseguridad es especialmente difícil de evitar, puesto que no se trata exactamente de lo que tu madre *hace* en un momento dado. A diferencia de las otras trampas, no es necesario activar las defensas de mamá para provocarla a hacer algo que te lastime. En lugar de eso, tú haces el trabajo por ella.

¿Cómo es esto posible? En algún punto de tu desarrollo, interiorizaste las disfunciones de tu madre hasta el punto de que ya no es necesario que esté presente para causarte dolor. Se instaló en tu cabeza. Dijiste: *Bienvenida, mamá, siéntete como en casa*, y ella se mudó, trayendo consigo todos *sus* miedos y dudas a *tu* vida. Y ahí se queda, como una compañera de cuarto tóxica que constantemente se queja, te recuerda tus defectos y nunca parece tener otro lugar al que ir.

La trampa de la inseguridad funciona como una prima cercana de las otras trampas, combinando el acuerdo de la trampa de nunca ser suficiente para ser «menos que» con el acuerdo de la trampa de la culpa de poner en primer lugar las necesidades de mamá. Llevas a mamá contigo como tu «cuestionadora» personal; la invitas a acompañarte vayas a donde vayas, vistiendo una toga negra y presidiendo como jueza y jurado en el tribunal de tu vida. Continuamente estás defendiendo tu caso, presentando pruebas de tu inocencia, pero sintiéndote siempre *enjuiciada...,* y todo ese drama está ocurriendo dentro de tu cabeza.

Intentar complacer a una madre que vive en tu mente es aún más difícil que lidiar con una madre de carne y hueso a la que no hay manera de complacer. Al menos solo existe una de esas, y no puede estar en todos lados todo el tiempo. Pero, como tu madre interna es parte de ti, puede teletransportarse a cualquier situación en un instante.

Cómo llegaste aquí

A los neuropsicólogos les gusta decir: «Las neuronas que se activan juntas, se conectan». Eso significa que, cada vez que surgen pensamientos de autocrítica, van creando surcos más profundos en

tu cerebro, hasta que todos los caminos (neurológicos) conducen a la preocupación. Incluso cuando experimentas éxito *real*, los pensamientos positivos no son rival para esas autopistas de autocrítica grabadas en tu mente. Por eso siempre estás esperando que algo salga mal.

¿Pero cómo llegaron esos caminos a convertirse en autopistas en un principio? Una vez más, puedes culpar a esa otra madre, la madre naturaleza, por la tendencia a enfocarte excesivamente en lo que hiciste mal y anticipar dónde podrías equivocarte nuevamente. Esto se remonta al código genético.

Hace mucho tiempo, tus antecesores prehistóricos más relajados, que se sentaban a disfrutar de su momento feliz comiendo nueces y bayas, eran presa fácil para los leones y tigres hambrientos. En cambio, los aguafiestas preocupados, cuyos cerebros de supervivencia trabajaban a toda marcha, se escondían detrás de los arbustos, planeando lo peor y averiguando cómo fabricar lanzas con palos. ¿Adivinas qué genes sobrevivieron para que tú los heredaras?

Ya sé que no es precisamente justo, pero esa es la lógica de nuestro cerebro evolutivo. Así que, una vez más, déjame recordarte que nada de esto es por tu culpa. No puedes evitar que tu sistema operativo siga atrapado en la Edad de Piedra. Todos estamos predispuestos a estar atentos a los peligros. Los científicos llaman a esto el **sesgo de negatividad.**

Pero esa es solo la mitad de la historia. A ese sistema operativo «alerta al peligro», se suma tu historia de desarrollo con tu madre.

Cuando eras muy pequeña, formulaste una representación mental de tu madre para que estuviera presente cuando ella no estaba físicamente contigo. Los psicólogos llaman a esta madre interna un **introyecto,** y este –o ella– es una parte esencial y sana del desarrollo de cualquier niño. Llevar esta representación de tu madre dentro de ti te ayuda a sentir que está contigo incluso cuando no se halla físicamente presente.

Funciona así:

Tienes cuatro años y acabas de llegar a la casa de una nueva amiga con la que has quedado para jugar. Estás emocionada, pero

también un poco nerviosa por estar lejos de casa y de mamá. La madre de tu amiga abre la puerta, y notas que su casa tiene un olor un poco extraño. Entonces, se te pasa por la cabeza que tu amiga podría no querer compartir sus juguetes. Empiezas a preguntarte si esto de quedar para jugar es realmente una buena idea. Todo es un poco abrumador. En ese momento, mamá se agacha para darte un abrazo de despedida y te recuerda: «Volveré para recogerte a la hora del almuerzo. Pórtate bien y sé una buena niña».

Este recordatorio te ayuda a sentirte más segura al mantenerte conectada con mamá incluso cuando no está contigo. No puedes verla, pero tu madre interna está muy presente en tu mente. Cuando eres una niña pequeña navegando por un mundo grande e incierto, eso es algo positivo. Identificarte con tu madre interna y escuchar su voz en tu mente te ayuda a tolerar la ansiedad de estar separada de ella, ya que en esencia «la llevas contigo». Al hacer las cosas que sabes que quiere que hagas, sientes que todavía está a tu lado, mirándote con aprobación.

A medida que vas creciendo, la voz de tu madre interna adquiere matices y peso, y se queda contigo, para bien o para mal. Incluso cuando te opones a ella, sigue siendo importante. No puedes evitar verte a ti misma a través de tu propia lente materna personalizada. Y ahí, amiga mía, es donde pueden empezar los problemas.

Sobre esos problemas...

A medida que una hija crece, una madre emocionalmente sana es capaz de dar un paso atrás con una actitud confiada de tipo «tú puedes con esto» y permitir que su hija experimente y pruebe cosas nuevas, aunque a veces fracase. Entiende que los contratiempos son parte del proceso de aprendizaje, no problemas que necesiten ser solucionados. Estos movimientos de «dos pasos hacia delante y uno hacia atrás» son cruciales porque el proceso de intentarlo, fallar y volver a intentarlo es la manera que tenemos de desarrollar **resiliencia.**

Una madre emocionalmente sana entiende esto de forma instintiva y puede ayudar a su hija a capear las tormentas y a forjar

la confianza que necesita para valerse por sí misma.

Pero tú no tienes una madre emocionalmente sana. Tienes a tu madre.

Para las buenas hijas atrapadas en la trampa de la inseguridad, en lugar de ser una base sólida de apoyo, su madre probablemente representaba incertidumbre. O veía peligro en cada esquina, o ella misma *era* el peligro, en cuyo caso nunca podías estar segura de qué versión de mamá ibas a encontrar. ¿Se mostraría comprensiva? ¿Indecisa? ¿Enojada? *Dependiendo de hasta qué punto su actitud fuera defensiva, sus estados de ánimo y su actitud hacia ti eran como arenas movedizas.* Quizás conocías las zonas de peligro y podías detectar que se acercaba un código rojo, lo que te alertaba para apresurarte a desviar o desactivar una crisis inminente. O tal vez accidentalmente desencadenabas un trauma enterrado o ponías en alerta uno de sus mecanismos de defensa, de forma que se activaba como una mina terrestre: ¡BOOM!

El papel de la ansiedad

Como resultado, el tema predominante de tu relación con tu madre difícil era –y probablemente siga siendo– la ansiedad. La ansiedad es el miedo a lo desconocido, y los estados de ánimo de mamá la hacían incognoscible e impredecible. Aunque ella no fuera el peligro en sí misma, es posible que te transmitiera que no estabas segura cuando intentabas moverte fuera de su esfera de influencia. Al interiorizarla, interiorizaste la duda en tu propia capacidad para enfrentarte al mundo exterior sin ella.

Lo que hace mamá

Cuando intentaste salir al mundo, por la razón que fuera (miedo, competencia, sus propias dudas), tu madre proyectó sus temores sobre tus intentos de desarrollarte como una persona independiente. Veía (y todavía ve) los errores, por pequeños que fueran, como un presagio de que algo malo iba a suceder. Más específicamente, en la

medida en que se veía reflejada en ti, no tenía fe en que lo que estabas haciendo saliera bien. Así que, en lugar de un cálido y confiado «¡tú puedes con esto!», la actitud de mamá era más como un nervioso *¡déjame salvarte de ti misma!*

Cuando necesitabas resolver las cosas por tu cuenta, ella intervenía y asumía el control. Cuando necesitabas que estuviera presente y te ayudara, no estaba a la altura, actuaba de forma desacertada y decía o hacía todo lo incorrecto, o incluso desaparecía por completo. Y, dado que el verdadero dominio se logra a través del progreso gradual (dos pasos hacia delante, uno hacia atrás), si mamá veía cada paso atrás como un desastre, lo más probable es que tú también lo hicieras.

Incluso ahora que eres adulta, la madre que te tiene atrapada en la trampa de la inseguridad todavía tiene problemas para creer en ti. Al igual que en la trampa de nunca ser suficiente, siempre tiene algo que decir, de modo que interviene con «sugerencias útiles» o advertencias nefastas para ayudarte a evitar un fracaso o dolor (imaginario). La principal diferencia es *dónde* se originan esas críticas y micromanipulaciones. Unas veces te las dice directamente, pero otras no necesita decir nada. Puedes llenar los espacios en blanco perfectamente con la madre que llevas dentro.

Por qué lo hace

¿Qué impulsa a tu madre a mantenerte en este estado constante de estrés y preocupación? En una palabra: **miedo**. Pero no necesariamente tiene que ver contigo. Se trata de un acontecimiento o una serie de acontecimientos que ocurrieron antes de que tú nacieras. Debido a sus propias experiencias de vida, ve el mundo como un lugar aterrador e inestable donde suceden cosas malas aleatoriamente y los resultados están fuera del control de cualquiera. Tu madre se siente **insegura** sobre muchas cosas. Esas inseguridades son lo que la impulsa.

Los detonantes de mamá en esta trampa pueden ser similares a los que operan en la trampa de nunca ser suficiente o en la trampa de la culpa. Puede temer que dañes su imagen o la hagas quedar

mal; volverse irrelevante para ti o perderte, o que, como su «segunda oportunidad», no logres borrar sus defectos. O, en este caso de la trampa de la inseguridad, simplemente puede temer *por* ti, porque, en su propia experiencia, ser una misma no es suficiente para mantener los problemas de la vida a raya.

Es por eso por lo que, cuando te enfrentas a una gran decisión o tienes que lidiar con una decepción, mamá tiene dificultades para empatizar contigo. No puede dejar de lado sus preocupaciones y centrarse en ti. Su miedo lo domina todo hasta el punto de que no puede comprender completamente cómo te afectan sus críticas o su ansiedad. Tiene problemas para ver tus contratiempos como algo temporal y no puede animar con confianza tus pequeños logros, porque ¿quién sabe qué podría venir después? Esa ansiedad desbordante se derrama sobre ti.

Resumen de la trampa de la inseguridad

Así es como se desglosa todo esto desde una perspectiva psicológica:

1. A lo largo de tu infancia, el miedo de mamá se activa cada vez que desencadenas un trauma no procesado al amenazar con superarla, dejarla atrás o no hacerla quedar bien, o si simplemente tiene miedo *por* ti.
2. Tu mente consciente percibe la reacción de mamá como justificada. Te dices a ti misma: *Mamá se preocupa por mí y me cuida*, por lo que **interiorizas sus dudas** hacia ti y sobre ti.
3. Con el tiempo, la preocupación constante de mamá sobre ti instala en ti la **creencia fundamental inconsciente** de que **no puedes confiar en ti misma.** Incluso puede que sigas consultando todas tus decisiones importantes con ella, a pesar de ser adulta, y temer que cualquier decisión equivocada que tomes tendrá consecuencias negativas o catastróficas.

4. Mientras tanto, tu cerebro de supervivencia necesita verla como alguien que te cuida, por lo que aceptas su sobreidentificación contigo y llegas a un **acuerdo inconsciente para que mamá sea fundamental en tu vida interior, aceptar sus proyecciones y, con ello, cargar con sus inseguridades.**

En la trampa de la inseguridad, asumes las proyecciones de tu madre como si fueran tus propios problemas. No es de extrañar que no confíes en ti misma. Has prometido inconscientemente cargar con esta preocupación en su lugar, así que confiar en ti misma sería una traición hacia ella. Es disfuncional, sin duda, pero esa es la lógica inconsciente.

Cuanto más intentas complacer a tu madre interna, más pierdes contacto contigo misma. Esto te pone en riesgo de delegar tu confianza en casi cualquier persona dispuesta a aceptarla.

Dónde te deja esto

No es sorprendente que las buenas hijas atrapadas en la trampa de la inseguridad sean presa fácil de personalidades depredadoras. El jefe que espera que trabajes noches y fines de semana sin compensación, la amiga que solo te llama cuando quiere algo, ese chico que dijo que eras «el amor de su vida» justo antes de pedirte un pequeño préstamo para su nueva empresa... Cuando no tienes claro quién eres, te vuelves vulnerable ante otros que están más que felices de decírtelo, especialmente si les beneficia.

Como siempre buscas en los demás tu valor personal, terminas dando más explicaciones de la cuenta para obtener tranquilidad o pidiendo disculpas aunque no hayas hecho nada malo. Incluso te disculpas por adelantado, por si acaso *hicieras* algo mal en algún momento en el futuro.

Por supuesto, cuando ocasionalmente las cosas salen bien, no confías en ello. Sigues esperando que ocurra algo malo. A veces incluso te saboteas antes de que otra persona pueda hacerlo. Esa es

la lamentable verdad: asumes el papel de mamá y te lo haces a ti misma.

Esto puede llevarte a la siguiente pregunta: ¿qué obtiene mamá de esto? **En pocas palabras, tu inseguridad te mantiene ligada a ella.** Ejecuta su «*software* de preocupación» a través de ti cuando consultas tus decisiones con ella. Al fusionar vuestras vidas de esta manera, tú estás en la primera línea, asumiendo todos los riesgos, mientras que ella se hace indispensable y permanece involucrada en tu vida. ¿Qué podría ser mejor? Bueno, para ella, claro.

Para profundizar un poco más y ver si algo de esto te resulta familiar, veamos estos ejemplos tomados de algunas de mis pacientes en la vida real. Como siempre, se han cambiado los nombres y algunos detalles específicos para proteger su privacidad.

Jill

Jill trabajaba arduamente para sus clientes y era increíblemente buena en lo que hacía. No obstante, si surgía la más mínima señal de un malentendido relacionado con el trabajo o por alguna razón sentía que no estaba cumpliendo con un cliente, entraba en pánico. Vivía con el temor constante de ser reprendida por fallar en un trabajo o, peor aún, perder un proyecto por no haber estado a la altura. Independientemente de cuánto se esforzara, siempre estaba a un correo ligeramente desaprobatorio o a un mensaje de voz de distancia de un colapso total.

Jill no era consciente de que su problema no tenía nada que ver con la calidad de su trabajo ni con la satisfacción de sus clientes. Estaba intentando cumplir con un estándar imposible que sentía que debía alcanzar de cualquier manera o, de lo contrario, sucederían cosas terribles. ¿Y quién estableció este estándar imposible? No fueron sus clientes. No fueron los expertos en su campo. No, fue su madre. Aunque no había hablado con su madre en dos años, su voz crítica seguía resonando fuerte y clara, imponiendo un estándar que no tenía nada que ver con la realidad.

Devin

No había una sola decisión que Devin no pospusiera. Desde elegir a dónde ir de vacaciones hasta decidir si pedir un aumento, agonizaba con cada elección. Sentía que, si reunía suficientes datos, la respuesta «correcta» se haría evidente. Sin embargo, independientemente de cuántos datos recopilara o cuánto deliberara, nunca sentía que tenía *suficiente* información para actuar con decisión. Así que terminaba por no actuar en absoluto.

Con el tiempo, gran parte de la vida pasó de largo para Devin –trabajos, viajes, relaciones– simplemente porque no podía confiar lo suficiente en sí misma para *tomar una decisión*. Permanecía atrapada persiguiendo una perfección que nunca lograba alcanzar ni materializar. Pero ¿por qué no? Porque, cuando era niña, no había nada que hiciera que su madre no pudiera mejorar. Años de sentir que la derrota la acechaba en cada paso permanecían profundamente enterrados en su psique. Aunque su madre llevaba años muerta, internamente seguía opinando desde la tumba sobre cada decisión a la que se enfrentaba su hija, aunque Devin no sabía (conscientemente) el efecto debilitante que esto tenía sobre ella.

Samantha

Samantha y Bob estaban ansiosos por hacer una oferta por la casa de sus sueños. Era la decisión de compra más importante de su matrimonio hasta el momento, y tomarla juntos no haría más que fortalecer su vínculo como marido y mujer. Pero justo cuando estaban preparando la documentación, la determinación de Samantha comenzó a flaquear. ¿No debería consultar la decisión con su madre? Siempre pedía la opinión de mamá antes de tomar una decisión importante, y esta era una de las decisiones más grandes de su *vida*. Además, sabía que no se lo perdonaría si no le consultaba.

Así que le habló a su madre sobre la casa que ella y Bob querían comprar. Y, como era de esperar, su madre había encontrado una casa mucho más adecuada, que según ella era «la perfecta» para ellos. Samantha se sintió dividida entre lo que ella y su marido habían decidido juntos y lo que su madre quería para ellos. Pero

esto no era nada nuevo. Con el tiempo, Bob se iría distanciando más y más con cada decisión que acercaba a la madre de Samantha al núcleo de su matrimonio y lo dejaba a él al margen.

Bárbara

Bárbara decía «lo siento» al menos diez veces al día. Se disculpaba por todo, incluidas cosas que no eran un problema para nadie y cosas que ni siquiera había hecho. Y, cuando no estaba pidiendo perdón, daba interminables explicaciones. Estaba desesperada por confirmar que no había ofendido a nadie... jamás. Las críticas constantes de su madre claramente habían dejado su huella. Desde muy pequeña, Bárbara había aprendido que era mejor asegurarse de que todos aprobaran cada uno de sus movimientos. La pondrían en su lugar si osaba actuar por su cuenta. Cuando ella y su compañera de oficina, que estaba menos cualificada, compitieron por el mismo ascenso en el trabajo, su compañera obtuvo el puesto. La falta de confianza de Bárbara en sí misma era casi palpable; si ella no creía en sí misma, ¿quién más lo haría?

Jan

Jan era una mujer guapa, amable y realizada. Sus amigos no podían entender por qué, a pesar de todo esto, parecía no poder encontrar al hombre adecuado. Conocía a muchos chicos geniales y tenía muchas citas que parecían prometedoras. Pero después de ver a un posible compañero solo unas pocas veces, Jan se volvía insegura. Constantemente pedía confirmación de que la relación «iba en serio», ¡incluso antes de saber si *ella* realmente quería que fuera en serio! Y, la mayoría de las veces, el chico se sentía presionado, las llamadas y mensajes dejaban de llegar y, una vez más, desaparecía del mapa. Por supuesto, Jan no se sorprendía por cómo terminaban sus relaciones. Desde que su padre abandonó a su madre, mamá nunca dejó de recordarle que no se podía confiar en los hombres. Cada vez que Jan tenía un nuevo novio, su madre era la primera en predecir el final de la relación. Y claro, siempre tenía razón. Como resultado, independientemente de lo prometedora que pudiera parecer una nueva relación, Jan siempre anticipaba el final. En gran

parte debido a su ansiedad y a la presión que ejercía sobre sus posibles parejas, ese final siempre llegaba.
Como siempre, tus experiencias personales en la trampa de la inseguridad pueden ser diferentes. Pueden ser más leves o más debilitantes, dependiendo de la seriedad de los problemas de tu madre y de tu nivel de sensibilidad. Sin embargo, como tus reacciones se producen en un nivel inconsciente, puede que ni siquiera te des cuenta de su origen. Tal vez sientas el zumbido de la ansiedad o una nube gris de duda justo bajo la superficie, pero no eres consciente de que se debe a que estás intentando complacer a una voz interior que nunca estará satisfecha. *Tal vez no lo supieras, hasta ahora.*

La buena noticia es que darte cuenta de que estás atrapada en la trampa de la inseguridad y de que la relación con tu madre contribuye significativamente a todo este sufrimiento es el comienzo de tu liberación.

Pero ¿cómo puedo empezar a liberarme si ni siquiera puedo confiar totalmente en mí misma?

Como con todas las trampas, la conciencia es el primer paso, pero el conocimiento, en este caso, es un poco más difícil de asimilar. Requiere esfuerzo descubrir dónde termina la voz de tu madre y dónde comienza la tuya. Además, darte cuenta de que estás atrapada en esta trampa específica puede ser especialmente perturbador. Puede ser frustrante darte cuenta de que estás albergando un parásito que se alimenta de ti y que, esencialmente (aunque sin saberlo), es algo que te estás haciendo a ti misma. ¿Por qué? Estás cargando toneladas de inseguridad completamente injustificada que ni siquiera era *tuya* de entrada.

Al mismo tiempo, bajo la ira, este conocimiento también puede ser liberador. Porque ahora sabes que, enterrado bajo la ansiedad, las dudas y el miedo, todavía está tu *yo* esencial con el que puedes reconectar y al que puedes dar nueva vida. La pregunta es: ¿cómo trabajar con esta nueva conciencia y aprovechar la energía que ha desatado para escapar de la trampa de la inseguridad?

El problema del pensamiento positivo impulsivo

Al principio, puede que te sientas tan resentida por haber perdido tanto en tu vida por cuestionarte a ti misma que te quites las cadenas de la inseguridad y **reacciones** actuando impulsivamente. Incluso podrías decidir que la forma de tomar decisiones es no cuestionarte en absoluto y afirmar: *¡A partir de hoy, me deshago de TODAS las dudas! ¡Decreto que todo lo que hago es increíble!*

Lo entiendo. Después de años sintiéndote reprimida y limitada desde todos los ángulos, y por tu propia madre, ya has tenido suficiente. Nadie podría culparte por levantar el dedo corazón bien alto mientras gritas: «¡Ya no me importa un carajo!». Es comprensible que lo tengas todo acumulado. Así que adelante. Yo te sostengo la cerveza.

Sin embargo, este enfoque de «dejar que el viento se lleve la cautela y permitir que reine la impulsividad» puede volverse en tu contra. Y, si las cosas no salen bien, es probable que tengas que retractarte, que te sientas ridícula y que termines diciéndote que el éxito no es para ti. O que caigas en las garras de gurús que prometen quitarte todo el miedo... por un precio elevado. No, todavía necesitas mantener la cabeza fría y utilizarla. Hay niños que criar, trabajo importante que hacer, comunidades que necesitan nuestra ayuda y un planeta que salvar. Para hacerlo lo mejor posible en este mundo –por nosotras mismas y por los demás– debemos profundizar y, en última instancia, alcanzar un nuevo nivel de conciencia.

En resumen: un mantra constante de positividad no es más real que un mantra constante de duda. Y tu psique no se deja engañar. Sabe que solo estás fingiendo.

Escapar de la trampa de la inseguridad significa asumir tus errores *y* tus éxitos. Esto implica reprogramar el cerebro de supervivencia para que deje de buscar la aprobación de mamá (o de la madre interna) y empezar a conectarte contigo misma para encontrar orientación.

¿Cómo se logra eso? Te lo contaré después de que analicemos la última trampa.

8

La trampa de los mensajes ambivalentes

Leer la mente es un requisito si quiero tener la aprobación de mi madre. Qué demonios, es obligatorio si quiero no tener problemas. Lo natural para ella es decir una cosa cuando quiere decir otra.

¿SE ESPERA QUE SIEMPRE leas entre líneas y sepas lo que tu madre realmente quiere decir? ¿Cuando reaccionas al aguijonazo de sus indirectas más directas, te responde con un «lo siento, pero soy tu madre y te lo tengo que decir»?

Si esto te resulta familiar, lo más probable es que estés atrapada en la *trampa de los mensajes ambivalentes*.

Cuando estás en esta trampa, tu madre parece ser comprensiva en la superficie, pero sus mensajes de apoyo están cargados de otros mensajes (velados y encubiertos) que te menosprecian. Te agua la fiesta tan a menudo que puede que tengas la sensación de que *necesita* que te vengas abajo. Pero no puedes estar completamente segura, porque los desaires de mamá suelen ser implícitos, lo que le permite la negación plausible. Es difícil confrontarla directamente; si lo haces, podría contestar «no sé de lo que me estás hablando», o bien sentirse indignada ante la simple idea de que seas capaz de acusarla de *algo*.

He dejado esta trampa para el final porque es la más cruel, oculta a simple vista y destructiva de todas las trampas. Es más que una trampa; es un *mecanismo*. Durante generaciones, estos mensajes velados han sido la forma en que las mujeres –especialmente las madres– transmiten sus emociones más oscuras mientras aparentan actuar de manera amable. Todos tenemos estas emociones más oscuras (envidia, celos, competitividad, odio y desprecio) en algún

momento, pero, a través de este mecanismo, se reprimen. Cuando finalmente emergen, como siempre sucede, mamá puede expresarlas con un gesto: ojos en blanco, una ceja levantada, labios apretados, mirada reprobadora hacia el suelo o encogimiento de hombros. También podrían tomar la forma de un suspiro de desaprobación, cierto tono de voz, un silencio condenatorio o un comentario sarcástico en el momento justo, seguido de un despreocupado «era solo una broma».

Independientemente de la forma, cuando la madre apunta, su flecha envenenada impacta en el punto vulnerable de la hija

A las mujeres se las educa para ser maestras de los mensajes ambivalentes, tanto en el papel de emisora como en el de receptora. Es su *lengua materna*, por así decirlo. Como se las socializa con idea de que disfracen su hostilidad, muchas mujeres aprenden a parecer agradables, amistosas y solidarias mientras perfeccionan formas de expresar agresión que pasan desapercibidas para el radar de lo socialmente aceptable. A menudo, no es tan importante lo que una mujer dice sino cómo lo dice, igual que lo que *no* dice.

Sea como sea que se comunique, la **vergüenza** es la emoción subyacente que le otorga a esta trampa su poder.

La vida en la trampa de los mensajes ambivalentes

Cuando estás en la trampa de los mensajes ambivalentes, pasas gran parte del tiempo trabajando para *evitar* **sentirte avergonzada.** Este sentimiento es diferente (y más complicado) que la culpa. Cuando te sientes culpable, por lo general puedes hacer algo para aliviar esa culpa. Puedes contestar al teléfono cuando mamá te llame (aunque prefieras ver la televisión) o cambiar tus planes de vacaciones, dejando al margen si deberías hacerlo o no. La culpa se centra más en tus acciones, en lo que haces o dejas de hacer, mientras que la vergüenza se centra en *quién eres*.

Evocar la vergüenza es la forma en que una madre difícil te mantiene a raya y hace que respetes esos acuerdos inconscientes

entre ambas. Los mensajes que desencadenan la respuesta de vergüenza están diseñados para garantizar que obedezcas las reglas profundamente arraigadas en nuestra cultura y que prevalecen en una mitología de la relación madre-hija demasiado idealizada. Tú y tu madre estáis programadas para seguir estas reglas sin siquiera saber que lo estáis haciendo.

La vergüenza generalmente surge en torno a las siguientes áreas: **sexualidad, imagen corporal, clase/modales, agresión/asertividad** y **muestras de autoconfianza** o **autoapreciación.**

Las reglas del juego de la vergüenza son las siguientes:

- Puedes ser lo suficientemente atractiva como para atraer a una pareja, pero no tanto como para provocar comportamientos no deseados (de los cuales, dicho sea de paso, se te culpará).
- Puedes disfrutar de la comida solo si haces que otra persona se sienta bien por lo que ha cocinado. Si aceptas repetir de un plato, debes regañarte diciendo: «Realmente no debería». Y si te atreves a disfrutar de la comida con entusiasmo, debes anunciar que *harás* esa dieta a partir de mañana.
- Cuando haya que hacer algo por turnos, siempre debes insistir en que la otra persona sea la primera, vehementemente si es necesario. Nunca, y repito, *nunca* te sirvas primero en el bufé dominical en casa de tu abuela sureña.[*] Te evitarán y rezarán por ti, pero créeme, por muy encantador que suene, *no* quieres que recen por ti.
- Cualquier tipo de autoapreciación se considera presunción y, por lo tanto, una grosería. Debes rechazar cualquier cumplido diciendo: «Eres muy amable. No es nada, en serio». O: «¿Este vestido viejo?... Lo compré en rebajas».

Es posible que hayas observado que los sentimientos e impulsos que en las mujeres se reprimen cuando se las socializa se alientan en los hombres. Los hombres son *recompensados* por

demostrar su heterosexualidad («¡Qué hombre tan *masculino*!»); su apetito por el sexo («¡Un hombre siempre es un hombre!»); su gusto por la comida («¡Qué buen apetito!»); su competitividad («¡Es un emprendedor nato!»); su agresividad en cosas como deportes, caza o negocios («¡Es una bestia!»), y sus muestras de confianza y autoapreciación («¡Ese chico va a llegar lejos!»).

Cómo llegaste aquí

Probablemente no te sorprenda saber que existen dobles raseros para hombres y mujeres. Lo que quizás no sepas es cuántos de estos dobles raseros se transmiten *directamente* por la línea materna, de madre a hija. Mamá es tanto el modelo que debes seguir como la persona que te inicia en las normas culturales de tu tribu. Aprendes lo que significa ser mujer en tu cultura a través de la identificación y la relación con mamá, mientras ella guía y moldea activamente tu comportamiento.

Recibiste esta educación de muchas maneras, tanto directas como indirectas. Como cuando gritaste «¡dámelo!» a ese niño que te quitó tu juguete en el parque, y mamá se estremeció de vergüenza antes de decir algo como «seguro que solo quiere jugar con él un rato. ¿Puedes decirlo de una manera más amable?». O cuando llegaste a casa de una amiga para jugar y dijiste «¡tengo hambre! ¿Qué hay para comer?», y mamá te mandó callar y dijo «eso no es educado. Tienes que esperar hasta que te ofrezcan algo para comer». O cuando orgullosamente te levantaste el vestido para enseñar tus nuevas bragas de ositos de peluche a los invitados de la cena, y la mirada consternada en el rostro de mamá te hizo saber que habías cruzado un límite. En todos estos casos, al otro lado de ese límite había algo llamado **vergüenza.**

Esta vergüenza no es necesariamente culpa de mamá, al menos no del todo. Estas reglas de comportamiento están condicionadas, son primarias y, en parte, inconscientes, porque, según los sociólogos, la vergüenza tiene un propósito. Se remonta a una época en la que los seres humanos éramos cazadores-recolectores (principalmente recolectores, gracias a las mujeres) y viajábamos en

grupos. Entender cómo los miembros de nuestra tribu esperaban que nos comportáramos era una ventaja evolutiva. Porque, si ofendíamos a la tribu y no cambiábamos de actitud y hacíamos las cosas bien, nos dejarían en la estacada... *literalmente*.

Este contrato social era un asunto serio porque, al margen de la tribu, no tenías protección contra los depredadores. Por lo tanto, la separación equivalía a la muerte. Aquellos que evitaban la vergüenza y su aterradora consecuencia, el ostracismo, sobrevivían. ¡Eso sí que es una buena motivación!

Miles de años después, ir en contra de estas normas culturalmente acordadas aún puede desencadenar sentimientos de vergüenza. Si las rompes con suficiente frecuencia, serás excluida, aunque probablemente no te comerá un león después, solo te devorarán los *haters*[**] en las redes sociales. Por ese motivo, la vergüenza y su aguijón letal captan nuestra atención y nos hacen entrar en vereda en lo que se tarda en decir: «Sí, señora».[***] Menos es más cuando se trata de que un miembro rebelde de la tribu siga las reglas.

Cuando estás atrapada en la trampa de los mensajes ambivalentes , lo único que mamá tiene que hacer es señalar algo con una ceja levantada o un tono de voz y, así de fácil, te pone firme.

Cómo te afectó esto de niña

Los niños pequeños son seres literales. No tienen la sofisticación cognitiva para distinguir entre lo que una persona dice y lo que realmente quiere decir. También son **egocéntricos cognitivamente**, lo que significa que piensan que todo lo que sucede, sucede por su culpa. Si unimos todo esto, resulta que los niños piensan que merecen cualquier trato que reciban. Cuando una madre hiere a su hija, por muy sutilmente que sea, y niega haberlo hecho, el sentimiento *(¡Me siento herida!)* y la lógica *(Mamá dice que no quería herirme)* no coinciden. Esta falta de lógica presenta un dilema para la niña, y se pregunta: «¿Qué puedo hacer con mis sentimientos heridos?».

Una niña dependiente no tiene defensa contra una madre que intimida o se muestra indiferente. Mamá es todopoderosa, y una niña, en comparación, está relativamente indefensa. Por lo tanto, la única opción de la niña es enterrar el dolor que siente. Una hija necesita ver a su madre como una aliada y un modelo. Necesita pensar que mamá quiere lo mejor para ella. Así que aprende a dejar pasar insultos, castigos y otras heridas sin señalarlos o incluso sin permitir que se registren en su mente consciente.

Así es como, con el tiempo, *normalizaste* el hecho de que te hiciera daño de esta manera o bien lo relegaste a tu mente inconsciente. *Es solo su forma de ser. No tiene mala intención*.

Además, la sociedad presiona a las hijas para ver a sus madres bajo una luz ultrapositiva. Esta idea generalizada que ensalza a las madres como santas y a las hijas como obedientes y abnegadas las encasilla a ambas en un rincón cultural. Las hijas que tienen madres con problemas a menudo cargan con un profundo sentimiento de vergüenza sobre la relación en sí. Si sienten algo diferente al amor sincero e inquebrantable hacia mamá, sospechan (incorrectamente) que debe de haber algo malo en *ellas*.

Lo que hace mamá

Cuando estás en la trampa de los mensajes ambivalentes o velados, no puedes estar segura solo por sus palabras; necesitas ver sus gestos, escuchar su tono de voz y conocer la historia de la relación para ponerlo todo en contexto. Incluso entonces, es posible que no estés segura de lo que realmente está pasando. Los estados de ánimo de mamá pueden ser como el clima: omnipresentes, ineludibles y algo sobre lo que no tienes control, lo cual, por supuesto, no te impide intentarlo.

Por qué lo hace

En esta trampa, la comunicación de tu madre consigo misma y con los demás se basa en su necesidad de **ocultar sentimientos que preferiría no tener**. A menudo existe un profundo conflicto en su interior. Este

conflicto es la razón por la cual sus mensajes resultan ambivalentes. Es posible que haya sentido vergüenza y te esté transmitiendo ese mensaje de vergüenza a ti sin ser consciente del daño que te está infligiendo. Además, puede que conscientemente tenga buenas intenciones la mayor parte del tiempo, pero sus **inseguridades** impulsan la hostilidad en los mensajes que envía. No es que sea necesariamente incapaz de sentir empatía (aunque en el caso de algunas madres esto es cierto), sino que su necesidad de protegerse a sí misma sobrepasa su necesidad y su capacidad de protegerte.

Esta **herida intergeneracional** es principalmente inconsciente. Utilizo el término *intergeneracional* porque, probablemente, no comenzó con tu madre. Es probable que las maniobras de mamá hayan sido transmitidas por tu línea materna de madre a hija sin que nadie las cuestionara. Generación tras generación, las madres enseñan estos patrones a sus hijas hasta que alguien (tal vez tú) se da cuenta y se atreve a abordarlos a nivel consciente.

Resumen de la trampa de los mensajes ambivalentes

1. Algo que dices o haces **desencadena una reacción hostil en mamá** (consciente o inconsciente).
2. Su respuesta es indirecta y socava o **invalida** el mensaje aparentemente de apoyo que ofrece.
3. Debido a que tu madre no reconoce el daño que causa, tu mente consciente experimenta su trato como **justificado**. Te enfrentas a una contradicción: mamá me quiere/mamá me hace daño.
4. A nivel inconsciente, para solucionar la contradicción, **justificas el maltrato de mamá** hacia ti diciéndote a ti misma que hay aspectos malos o vergonzosos en ti que ella ve y está tratando de ayudarte cuando los señala.
5. Al repetir este patrón una y otra vez, formas una **creencia fundamental inconsciente**: *hay partes de mí que son malas o vergonzosas*.

6. Mientras tanto, tu cerebro de supervivencia necesita experimentar a tu madre como una aliada, por lo que estableces el acuerdo inconsciente de **aceptar las descalificaciones de mamá (o al menos no señalarlas) o enterrar el dolor.**
7. Pasas por la vida tratando de no romper las reglas no escritas de mamá para **evitar sentirte avergonzada.**

Puede resultar desconcertante registrar que la madre que te quiere es capaz de hacerte daño de esta manera. Independientemente de cuánto te quejes, tu niña interior tiene dificultades para comprender esta situación. Y como mamá disfraza sus mensajes negativos de maneras que pueden parecer socialmente aceptables o «amables», puede parecer más fácil seguirle la corriente que causar problemas.

Esto ocurre porque tu cerebro de supervivencia está intentando mantenerte a salvo de los problemas. Pero, como en todas las demás trampas, cuando estás en esta trampa también es esta la forma en que entregas tu poder.

Cuando estás atrapada en ella, una parte de ti siempre está alerta, filtrando lo que revelas a mamá. No puedes ser completamente tú misma con ella ni tener la comunicación fácil y fluida que tendrías con una amiga íntima: un intercambio abierto y honesto entre iguales que confían la una en la otra.

Muchas buenas hijas que pasan por mi consulta emplean una de las siguientes estrategias:

1. Cuentan solo las cosas que imaginan que les harán ganar puntos con su madre en un intento de buscar su aprobación o, al menos, tratar de evitar su juicio negativo.
2. Revelan sus problemas y minimizan su capacidad para gestionarlos, lo que le da a su madre una razón para ofrecer consejos.

Lo que falta en ambos casos es la confianza. No sabes cuándo llegará el próximo comentario hiriente, por lo que te mantienes en

un estado de hipervigilancia para intentar esquivarlo. En lugar de tener una relación genuina, te basas en un conjunto inconsciente de acuerdos. Y en lugar de que mamá sea una consejera fiable, las interacciones con ella se convierten en una prueba que debes superar.

Esta trampa es más sutil que las demás. A continuación, te ofrezco algunos ejemplos para ilustrar cómo se produce. Como siempre, estos son casos de pacientes reales, pero los nombres y algunos detalles se han modificado.

Robin

«¿Dónde dijiste que Henry obtuvo su título?». La madre de Robin sabía perfectamente que él había decidido no ir a la universidad y en su lugar montar una empresa por su cuenta, pero los títulos y diplomas siempre habían significado mucho para ella. Fingía olvidar ese hecho y, al hacerlo, ponía a su hija en una posición incómoda.
Robin deseaba poder tener una conversación directa sobre Henry y su decisión de casarse con el hombre que amaba. Pero, en lugar de abordar directamente el tema, su madre se aferraba a su guion y evitaba el verdadero problema lanzándole comentarios estratégicamente hirientes. No podían superar el tema porque nunca lograban *enfrentarlo* realmente.

Diana

«No te irás a poner eso, ¿no?». Si Diana tuviera un dólar por cada vez que escuchó esa frase mientras crecía, sería rica. Ahora, mirando en su armario para elegir un vestido adecuado para la cena del domingo en casa de su madre, escuchaba la voz de mamá fuerte y clara. Diana estaba harta. *Tengo cincuenta años, y sigo vistiéndome para complacer a mi madre. ¿Qué me pasa?* Por supuesto, esos cincuenta años estaban llenos de comentarios que juzgaban su apariencia. Desde que comenzó su adolescencia, esos comentarios incluían también una orden implícita pero profundamente establecida: nada demasiado ajustado ni demasiado revelador. El objetivo no era disfrutar de la moda ni tener

buen aspecto, sino evitar la vergüenza que sentiría si la juzgaban como gorda o «vulgar».

Lori

«Sabes que solo te digo esto por tu propio bien». Lori sabía que cualquier frase que empezara de esa manera no iba a terminar bien. Claro, lo que decía su madre podía contener algo de verdad en algún nivel, pero también solía doler. Eso dejaba a Lori ante una elección imposible: enfrentarse a su madre o tragarse el comentario hiriente como si fuera una medicina.

Pero si alguna vez decía algo al respecto, el drama que seguía era más doloroso que lo que le había hecho daño en un principio. Era mejor simplemente quedarse en silencio e intentar no cometer el mismo error la próxima vez.

Melanie

«¿Estás bien? Hace días que no sé nada de ti. Me tienes muy preocupada». Melanie sabía lo que el mensaje de su madre realmente significaba: *Hace mucho que no me llamas y me siento olvidada.* Su madre sabía dónde había estado Melanie, pero no lograba aceptar ni entender que su hija tenía otras obligaciones y prioridades. Criar a tres hijos, dirigir un negocio y encontrar tiempo para hablar con su marido mantenían a Melanie bastante ocupada. Su madre sabía todo esto. Así que, cuando decía estar «preocupada» por Melanie, ella nunca sentía que la estuviera cuidando o protegiendo. Solo se sentía acusada y resentida porque su madre se negaba a entender su situación.

June

«¿Estás segura de que estás bien? No tienes buena cara». No existía tal cosa como la vida privada cuando se trataba de la madre de June. La indiscreción de su madre era implacable: metía el dedo en la llaga una y otra vez hasta que conseguía que June perdiera su seguridad. No se quedaba satisfecha hasta que su hija se derrumbaba y la dejaba en una posición debilitada y vulnerable.

Luego, disfrazaba su incesante escrutinio como un acto de preocupación.
Una vez que June estaba alterada y confundida, mamá era la primera en ofrecerle una mano amiga. Después de todo, era su madre. Aunque June conocía este patrón como la palma de su mano, era un movimiento tan hábil que nunca lo veía venir. Si se atrevía a protestar, mamá respondía: «Soy tu madre. Solo trato de ayudarte». El problema era que June nunca realmente se sentía ayudada.

Hay una diferencia entre un malentendido común y una manipulación intencionada

¿A veces las hijas malinterpretan y ven cosas en lo que mamá dice que no están ahí? Por supuesto que sí. En todas las relaciones, a veces hay malentendidos, y las madres y las hijas no son una excepción. También es cierto que dejar que una hija crezca y siga su propio camino puede ser sumamente delicado tanto para la madre como para la hija. Con frecuencia, las tensiones están a flor de piel. El camino de la dependencia a la independencia está lleno de baches e intereses que entran en conflicto. No es de extrañar que madres e hijas tengan problemas. Es poco habitual que una comunicación se pueda considerar como un hecho aislado. Cada desacuerdo puede contener ecos de otras disputas subyacentes. Incluso las madres sanas a veces sienten una responsabilidad exagerada por las acciones de sus hijas, y las hijas sanas genuinamente desean la aprobación de sus madres. Esto no es, en sí mismo, algo malo. *Tampoco es de lo que estoy hablando aquí.*

Estoy hablando de la madre que habitualmente responde con rigidez, arrogancia, vergüenza y culpa cuando lo que necesitas de ella es flexibilidad, humildad y compasión.

En una relación equilibrada y con una madre sana, los malentendidos se resuelven fácilmente. En la trampa de los mensajes ambivalentes, la rigidez de mamá hace que resolver las cosas resulte imposible. Eso es lo que te permite saber que estás atrapada en ella.

Cuando te sientas herida por tu madre, plantéate: «¿Tengo miedo de preguntarle a mi madre qué quiere decir?». Si es así, el miedo te está diciendo algo. Está ondeando una bandera roja, recordándote que cuestionar la intención de mamá probablemente activará su arsenal de defensas. Temes que se cierre aún más, se ponga más a la defensiva o posiblemente pase a la ofensiva y te ataque. O que se derrumbe, llore o se queje, haciendo que todo gire en torno a ella.

De cualquier manera, si estás atrapada en esta trampa, en lugar de conectarte con el terreno más suave del respeto y el afecto mutuo, te toparás con la dura y fría roca de sus defensas. Y, como ya sabes, esas defensas están protegiendo algo. Por lo tanto, cuando terminas pensando que *no vale la pena*, a corto plazo no estás del todo equivocada. Si desafías los acuerdos inconscientes que tienes con tu madre, reaccionará de forma exagerada porque, para ella, hay más en juego.

Cuando te das cuenta de que estás en esta trampa, puedes sentirte bastante estafada. Ser plenamente consciente de que mamá te ha estado poniendo en evidencia como si fuera una abusona en el instituto podría hacer que quieras ser igual de cruel con ella.

Cuando esos sentimientos se apoderan de ti, sabes que estás experimentando **reactividad**. Y tu reacción ante las revelaciones sobre tu madre podría ser algo como: *Si me avergüenzas, te devolveré la vergüenza. ¡El karma no perdona!*

De nuevo, lo entiendo. Ella ha tenido el poder todo este tiempo mientras tú estabas indefensa, con el corazón abierto de par en par. Lo único que querías era que mamá estuviera bien y que estuviera contenta contigo. ¿Era demasiado pedir? ¡Al parecer, sí! Ahora eres adulta y estás lista para ser quien juzgue y ponga en evidencia.

Ahora que te has quitado la venda, das vueltas alrededor de mamá en un baile depredador de acusaciones, esperando la confrontación. O permaneces al acecho, tomando nota de cada error que comete. Sus errores te hacen sentir que tienes razón y eres justa. ¿Qué tiene eso de malo?, podrías preguntarte.

Nada..., al menos de momento. Lleva tiempo procesar y entender esta injusticia, y necesitas tomarte ese tiempo. No estoy sugiriendo

que perdones a tu madre ni que sientas lástima por ella; no se trata de eso.

Sin embargo, estarás jugando a otro **juego de suma cero** si limitas tus opciones a solo dos: seguir tolerando los insultos velados y no tan velados de mamá para seguir cayéndole en gracia *o* volverte contra ella y pagarle con la misma moneda. Este modelo de «o esto o aquello» no deja espacio para un escenario en el que ambas seáis dos mujeres dignas, independientes y completas en sí mismas, cada una con su propia gama de sentimientos, entre los que están el enojo y la envidia.

Ese no es tu trabajo ahora o, al menos, no todavía. Tu trabajo, si decides aceptarlo, es construir una vida mejor para *ti*. Y no puedes hacerlo si tienes que resultar constantemente increíble o esconderte dentro de tu caparazón como una tortuga debido a la vergüenza. Cuando haces cualquiera de esas dos cosas, permaneces entrelazada con tu madre o enfrentada a ella. Y, paradójicamente, al hacerlo, sigues manteniéndola en el centro de tu vida. Convertir lo mejor de ti, tu empatía y sensibilidad, en un rayo láser de críticas dirigido a mamá no te hará genuinamente feliz ni libre, al menos no a largo plazo.

El verdadero poder no reside en vengarte de tu madre, sino en construir una vida más rica y mejor para ti misma. Y eso comienza con crear el espacio para *todo* lo que eres y todos tus sentimientos.

Veremos cómo empezar a hacer eso en el próximo capítulo.

---

* N. de la T.: La cultura sureña en Estados Unidos suele valorar los modales refinados, con un fuerte énfasis en la cortesía, la apariencia pulcra y la hospitalidad. La elegancia discreta y el respeto a las tradiciones sociales son clave.

** N. de la T.: En redes sociales, un *hater* es alguien que critica o ataca de forma negativa y repetitiva, a menudo por envidia o afán de provocar, sin aportar argumentos válidos. Suele esconderse en el anonimato para difamar o despreciar a otros.

*** N. de la T.: La autora hace referencia aquí de nuevo a las costumbres sociales del sur de Estados Unidos, donde se sigue utilizando la fórmula «sí, señor/a» como muestra de respeto.

9

Del dolor a la sanación

La verdad te hará libre, pero antes te enfurecerá.
— Gloria Steinem

EN LOS CAPÍTULOS ANTERIORES, hemos profundizado en por qué tu madre difícil hace lo que hace y el efecto que sus acciones han tenido en ti. Hemos explorado las trampas que os mantienen a ambas atrapadas en este interminable baile disfuncional. Tomar conciencia de cómo funciona este baile es el primer paso para salir de las trampas y reiniciar tu vida. Esto proporciona una especie de estructura: una forma de enmarcar, analizar y entender tu experiencia pasada.

El siguiente paso en la sanación es elevar tu **nivel de conciencia** más allá del modo de supervivencia, para lo cual tienes que romper los acuerdos inconscientes que te mantienen atrapada en el papel de la buena hija. Con ese fin, me gustaría comenzar invitándote a reconsiderar lo que significa ser *buena*.

En el fondo, imagino que has estado motivada por el amor o, al menos, por el apego hacia tu madre. Ella es la persona para quien has sido «buena» porque lo único que siempre has querido es que mamá esté bien. Y ese es un sentimiento hermoso. Lamentablemente, como hemos visto, cuando «buena» significa obediente, sumisa, dependiente o complaciente, ser buena deja de ser bueno para *ti*.

Entonces, ¿hay una manera de ser una buena hija que no te deje completamente agotada?

«Buena» también puede significar independiente, completa, diferente, segura, autosuficiente, dueña de ti misma y soberana, y

esas formas de ser «buena» son buenas para ti. Puedes amar y cuidar a tu madre (o distanciarte, si eso es lo que necesitas hacer) sin sacrificarte a ti misma. Ese es el destino de este viaje.

Tal vez no te sientas cerca de eso en este momento. No obstante, espero que la conciencia que has adquirido en los capítulos anteriores te haya ayudado y que te haya tranquilizado el hecho de saber que los problemas con tu madre *no son culpa tuya*. Tus reacciones, aunque dolorosas y disfuncionales, son también completamente normales, dadas las circunstancias. Pero este ciclo ha creado heridas que tienen décadas de antigüedad y que aún están abiertas. Recuperarte de esas heridas implica elevar tu nivel de conciencia para que puedas dejar de reaccionar ante lo que hace tu madre y, en su lugar, lidiar con ella de una manera directa, intencionada y desde la aceptación de quién eres.

La sanación es un proceso gradual, y voy a guiarte a través de él (recuerda, yo misma he hecho este viaje y conozco el camino hacia el otro lado). ¿El primer paso? Aceptación.

Cómo pasar de la reactividad a la conciencia y la aceptación

En lugar de intentar forzar a tu mente a minimizar, racionalizar o negar la dinámica que tienes con tu madre difícil, la aceptación implica reconocer lo que te ha pasado, y también que sigue sucediendo de maneras que se pueden analizar y predecir. En este punto, haces un balance de tu vida y tus experiencias con tu madre sin excusas, sin cuentos de hadas y sin ilusiones.

¿Las historias y ejemplos de los capítulos anteriores te han resonado? ¿Te han hecho recordar algunas de las experiencias con tu madre? Si es así, es posible que te hayan hecho sentir perturbada y molesta.

Aunque nadie quiere sentirse inestable, ese sentimiento de agitación puede estar indicando que estás en el buen camino.

A medida que lees sobre estos patrones de disfunción y dolor, es posible que te sientas comprendida y aliviada. Finalmente sabes que no era y no es solo cosa tuya. No estás sola, y no estás loca. Todo lo que has estado experimentando tiene sentido. POR FIN.

Sin embargo, es *posible* que sientas malestar, ansiedad, inquietud o un profundo enojo. Cabe la posibilidad de que tengas la tentación de cerrar el libro y alejarte. Tal vez sientas una mezcla de alivio y oleadas de estas otras emociones intensas. Si es el caso, es algo perfectamente normal. *Es parte de lo que sucede cuando lo inconsciente se hace consciente.*

Tener una explicación por fin para una situación dolorosa que ha estado pasando desapercibida al radar en tu inconsciente puede ser tranquilizador y reconfortante. Pero cuando se revela material sin procesar (cosas en las que no has pensado o que se han guardado y olvidado), puede resultar desagradable, inquietante y, a veces, abrumador. Cuando los sentimientos no procesados irrumpen en la conciencia, nos desequilibran.

Sin embargo, en esta *inquietud* radica la oportunidad. Si puedes ser amable contigo misma y dejar que la verdad de lo que estás sintiendo surja y te ofrezca información, podrás usar estos sentimientos como un portal hacia una nueva conciencia.

A pesar de la incomodidad durante el proceso, cuando te reconoces en la historia de otra persona se desvelan los entresijos de tu propia historia y todo comienza a tomar forma. Empiezas a ver los patrones en la relación con tu madre y a entender que no eres la persona que causa todo el malestar. Por fin puedes ver que estás reaccionando *de forma natural* a una situación antinatural, y que la buena hija que llevas en tu interior lo ha hecho lo mejor que ha podido con lo que tenía para protegerte.

Primero, cuando te embarques en este viaje, recuerda ser amable con ella. Permítete tomarte el tiempo para moverte a través de todas las emociones que salen a la superficie mientras lidias con lo que pueden ser muchos años de dolor. Sé amable contigo misma también a medida que pasas de las respuestas reactivas de negar o luchar contra los comportamientos hirientes de tu madre difícil y avanzas hacia la conciencia, la aceptación y la voluntad.

Lo bueno y lo malo de enfadarse

Como hemos visto, cuando estás molesta con mamá, reaccionas desde la parte primitiva de lucha, huida o parálisis (rendirse/hacerse la muerta) de tu cerebro que te transmitieron tus antepasados prehistóricos. Al haber evolucionado para proteger tu vida bajo amenaza inmediata, las capacidades cognitivas del cerebro de supervivencia reactivo son más literales y primitivas, y están más centradas en el blanco o negro.

Por tanto, cuando tu madre despliega un mecanismo de defensa que te hiere, tu mente reactiva solo ve dos opciones: puedes obedecer los acuerdos inconscientes que tienes con ella –rendirte y aguantarte– (quedarte paralizada) *o* darle la vuelta al guion y asumir los mecanismos de defensa de mamá como propios (luchar). Es como si, por ejemplo, tu madre fuera un león a punto de atacarte. Tus opciones son hacerte la muerta, correr más rápido que el león... ¡o *convertirte* en el león! Solo una de las dos va a salir con vida.

A veces, cuando las buenas hijas deciden por primera vez dejar de someterse, eligen *ser* el león.

Ese es el juego de suma cero del que hablamos en los últimos capítulos, y funciona más o menos así:

- *Después de años de hacerme sentir mal y defectuosa, ¡haré recuento de todas las formas en que* **tú** *eres imperfecta y defectuosa!*
- *Después de años de hacerme sentir culpable, ¡comenzaré a cuidarme a mí misma!*
- *Después de años de dudar de mí misma, ¡consideraré mis impulsos como lo que debo hacer!*
- *Después de años de sentir vergüenza, abrazaré mi lado más oscuro y me enfrentaré a ti; visto lo*

visto, está más que justificado.

Estas reacciones, aunque solo las pienses sin actuar en consecuencia, son una primera respuesta natural al descubrir que estás atrapada en la trampa de una madre difícil. Incluso puede que estés reaccionando ahora mismo, con solo leer esto. Si es así, conozco un pequeño secreto:

Sienta bastante bien.

Desde luego que sí. Sienta bien ponerte a ti misma y tus necesidades en primer plano por una vez. ¿Cuántos años has pasado reprimiendo tus emociones una y otra vez para que no molestaran a nadie? Es como tratar de jugar a un deporte con una mano atada a la espalda: al limitarte a ser «buena» y «agradable», no se te ha permitido operar con todo tu ser a tu disposición.

Y mira a dónde eso te ha llevado.

Así que adelante, reacciona. Grita a los cuatro vientos que eres especial, egoísta, genial y poderosa. Porque, además de hacerte sentir fuerte y bien, esta energía reactiva sirve a un propósito más elevado. Puedes usar tu ira como combustible para impulsarte hacia el desafío más significativo de romper los acuerdos inconscientes que te atan a tu madre y finalmente salir de las trampas. Lo haces aprovechando tu ira y llegando a una conclusión que podría ser algo parecido a esto:

ESTOY enfadada. Estoy harta y cansada de ser rehén de tus necesidades. La relación está desequilibrada y me ha costado –me está costando– mucho. Necesito reconocer mi importancia sin que la tuya me deje a un lado. Necesito encogerme de hombros y atreverme a ser egoísta por una vez. Necesito dejar atrás tus dudas con respecto a mí y abrirme a la posibilidad de que está bien ser tal

como soy. Necesito ir en contra de las limitaciones de tus juicios sobre mí y abrazar mi fuerza interior.

Decir estas palabras en voz alta, aunque no se las digas directamente a tu madre, puede resultar un poco extraño. Recuerda esto: aunque puedas sentirte arrogante, egoísta, soberbia o rebelde, lo más probable es que, en realidad, no seas ninguna de estas cosas. **No te vas a convertir en una persona diferente; lo único que vas a hacer es liberarte del miedo de lo que *podría* ocurrir si expresas tus verdaderos sentimientos.** Vas a abandonar la zona de confort de agradar a los demás, vas a sentir tus verdaderas emociones y a expresarlas. Eso es algo bueno. Toma ese resentimiento no expresado, que lleva tiempo acumulándose y que te hace buscar otro pedazo de pastel o llenar tu carrito de la compra con cosas que no necesitas, y úsalo para encontrar tu voz. Ya es hora.

Eres una amante, no una guerrera

Pero aquí está el tema. En el fondo, apuesto a que eres una amante, no una guerrera. Si eres como la mayoría de las buenas hijas que conozco, la mera idea de armar un escándalo te pone de los nervios. Tu madre probablemente no tiene idea de lo mucho que te cuesta hablar, especialmente porque, en las raras ocasiones en que lo haces, ella se molesta, te ignora o te acusa de ser demasiado sensible. No tiene ni la menor idea de cómo tu corazón se acelera y la sangre te retumba en los oídos cuando te atreves a decir algo. Cuando mamá ignoraba tus límites y tú al final decidías que era mejor mantener la paz que pelear, no podías saber el precio que terminarías pagando. ¿No era más fácil dejar pasar una crítica más que armar una escena dramática, sobre todo porque sabías que nunca podrías ganar de todos modos?

Pero siempre había otra crítica, y otra más..., hasta que mamá terminó controlando cada uno de tus movimientos.

En última instancia, callarte y mantener la paz ha causado más problemas de los que ha evitado, ya que podría convertirte en una persona que huye del conflicto y deja que la pisoteen. Sin embargo, no te castigues por eso, porque hay un lado positivo en todo esto.

Todas esas veces que reprimiste tus sentimientos y aguantaste en silencio se han ido acumulando. Eso significa que tú, buena hija, tienes enormes reservas de energía reprimida esperando ser utilizadas de manera constructiva para impulsarte, paso a paso, fuera de las trampas de la madre difícil.

El dilema

Lo sé porque experimenté mucha ira en la relación con mi propia madre difícil. Antes de tomar conciencia de por qué nuestra relación era tan disfuncional, la ira era lo único que tenía.

De vez en cuando reunía el valor para hablar, pero me ponía tan nerviosa al enfrentarme a mamá que no podía formular un argumento coherente. Las palabras que lograba pronunciar eran confusas y no expresaban lo que quería decir. Me sentía ridícula y culpable, hasta que finalmente cedía y aceptaba que la había malinterpretado o que estaba siendo demasiado sensible. Así que, la mayoría de las veces, intentaba no pensar en ello hasta que no me quedaba más remedio. El problema era que siempre llegaba ese momento otra vez.

Así que, cuando mi madre hacía un comentario especialmente cruel o cuando sentía que ya no podía más, me enfadaba. No porque fuera una «persona iracunda», sino porque era tan frustrante que no podía contenerme. A veces, ni siquiera quería hacerlo.

Si bien la ira me permitía un desahogo momentáneo, pronto la culpa y la vergüenza tomaban el control. La mayoría de las veces, ni siquiera podía mantenerme enojada. A pesar de nuestros problemas, yo quería a mi madre, y ella me quería a mí. Mis hijos querían a su abuela. Nuestras vidas estaban entrelazadas. Había momentos buenos, además de los malos. Así que dejaba pasar las cosas. Parecía lo más fácil. O eso creía.

Lo que no entendía en ese momento era que no podía escapar de las trampas porque estaba operando desde impulsos inconscientes, al igual que mi madre.

Sentía que necesitaba hacer que mi madre estuviera equivocada para poder tener razón. Pero eso

se basaba en el acuerdo inconsciente que era el núcleo de nuestra trampa: que yo tenía que estar equivocada para que *ella* tuviera razón; de nuevo el juego de suma cero. Cedía fácilmente y nunca luchaba demasiado. También quería que, por una vez, ella me pusiera en primer lugar y me animara a confiar en mí misma, entre muchas otras cosas que nunca iba a darme. Pero el problema era que mi madre no iba a «despertar» de repente y a decidir tratarme de otra manera. Y, en el fondo, yo no estaba lista para enfrentarme a ella por su comportamiento. Por más enojada y herida que estuviera, mi buena hija interior no estaba preparada para romper nuestros acuerdos inconscientes. En lo más profundo de mí, en mi cerebro de supervivencia, creía que era responsable de su bienestar. *Ese* era el verdadero problema.

La búsqueda de control

Mi madre y yo sentíamos que necesitábamos **controlarnos la una a la otra**. Nuestros cerebros reactivos de supervivencia nos reducían al nivel de dos leonas hambrientas peleando por el mismo pedazo de carne. No había espacio en esa jaula para dos mujeres adultas con los mismos derechos. Yo asumía que el único antídoto era tener control sobre ella.

Tal vez, como muchas de mis clientas y yo, te imaginas un escenario en el que presentas tu caso de manera impecable, mamá finalmente te entiende, reconoce sus errores y deja de hacerte daño. Por fin, tienes el control. ¡*Voilà*, problema resuelto! Siento decírtelo, pero no es probable que eso suceda en esta vida.

En realidad, lo único que puedes controlar es la ruptura de los acuerdos inconscientes y la reversión de las falsas creencias que desarrollaste tras años de lidiar con una madre difícil.

Me llevó mucho tiempo darme cuenta de lo que me estaban costando a nivel emocional todas mis concesiones y evasiones, así como el dominio y la apropiación de mi madre. Y, después de eso, me llevó aún más tiempo, y gran cantidad de ensayo y error, comprender que lo que me retenía eran esos acuerdos y creencias inconscientes, no la falta de fuerza de voluntad ni mi incapacidad

para expresarme de una manera «suficientemente buena» para que mi madre me tratara con respeto.

Por suerte, como sabes, logré liberarme. Encontré una forma de romper los acuerdos inconscientes y escapar de las trampas de una manera amable, respetuosa, saludable y, sobre todo, factible.

Todo comenzó con un cambio en la pregunta, de «¿cómo puedo cambiar [es decir, controlar] a mi madre?» a «¿cómo puedo liberarme?». La modificación de la pregunta fue lo que marcó la diferencia.

Tomar el control *realmente*

Tener control sobre tu propia vida es algo bueno. En última instancia, de eso trata este libro. Sin embargo, cuando has pasado toda tu vida bajo el control de mamá, como la mayoría de las buenas hijas, puedes llegar a creer erróneamente que el control implica **contraatacar con más control**, es decir, controlar a mamá. No estás loca por querer quitarle su armadura o, al menos, intentar atravesarla para conectar con la «mamá real». Enfrentarse a la armadura de mamá es doloroso.

Pero ella la usa por una razón. Dependiendo de la gravedad de su trastorno, puede estar tan convencida de que la necesita para sobrevivir que luchará hasta el extremo antes de soltarla. Solo intensificará las defensas que usa contra ti. La gente desesperada hace cosas desesperadas, ¿recuerdas?

Aquí es donde la mayoría de las buenas hijas se equivocan: confunden el control con la **liberación**. En lugar de eso, puede ser más útil preguntarse...

¿Por qué mamá *necesita* el control?

En algún nivel, probablemente ya sabes qué motiva el comportamiento desafiante de tu madre: el miedo. El miedo activa sus mecanismos de defensa y alimenta su necesidad de control. Eso, y en cierta medida sentirse con derecho. ¿Por qué? Porque mamá cree que no puede satisfacer sus necesidades si renuncia al control. Y, seamos sinceras: el control sobre ti es algo a lo que está

acostumbrada. En tu infancia, no tenías opción. Pero eso era entonces, y ahora es ahora.

El secreto: no necesitas controlar a mamá para reclamar tu poder

Solo necesitas apartarte de su camino y dejar de permitírselo. El secreto de todo este proceso es este: *tu madre no tiene más control del que tú le otorgas*. Cuando sueltas la cuerda, ella no tiene nada de lo que tirar. Así es como comienzas a romper los acuerdos inconscientes y a recuperar tu vida.

¿Qué sucede después?

Romper el ciclo y cambiar el rumbo de tu línea materna significa tomar una decisión trascendental que transformará la relación contigo misma, con tu madre e incluso con tus hijos para siempre. Por eso he pasado tanto tiempo preparándote para este momento. Hemos llegado a una bifurcación en la que debes elegir tu camino con cuidado, no por impulso. Tu próximo paso debe ser más que una simple reacción porque, de lo contrario, el resultado será el mismo: más drama con mamá. Sin embargo, si lo das de manera deliberada y **consciente** –hablaremos más sobre esto más adelante–, puede cambiar el curso de tu vida.

No es fácil de hacer, y tal vez desearías que no dependiera de ti. Quieres que el orden natural de las cosas se restablezca. Quieres que mamá sea la madre que «se supone» que debe ser, y que todo sea seguro, agradable y natural. No deberías estar en esta posición. Pero, como dice el dicho, «las cosas son como son». Y nada va a cambiar a menos que tú tomes la iniciativa.

A lo largo de los años, amigos bienintencionados, parejas, terapeutas e incluso tu peluquero pueden haberte dado consejos como: «¡Solo tienes que poner límites saludables!» o «¡Enfréntate a ella!». Suena tan fácil... Yo también escuché cosas parecidas.

Pero ojalá alguien me hubiera explicado cómo funciona realmente esto, qué debía hacer y cómo me sentiría al tomar cartas en el asunto para salir de las

trampas. En cambio, tuve que descubrirlo por mi cuenta a lo largo de años de dar y recibir terapia. Así que déjame facilitarte el camino, ahorrarte tiempo y algunas lágrimas. No será fácil, pero puedo hacer que sea *más fácil*.

La incapacidad parcial o total de tu madre para apoyarte en el proceso de convertirte en alguien independiente desvió tu desarrollo. El trabajo que estamos haciendo aquí es similar a reeducarte a ti misma como si fueras tu propia madre. No se trata de «convencer» a mamá de nada. De hecho, si empiezas a explicarle tu postura, podrías estar pidiendo permiso sin darte cuenta, lo que le devolvería el control. Se trata de guiarte *a ti misma* por un camino sano, retomar tu desarrollo y seguir adelante, incluso si mamá no puede soltarte. Porque, te deje ir o no, ya no es algo que ella pueda controlar. Esto no implica pedir su permiso. Solicitar su permiso puede tomar muchas formas, la mayoría de ellas sutiles, incluso para ti.

Maneras en las que entregas tu poder

- Hablar con un tono vacilante o disculpándote, en lugar de usar un tono claro y deliberado.
- Dar más información de la necesaria en un intento de convencerla.
- Explicarte demasiado y con demasiada frecuencia.
- Insistir en que ella cambie para que puedas seguir obedeciendo y operando dentro del mismo esquema anterior.

Todos estos son comportamientos reactivos y, como ya hemos establecido, actuar de forma reactiva no te llevará a donde quieres ir. En última instancia, la persona que necesita aceptar la ruptura de los acuerdos inconscientes con tu madre no es ella..., eres tú.

Cuando rompas esos acuerdos y cruces el gran abismo hacia la tierra prometida de la relación de adulta a adulta, tu madre responderá de una de estas tres maneras, y no todas son malas:

1. Puede que tu madre se sienta aliviada. Puede que, en realidad, se haya estado preguntando por qué la tratabas con tanta cautela y tenías estallidos periódicos. Tal vez haya recuperado la sobriedad, haya hecho terapia o simplemente haya reflexionado. Oye, cosas más raras han pasado. Dado que estos acuerdos son inconscientes, es posible que ambas hayáis estado atrapadas sin daros cuenta de que la relación podía ser diferente. Puede que acepte una nueva forma de relacionarse... después de cierta resistencia inicial, por supuesto.
2. Aunque tu madre no haya sanado, podría seguir tu ejemplo. Podría dar un paso al frente y comenzar a tratarte de manera más directa, como una adulta igual a ella, aunque, de nuevo, con algo de resistencia. Hablaremos más sobre esto en el próximo capítulo.
3. Si tu madre no es capaz de encontrarse contigo en este nuevo nivel, al final se rendirá y dejará de jugar a un juego en el que te niegas a participar. Ten cuidado; podría volverse dramática y manipuladora antes de ceder. Finalmente, se irá con la música a otra parte. Una persona no puede sostener un baile disfuncional si su pareja no sigue el ritmo.

Si las defensas de tu madre son tan rígidas que no puede entablar una relación más equilibrada contigo, lo más lógico es que busque a otras personas a las que pueda manipular, o bien que se refugie en sí misma. *No podrás elegir por ella.* Eso puede suscitar tanto alivio como frustración. La verdad es que, de todos modos, nunca ha dependido de ti.

Cuando finalmente te diferencies de tu madre, sus defensas la cuidarán. Puede que no sea agradable, fluido o sano (¡o tal vez sí!), pero ella seguirá siendo quien es. Lo que suceda después, en su caso, depende de ella. Siempre ha sido así. Sin embargo, *puedes* honrar su vida y tu linaje si vives a la altura de tu potencial. Ese es el único poder real que tienes.

De cara al futuro

He hablado mucho sobre el cerebro de supervivencia que te vincula a tu madre pero, lo creas o no, esa no es la única fuerza biológica o evolutiva que hay en juego. Otra fuerza igual de poderosa es tu impulso de separarte, diferenciarte y, en última instancia, crear algo nuevo. Así es como perpetuamos la especie. Los niños crecen, dejan la familia original y buscan su lugar en el ancho mundo, respondiendo a la llamada de esa fuerza que los impulsa a salir y trascender el hogar de la infancia. Esa fuerza es tan real como la fuerza de crear vínculos.

Cada paso en tu vida como hija es un paso que te aleja de mamá. Ella puede apoyarte en esto o ponértelo difícil, pero no puede erradicar esa fuerza para siempre. Así que, cuando rompas los acuerdos inconscientes con tu madre, no te quedarás perdida en el limbo. Te ayudará una fuerza tan antigua como el tiempo y tan poderosa como la vida misma. En el próximo capítulo, te mostraré cómo dar ese paso.

10

Despertar

No puedes resolver un problema desde el mismo nivel de conciencia en el que se creó.

— Albert Einstein

¿ALGUNA VEZ HAS ESCUCHADO el dicho: «Los peces no saben lo que es el agua»[*]? Esto mismo también se aplica a la relación con tu madre. Pues bien, en este caso, tú eres el pez, las necesidades de tu madre son el agua y, gracias a tu cerebro de supervivencia, satisfacer esas necesidades ha sido lo único que has conocido en la relación. Cuando no lo haces, asumes que es culpa tuya, así que te esfuerzas aún más para arreglar lo que no está bien. Bueno, ahora sabemos qué es lo que no está bien..., y no eres tú. Sin embargo, después de años nadando en aguas turbias, algo de esa toxicidad se ha filtrado en tu alma. Así es como los problemas e inseguridades de mamá se han convertido en los tuyos. Estos patrones de relación están arraigados en tu forma de pensar y de relacionarte, no solo con mamá, sino con todo el mundo. Mientras sigas sin darte cuenta de lo que estás haciendo y obedezcas esos acuerdos inconscientes, nada va a cambiar. Para cambiar, necesitas elevar tu **nivel de conciencia.** Esto implica reemplazar esas respuestas automáticas por elecciones intencionadas y nuevos hábitos. Piensa en ello como una actualización de conciencia.

La ciencia que explica lo que te mantiene atrapada

Los profesionales de la psicología dicen que pasamos los primeros seis años de vida en un estado de trance hipnótico. Este fenómeno psicológico ocurre, en parte, porque las ondas cerebrales producidas en esos primeros seis años son ondas lentas, similares a las que se

usan para inducir la hipnosis. Si a esto le sumamos la extrema dependencia y la inmadurez cognitiva de la primera infancia, obtenemos un programa inconsciente tan omnipresente como el aire que respiras. No es de extrañar que te sientas impotente a la hora de desafiar las defensas de mamá. *Como ese pez en el agua, es lo único que has conocido.* Por eso cambiar patrones, establecer límites y hacerlos cumplir es tan difícil. Tu mente consciente puede querer una cosa, pero tu mente inconsciente probablemente tenga planes muy diferentes.

Por eso, establecer límites sin antes haber enfrentado y abordado tus acuerdos y creencias inconscientes no funciona. Es como poner una cerca sin prestar atención a los túneles subterráneos que hay bajo el suelo. Necesitas sellar esos túneles de autosabotaje y llevar toda tu conciencia a la *superficie*.

Cuando alcanzas ese nivel más alto de conciencia, tomas decisiones basadas en la realidad visible, no en la imagen que tu cerebro de supervivencia dibuja para ti. Los límites que establezcas no implicarán decirle «no» a mamá automáticamente, sino considerar tu situación, tomar una decisión deliberada y decirte «sí» a ti.

Conocerte a ti misma

Parte de lo que te mantiene atrapada en ese nivel de conciencia anterior es la simple realidad de que probablemente no puedas ver que tienes otra opción. Estás acostumbrada a verte de cierta manera, aunque no sea precisamente cómoda. ¿Te han alentado a tomar las riendas y tomar tus propias decisiones, o te han entrenado para buscar la orientación de los demás? Si se trata de lo segundo, puede que ni siquiera se te ocurra priorizar lo que tú realmente quieres.

Ya es hora de cambiar eso.

Así es como ha funcionado hasta ahora

Imagina que tú y tu madre tenéis la tradición de cenar juntas todos los lunes, pero quieres reducir la frecuencia. Según tu antiguo

sistema de funcionamiento, podrías decir: «Mamá, no puedo ir a cenar a tu casa todos los lunes... Espero que te parezca bien» o «Espero que lo entiendas». Pero, en el fondo, ya sospechas que mamá *no* lo va a entender, así que ¿qué esperas que diga? En realidad, al aparentar que estás estableciendo un límite pero dejarle la decisión a ella, lo que estás haciendo es pedir permiso. Y esto está condenado al fracaso desde el principio. Puede que sinceramente creas que estás planteándolo «con delicadeza» para no herir sus sentimientos pero, en realidad, tu cerebro de supervivencia sigue dirigiendo la situación, lo cual te coloca en una posición de desventaja.

Luego, cuando mamá se resiste, podrías entrar en discusiones y negociaciones. Quizás te pongas a la defensiva, argumentando que sus expectativas son poco razonables. Tal vez incluso faltes a una o dos cenas. Pero, tarde o temprano, el acuerdo inconsciente de priorizar las necesidades de mamá se activará de nuevo. La tradición de la cena de los lunes volverá a la «normalidad», tu madre ganará y tu límite se desmoronará. Todas y cada una de las veces.

Ahora, abordemos el dilema de la cena de los lunes desde una posición de empoderamiento. En este caso, te diriges a tu madre con sinceridad, en lugar de intentar «manipularla suavemente» para que te dé permiso para hacer lo que quieres. En este nuevo escenario, no necesitas que ella te dé *nada*, porque no se lo estás pidiendo. En lugar de eso, estableces tu límite simplemente diciendo: «Mamá, sé que esto cambia nuestra tradición de cenar juntas todas las semanas pero, a partir de ahora, cenar una vez al mes me viene mejor». Simple y directo.

Analicemos lo que has hecho:

1. Has **reconocido** el patrón del pasado.
2. Has expresado tu **intención** para el futuro como una adulta.
3. Y luego has **guardado silencio.**

No te has disculpado, no has discutido ni le has preguntado a tu madre si estaba de acuerdo. No has asumido la responsabilidad de su bienestar emocional. Has sido respetuosa y amable, sin exigirle algo que no pueda o no quiera darte. Has expresado un plan para el futuro que no va *en contra* de tu madre, sino a *tu favor*.

Ahora bien, las primeras veces que hagas esto, es posible que sientas que estás siendo fría, grosera o brusca. Comunicar tus necesidades de manera tan directa puede resultarte extraño (y a ella también). Sin embargo, esta postura de adulta a adulta es mucho más respetuosa que las maniobras indirectas y de solicitud de permiso que solías poner en práctica cuando tu cerebro de supervivencia tenía el control.

¿Y si el límite que quieres establecer es más significativo que dejar de asistir a unas cuantas cenas semanales?

¿Qué pasa si quieres cortar todo contacto?

¿Qué pasa si tu madre te ha lastimado tanto que, en este momento, no estás segura de querer tener *ningún* tipo de relación con ella? ¿Cómo puedes comunicar algo tan importante y potencialmente devastador? Lo creas o no, se hace exactamente de la misma manera.

Se trata de ser sincera y directa. Lo comunicas sin rodeos: «Mamá, necesito cortar el contacto contigo por ahora. No responderé a mensajes ni llamadas, ni te haré visitas próximamente. Si en algún momento siento que esto puede cambiar, te lo haré saber». Y luego sigues adelante con tu vida.

Puede que sientas la necesidad de justificar tu decisión enumerando todas sus ofensas y errores para que entienda tu punto de vista, pero eso solo sería seguir las mismas viejas reglas inconscientes de interacción: quieres que mamá vea tu lado de la historia y reconozca que tienes razón. Y eso no va a suceder. *Tú lo sabes.*

Cuando expresas sinceramente tus necesidades e intenciones, estás operando desde un nuevo nivel de conciencia, más *adulto* y

evolucionado. No necesitas «ganar» la discusión, demostrarle a mamá en qué se equivoca ni pedir su permiso o comprensión. Tampoco hay un plazo establecido. Simplemente expresas lo que *tú* necesitas hacer por ti misma, hasta nuevo aviso. Eso es todo lo que necesitas hacer.

Cambio de poder

Cuando te relaciones con tu madre desde este nivel superior de conciencia, notarás un cambio de poder. Actuarás como una adulta, con control sobre ti misma y tus acciones, mientras que tu madre tendrá control sobre *ella* y *sus* propias acciones. Ella puede sentir y expresar toda su gama de emociones, al igual que tú. Puedes elegir escucharla o no. Y aquí es donde la frase «mamá, necesito colgar ahora» puede ser especialmente útil. Si tu mente consciente tiene el control, las emociones de mamá y tus viejos acuerdos inconscientes para protegerla de esas emociones ya no tienen poder sobre *ti*. Vaya idea. Eres libre de ser tú.

La salida

Romper los acuerdos inconscientes con tu madre significa reemplazar esas antiguas creencias falsas por **nuevas verdades conscientes** que definirán la relación en el futuro. Estas verdades son específicas de cada una de las trampas emocionales. A continuación, veremos un resumen general de los caminos que tomarás. Más adelante, exploraremos cómo trasladar estos mensajes de tu mente consciente al inconsciente hasta convertirlos en **experiencias vividas,** pero antes aquí tienes una visión general de las rutas que seguirás. (Nota: El «tu» en estas declaraciones se refiere a tu madre).

Escapar de la trampa de nunca ser suficiente implica incorporar estas nuevas creencias y acuerdos:

- Soy suficiente y me acepto tal como soy.

- Reclamo la soberanía sobre mi propia vida y rompo el falso acuerdo de que ser «menos» aumenta tu valor y relevancia.
- Dejo de esforzarme por tu aprobación y de subordinar mi autoestima a tu juicio.
- Ya no acepto tus proyecciones y críticas.

Una vez que escapes de esta trampa, te relacionarás con tu madre a través de estas nuevas verdades conscientes:

- Ambas somos especiales, valiosas y dignas por derecho propio como personas independientes y completas.
- Mis éxitos no aumentan tu valor ni te quitan nada.
- Ninguna de las dos necesita cambiar para ser digna de amor.
- Aunque deseamos lo mejor la una para la otra, no podemos saber cómo debería vivir la otra.
- Nuestras vidas tendrán tanto triunfos como desafíos. Tú tienes los tuyos, y yo tengo los míos. La calidad de nuestra conexión se basa en el respeto y la confianza, no en la obediencia y la sumisión.

Nuevas creencias y acuerdos para escapar de la trampa de la culpa:

- Ahora necesito cuidarme a mí misma.
- Ya no me haré responsable de tu bienestar emocional.
- Rompo el acuerdo inconsciente de poner tus necesidades emocionales por encima de las mías.
- Puedo preocuparme por ti sin hacerme cargo de tus emociones.
- Puedo estar bien incluso si tú no lo estás.

Tus nuevas verdades conscientes son:

- Hacer lo que es mejor para mí no significa que te esté rechazando.

- Ambas somos responsables de nuestras propias vidas emocionales.

Nuevas creencias y acuerdos para escapar de la trampa de la inseguridad:

- Al reclamar el poder sobre mi propia vida y mis decisiones, rompo conscientemente el acuerdo inconsciente de que necesito que alguien me salve de mí misma.
- Ya no te colocaré en el centro de mi vida interior.
- Recupero el poder de tomar decisiones basadas en mis estándares internos, no en los tuyos.

Tus nuevas verdades conscientes son:

- No existen decisiones perfectas.
- Solo existen decisiones que reconozco como mías.
- Ahora soy libre de aprender de mis errores y reclamar mis éxitos.

Nuevas creencias y acuerdos para escapar de la trampa de los mensajes ambivalentes:

- Ya no intentaré adivinar lo que piensas.
- Tomaré lo que me comuniques al pie de la letra y señalaré las incongruencias.
- Ya no seguiré adelante con aquello que me disminuye ni me haré pequeña para no molestarte.

Tus nuevas verdades conscientes son:

- Todo en mí es aceptable; por lo tanto, no hay necesidad de esconder nada.

- Abrazo mi «lado oscuro»; por lo tanto, ya no tiene poder sobre mí.
- Solo lo que saco a la luz puede mejorar.
- Abrazo todas mis emociones sin necesidad de esconder ninguna por vergüenza.

¿Lista? Ahora, analicemos más de cerca cómo alcanzar este nuevo nivel de conciencia, dejar atrás las heridas del pasado y dar un paso hacia una realidad nueva, mejor y más feliz.

---

* N. de la T.: Esta frase se atribuye a diversas fuentes, incluido el antropólogo Edward T. Hall y el escritor David Foster Wallace. Su origen exacto es incierto, pero refleja una noción común en la filosofía y la antropología sobre la dificultad de percibir lo que nos rodea constantemente.

11

Reconfigurar tu cerebro

Entre el estímulo y la respuesta, hay un espacio. En ese espacio está nuestro poder para elegir la respuesta. En la respuesta reside nuestro crecimiento y nuestra libertad.
— Viktor E. Frankl, superviviente del Holocausto

DESDE QUE CONOCES a tu madre, tu relación ha estado definida por su sentido de identidad distorsionado. Romper los acuerdos inconscientes significará desviar tu atención de ella y llevarla hacia ti, lo que puede parecer completamente radical. Como profesional de la psicología, te aseguro que no lo es.

Dirigir la atención hacia ti misma te permitirá «ponerte al día» en cuanto al lugar en el que podrías estar si tu madre no se hubiera sentido amenazada por tu partida del hogar, por dejarla y por convertirte en ti misma. En cierto sentido, lo que harás es reeducarte a ti misma. Cuando lo hagas, te reconectarás con lo que siempre ha sido natural e innato en ti (pero que estaba reprimido), lo que los psicólogos llaman *individuación* y *diferenciación*. Entonces, finalmente, harás lo que se supone que debes hacer en términos de desarrollo. Te liberarás para retomar el punto en el que la disfunción tomó el control y te detuvo, descubrirás dónde deberías estar y –esto es lo mejor– realmente llegarás allí.

El simple hecho de dar un paso atrás y observar tu vida emocional desde la distancia también puede ayudarte a sentir que tienes más control. Identificar tus acuerdos inconscientes y luego verte a ti misma obedeciéndolos es lo que los neuropsicólogos llaman **metacognición**. Cuando fortaleces lo que los psicólogos psicodinámicos denominan el **ego observador** –la parte de ti que te observa–, te vuelves *consciente* de tu pensamiento en lugar de simplemente

reaccionar. Ser consciente te permite tomar las riendas de tu vida en lugar de seguir siendo esclava de tu cerebro de supervivencia, que está atrapado en el pasado.

Por qué duele el cambio

Lograr esta distancia productiva requiere esfuerzo, aunque sepas que es necesario. Por supuesto, esa no es la única razón por la que tendemos a aferrarnos a cómo son las cosas. La autora y «practicante del trabajo con los sueños»[*] Tokopa Turner señala que, para acceder a una nueva vida, debes estar dispuesta a renunciar a algo valioso de la antigua. Como terapeuta, sé que esto es cierto. Parte del motivo por el cual las personas permanecen estancadas es que el cambio, incluso cuando es para bien, puede resultar *incómodo*. Para cambiar, debes estar dispuesta a renunciar a algo que tenga un significado para ti, aunque ese algo sea solo una migaja de aceptación o un frágil vínculo con mamá. De hecho, cuanto más tenue y frágil sea lo que recibes de mamá, más fuerte te aferrarás a ello. Esa sensación de aferrarse con todas las fuerzas y resistirse al cambio se llama **resistencia**. Y esa resistencia puede mantenerte atrapada de por vida. Para superarla, debes...

Aprender a quererte a ti misma

¿Cuál es tu relación más importante? A estas alturas, espero que hayamos establecido que no es la que tienes con tu madre. Tampoco, argumentaría yo, es la que tienes con tu pareja, tu mejor amiga o incluso tus hijos. No, tu relación más importante es la que tienes contigo misma. ¿Por qué? Bueno, si queremos ir a lo básico, piensa en la relación que tu madre tiene *consigo misma*. Esa relación –con sus ideas equivocadas, autoengaños y complejas redes de defensas– está en la raíz de *tus* problemas. ¿No crees que tu relación con tu madre sería mucho mejor si ella tuviera más autoconocimiento y una relación más saludable consigo misma? Esa frase que probablemente has escuchado un millón de veces es cierta: «No puedes querer a otra persona hasta que te quieras a ti

misma». Por eso, romper el ciclo con tu madre no tiene que ver con forjar una relación más saludable y fuerte con ella, sino *contigo.*

Tal vez estés pensando: *¡Pero no sé cómo quererme!* Dada tu confusa y decepcionante experiencia de ser «querida», es posible que todo el concepto, francamente, te resulte un tanto ajeno. Puede que sepas lo que significa ser absorbida, apropiada o incluso asfixiada, pero ¿sabes lo que significa ser amada de manera fiable, inquebrantable y constante? No estás del todo segura. Aunque probablemente recuerdes momentos en los que tú y mamá estabais en sintonía –cuando *sí* te sentiste querida–, también aprendiste, una y otra vez, que no podías contar con ese amor de forma fiable y constante. La mayoría de las veces, el amor tenía un coste... para ti.

Por eso enfocarte en ti misma es más que una idea sentimental para sentirte bien. Toda esa energía que has gastado analizando a mamá y centrándote en sus estados de ánimo te ha hecho perder el contacto contigo misma. Y el amor propio significa estar presente *para ti* de manera constante. No hablo de mirarse el ombligo constantemente, de sobreanalizar, de repetir afirmaciones ni de proclamar a los cuatro vientos lo increíble que eres y cuánto *te amas*. Me refiero a sintonizar con lo que sucede dentro de ti, sin esconderlo, bloquearlo ni rechazarlo, sino aceptándolo y abrazándolo.

Cuando te observas a ti misma, tienes empatía y te aceptas con esta presencia atenta, se produce la sanación. Y cuando se da la sanación, puedes sentar definitivamente las bases para el cambio.

¿Cómo lograr este estado de estar «presente» para ti misma? Este ejercicio te ayudará a experimentarlo.

Ejercicio de la observadora compasiva

En este ejercicio, viajarás en el tiempo y llevarás a tu «yo adulta» como observadora y aliada a la experiencia de tu «yo niña» en tu familia de origen. Mientras recreas la escena, imagina que tu yo adulta está a tu lado.

1. Busca un lugar cómodo y privado. Siéntate de forma relajada y respira profundamente cinco veces, exhalando por completo después de cada inhalación.
2. Lleva a tu yo adulta de regreso a la escena de la mesa familiar en tu infancia. Dedica uno o dos minutos a imaginar la escena y quiénes están en la mesa. ¿A quién te sentías más unida? ¿Quién tenía el poder? ¿A quién querías complacer? ¿Había alguien a quien temías?
3. ¿Había cosas que se suponía que no debías decir o personas a las que no podías desafiar? ¿Cuáles eran las reglas no escritas en tu familia?
4. ¿Había secretos familiares de los que nadie hablaba, pero que todos sentían?
5. ¿A quién acudías en busca de consuelo cuando te sentías herida, asustada o ansiosa? ¿Qué resultado tenía esa búsqueda de apoyo?
6. Si te metías en problemas, ¿qué sucedía? ¿Había una forma de reparar el daño, o simplemente quedaba sin resolver y enterrado?

Ahora imagina que tu yo adulta toma de la mano a tu yo niña y le dice:

- Entiendo por lo que has pasado.
- Sé que has estado tratando de mantenerte a salvo siendo «buena» y ocultando tus partes «malas».
- Veo todas las veces que te sentabas obediente y sumisa, tratando de no causar problemas, portándote bien y haciéndote pequeña para no molestar a nadie.
- Veo todas las veces que quisiste hablar pero te quedaste en silencio, preocupándote por los demás.
- Soy testigo de lo sola que te has sentido y de lo que te ha costado ser «buena».

Finalmente, dile a la niña que fuiste que ya no asumirás la responsabilidad de mantener feliz a mamá. Reconoce que, a medida que hagas este cambio, a veces sentirá miedo, pero recuérdale que estás ahí para lo que necesite y que todo estará bien, porque os tenéis la una a la otra. De esta manera (sintonizándote contigo misma, escuchándote y ofreciéndote amor, apoyo y testimonio) puedes comenzar a confiar en ti.

De esta manera, tú estás presente para *ti*.

Descubrir tus acuerdos inconscientes

El ejercicio anterior puede haberte dado algunas pistas sobre los acuerdos inconscientes que tu cerebro de supervivencia estableció para ayudarte a sobrellevar esas cenas familiares y otros aspectos de tu infancia. En capítulos anteriores, has aprendido qué son estos acuerdos y cómo funcionan. Ahora es el momento de identificar y revelar los acuerdos ocultos que te mantienen atrapada. Este sencillo ejercicio te ayudará a tomar conciencia de esas creencias y acuerdos subyacentes para que puedas empezar a romperlos.

Ejercicio: Descubrir el acuerdo

1. Piensa en el **conflicto más frecuente con tu madre,** esa cuestión que siempre termina en enfrentamiento. Si no te viene nada específico a la mente, simplemente concéntrate en la última vez que tuvisteis un conflicto, una discusión o un desencuentro.
2. En esa situación, identifica cómo tus **necesidades** entraban en conflicto con las de mamá. ¿Cuáles eran sus necesidades y deseos? ¿Cuáles eran los tuyos? ¿Qué querías de tu madre? ¿Qué quería tu madre de ti?
3. Ahora acércate un poco más: trata de localizar el punto exacto del **conflicto,** ese momento en el que tus intereses se contradecían directamente con los de mamá.
4. Finalmente, pregúntate qué **creencias o acuerdos,** si los hay, te impidieron superar este conflicto y atender tus propias necesidades.

Como ejemplo, apliquemos este ejercicio para analizar el dilema de la cena de los lunes del capítulo anterior.

1. Te enfocas en el conflicto de las cenas de los lunes.
2. Tú quieres reducirlas a una vez al mes, pero mamá quiere que todo siga igual.
3. El núcleo del conflicto es que tú necesitas más tiempo para ti, mientras que tu madre necesita que estés con ella para sentirse bien.
4. A pesar de hablarlo una y otra vez, siempre terminas cediendo y luego estás resentida por «regalarle» tus lunes por la noche a mamá. Al examinar el dilema en busca de acuerdos inconscientes subyacentes, descubres que has estado actuando bajo los siguientes acuerdos: 1) mamá es especial y requiere atención extra; 2) mamá es superior, por lo que sabe mejor que yo con qué frecuencia debemos vernos; 3) las necesidades emocionales de mamá son más importantes que las mías, así que prefiero estresarme antes que decepcionarla; 4) si digo que no, me preocuparé y no dejaré de preguntarme si hice bien; 5) mamá puede intimidarme, pero prefiero dejarlo pasar en lugar de criticarla: dice cosas sarcásticas, pero «no lo dice en serio».

Por eso nunca avanzas y sigues atrapada, lunes tras lunes. Esos acuerdos son pequeños y escurridizos, pero muy poderosos.

Dado que este ejercicio es rápido y sencillo, puede ser útil aplicarlo a todos los conflictos importantes que tengas con tu madre, siguiendo estos cinco pasos para llegar a la raíz de los acuerdos que los sostienen. Una vez que descubres los acuerdos inconscientes y las creencias fundamentales enterradas en el lado derecho del cerebro, donde se encuentra el cerebro de supervivencia, puedes procesarlos en el lado izquierdo y verlos de manera lógica tal y como son realmente. Entonces, puedes optar por tomar decisiones diferentes y comenzar a arrebatarles su poder.

Detectar las trampas para exponer los viejos acuerdos

En los próximos capítulos, profundizaremos en estos acuerdos y los desharemos, trampa por trampa. Por ahora, echemos un vistazo a algunos de los acuerdos y las creencias inconscientes más comunes que mantienen a las hijas de madres difíciles atrapadas en las necesidades de mamá:

1. Si te sorprendes pensando: *Mamá sabe lo que hay que hacer mejor que yo*, pregúntate: «¿Es posible que me esté menospreciando porque mamá necesita tener la razón, o simplemente estoy asumiendo ese papel para mantenerla en una posición superior?».
2. Si te dices a ti misma: *No puedo tomar esta decisión sin la opinión de mamá*, pregúntate: «¿Soy realmente incapaz de tomar esta decisión, o siento que debo incluir a mamá porque temo que se sienta excluida o menos relevante».
3. Si vives bajo el lema: *No puedo herir los sentimientos de mamá*, pregúntate: «¿Estoy asumiendo la responsabilidad de su bienestar emocional, aceptando cuidarla a costa de mi propio bienestar?».
4. Si no puedes decirle «no» a mamá, pregúntate: «¿Estoy asumiendo que ponerme en primer lugar es egoísta?».
5. Si te dices a ti misma: *Sería grosero preguntarle a mamá qué quiere decir cuando me lanza un cumplido envenenado o un comentario hiriente disfrazado de broma*, pregúntate: «¿Al hacer esto, estoy siendo cómplice de mi propia humillación?».

Poner tu mente y tu corazón en un estado receptivo

Lo anterior tiene que ver con reexaminar tus pensamientos y pasarlos por un filtro cognitivo para descubrir y corregir la lógica distorsionada. Esto es útil, pero no suficiente.

Hay otra consecuencia derivada de estos acuerdos inconscientes: te mantienen estresada y atrapada en el modo de supervivencia, siempre trabajando, trabajando, trabajando sin parar para asegurarte de que mamá esté bien. *Puede que ni siquiera te des cuenta de que tu cuerpo está en constante alerta.*

Tu objetivo es salir de esa **respuesta al estrés basada en el miedo** del pasado y entrar en un **presente creativo**, donde puedas descansar, reiniciar y reparar tu mente inconsciente. Para lograrlo, es necesario entrar en un estado que llamamos **coherencia corazón-cerebro.**

En su libro *El código mentecuerpo*, el neuropsicólogo Mario Martínez afirma: «Las emociones positivas aumentan la coherencia en los patrones rítmicos de la frecuencia cardíaca, uno de los indicadores de la salud del corazón». Esta sincronización se produce porque el corazón y el cerebro están en comunicación constante, influyéndose mutuamente. Cuando están en coherencia, el corazón envía señales al cerebro, mientras que el cerebro se sincroniza con el ritmo del corazón, acelerándose cuando inhalas y desacelerando cuando exhalas.

Llevar el corazón y la mente a un estado de coherencia puede ser tan sencillo como experimentar emociones positivas mientras reduces la velocidad de tus ondas cerebrales. Pasas de las **ondas cerebrales beta**, que impulsan la actividad consciente y centrada, a las **ondas cerebrales *theta***, más lentas. De esta manera, entras en un estado de trance hipnótico. Al moverte hacia las ondas *theta*, puedes acceder a la parte más profunda del inconsciente, donde están enterradas tus creencias fundamentales. Una vez allí, puedes comenzar a desarmar las creencias negativas que te mantienen atrapada y reemplazarlas por nuevas verdades conscientes y saludables.

Ejercicio de coherencia corazón-cerebro (adaptado de *El código mentecuerpo*):

1. Encuentra una postura cómoda y un espacio tranquilo. Lleva la conciencia desde la cabeza hasta el corazón. Para recordarte físicamente a dónde estás dirigiendo tu atención, toca suavemente el esternón, como cuando juntas las manos sobre el pecho en señal de oración. Al hacerlo, evitas tu cerebro basado en el miedo y accedes a la inteligencia del corazón, lo que puede explicar por qué este gesto es común en muchas tradiciones espirituales. Deja que las manos reposen suavemente sobre el corazón.
2. Reduce la velocidad de la respiración. Toma aire contando hasta cinco y suéltalo contando hasta diez. Imagina que inhalas y exhalas desde el corazón. A medida que hagas esto, las ondas cerebrales se ralentizarán automáticamente y cambiarás del sistema nervioso simpático, donde reside el cerebro de supervivencia, al sistema nervioso parasimpático, que es el área de descanso y reparación.
3. A medida que sigues relajándote, concéntrate en alguien o algo por lo que sientas cariño o gratitud. Permite que tu corazón se inunde de sentimientos de gratitud, compasión y amor (no pienses demasiado sobre en qué enfocarte; puede ser cualquier cosa que despierte esa sensación, desde tu amado perro hasta el glorioso aroma de una naranja).
4. Mientras el corazón se expande y la mente se relaja, mantén la mano descansando suavemente sobre el corazón. En este nuevo estado de relajación y gratitud, eres más receptiva a aceptar nuevas verdades conscientes y reemplazar antiguos acuerdos y creencias inconscientes.

Anclar tu nueva conciencia

Lee en voz alta estas nuevas verdades conscientes:

- «Solo yo sé qué es lo mejor para mí. No tiene que ser perfecto ni definitivo. Mis acciones y decisiones no están destinadas a hacer que mamá quede bien o mal. Puedo sentirme bien

tomando las riendas de mi propia vida». Inhala aceptación, exhala comparación.

- «Solo yo sé cuál es la decisión correcta para mí en un momento dado, y es algo que puede cambiar con el tiempo. Si quiero la opinión de mamá o de otros, puedo pedirla. De lo contrario, me siento bien al tomar mis propias decisiones y aprender de ellas, independientemente del resultado». Inhala tranquilidad, exhala ansiedad.
- «Las personas cercanas a veces se lastiman. Toda relación real implica que, en ocasiones, nos decepcionamos o malinterpretamos. Lo que importa es cómo reparamos esas inevitables desavenencias; eso es lo que fortalece una relación. Me siento bien conmigo misma cuando creo conexiones profundas con los demás, basadas en el respeto y la honestidad». Inhala compasión, exhala dolor.
- «Puedo elegir qué compartir con mamá y qué reservarme para mí. Eso es lo que significa un límite sano en la vida adulta. Me siento bien cuando me respeto lo suficiente para elegir». Inhala protección, exhala explicaciones.
- «Aunque no puedo evitar que se produzcan, ya no necesito absorber las críticas o los insultos de mamá». Inhala seguridad, exhala críticas.

Otras formas de sanar el cerebro de supervivencia

¿Has observado cómo este ejercicio funciona por etapas? Primero, hemos calmado el cerebro de supervivencia, de forma que se desactive la respuesta de miedo para poder acceder al inconsciente. Luego, con la respuesta de miedo apagada y la psique en su estado más receptivo, hemos introducido nuevas verdades conscientes.

Enfrentarse a la resistencia

Sin embargo, esto es solo un ejercicio; la realidad es que hará falta más que una sola práctica para sanar tu cerebro de supervivencia de todo el daño que ha soportado. Vas a tener que lidiar con la **resistencia**. Por mucho que la mente consciente quiera, necesite e

incluso exija cambios significativos en la relación con tu madre, el cerebro de supervivencia está igualmente decidido a defenderte de los sentimientos de duelo y traición que surgirán al «romper» con ella.

Sería fantástico que pudieras hacer entender al cerebro de supervivencia la verdad: que estás haciendo lo que realmente necesita para sanar. Todas las heridas y humillaciones pasadas están enterradas en el inconsciente. Son precisamente de lo que el cerebro de supervivencia trata de protegerte, por eso es esencial acceder al inconsciente de cualquier forma posible, con los ejercicios y técnicas que mejor funcionen en tu caso. Voy a guiarte a través de ejercicios específicos diseñados para abordar cada una de las trampas en los próximos capítulos. Aquí tienes un adelanto de lo que te espera:

1. **Cuestionario de autoevaluación interna:** conectarás con las sensaciones de tu cuerpo para evaluar si estás atrapada en una trampa en particular. Como detalla el doctor Bessel van der Kolk en su libro *El cuerpo lleva la cuenta*, cargamos con traumas pasados y patrones inconscientes en el cuerpo, aunque no seamos conscientes. Al responder a una serie de preguntas guiadas, puedes explorar diversas áreas donde las personas «almacenan» los traumas para descubrir recuerdos y sensaciones que necesitan sanación.
2. **Visualización/meditación guiada:** tal vez hayas meditado antes para aliviar el estrés o para concentrarte. La meditación guiada te permite *ver* el cambio que buscas, desafiar creencias y pensamientos negativos o poco útiles, y reemplazarlos por nuevos patrones saludables. Una meditación guiada específicamente diseñada puede ayudarte a romper contratos inconscientes, desmontar creencias fundamentales arraigadas, e incluso reprogramar y fortalecer tu nueva conciencia con verdad y autoaceptación.
3. **Meditaciones para la calma:** meditaciones diseñadas específicamente para calmar y sanar el dolor, ya que relajan la

parte del cerebro responsable de la respuesta de lucha o huida. Son especialmente útiles cuando intentas desarmar la programación inconsciente del cerebro de supervivencia y reemplazarla por una mentalidad que te empodere.

4. **Guiones orientativos:** a medida que cambies tu forma de estar en el mundo y de relacionarte con los demás, habrá momentos en los que no tengas las palabras adecuadas para expresar lo que quieres decir de manera armónica con tu nueva conciencia. Pensar con anticipación en situaciones potencialmente complicadas te ayudará a descubrir opciones para responder cuando surjan. Tener guiones orientativos puede servir como base para encontrar un lenguaje que se adapte a tu nuevo yo.
5. **Trabajo corporal:** la forma en que te expresas físicamente –la manera en que te mueves por el mundo– es una parte fundamental de cómo experimentas tu identidad. Cambiar la postura o los gestos envía señales al inconsciente de que estás superando los patrones debilitantes que has seguido durante tanto tiempo y abriéndote a una vida más amplia, dejando atrás la confusión y avanzando hacia la claridad y la confianza. A través de técnicas específicas de trabajo corporal, puedes obtener más control sobre cómo quieres sentirte en cualquier momento.
6. **Cambiar pequeños hábitos:** como dice el proverbio budista, «el modo en que haces algo refleja cómo lo haces todo». Los hábitos que formaste en relación con tu madre influyen en otras áreas de la vida; por lo tanto, cambiar esos hábitos (cómo te vistes, cómo hablas o las cosas que haces) puede tener un efecto en tus creencias y acuerdos inconscientes. Actividades de bajo riesgo, como eliminar ciertas palabras de tu vocabulario, te permiten introducir cambios sin activar la alarma del cerebro de supervivencia. *Cualquier cambio en un campo de energía transforma ese campo.*

A medida que trabajes en estos ejercicios, recuérdate con amabilidad que el cambio lleva tiempo. Puede que algunas prácticas

no te resulten naturales al principio, que te sientas un poco extraña haciéndolas o que parezca que solo estás siguiendo el proceso sin sentirlo del todo. Hazlas de todos modos.

Si te mantienes en este camino, te lo aseguro: solo con hacer *algo* –alterando así la energía a tu alrededor, aunque sea mínimamente– empezarás a notar el cambio. Y, una vez que eso suceda, nadie podrá detenerte.

---

* N. de la T.: El trabajo con los sueños es un proceso de exploración consciente en el que los sueños se usan como herramientas para el autoconocimiento y la sanación emocional. Se enfoca en descifrar símbolos, emociones y patrones oníricos para integrar sus mensajes en la vida cotidiana y transformar bloqueos inconscientes.

12

Escapar de la trampa de nunca ser suficiente

Siempre pienso que esta vez será diferente. Esta vez seré suficiente…, suficiente para que mamá no me critique, se queje o intente mejorarme. Pero nunca es así. Debería saberlo a estas alturas.

LA TRAMPA DE NUNCA SER SUFICIENTE erosiona tu autoestima y te hace sentir tonta por haber «caído en ella». Pero recuerda, estos patrones predecibles de pensamiento y comportamiento que aprendiste también pueden *desaprenderse* ahora que la trampa se ha revelado ante ti. Ahora dispones de esta conciencia.

Por ejemplo:

- Has aprendido que los problemas entre tú y tu madre **no son culpa tuya.**
- Has aprendido que, para evitar sentimientos dolorosos que no puede afrontar, tu madre usa **mecanismos de defensa** diseñados para sentirse superior a ti o para proyectar en ti rasgos que no puede aceptar en sí misma.
- Has aprendido que tu yo infantil, que creció hasta convertirse en la buena hija, estableció un **acuerdo inconsciente para ser menos que tu madre,** en un intento equivocado de protegeros a ambas y manteneros a salvo.
- Has aprendido que **este acuerdo te ha mantenido atrapada en una posición de inferioridad.** Y que se ha extendido a otras áreas de tu vida más allá de la relación con tu madre, haciéndote sentir

deprimida, estresada, agotada, desconectada, sin esperanza o con una combinación de todo lo anterior.
- Has aprendido que **seguirás en este ciclo** mientras pongas tu autoestima en manos de mamá.
- Has aprendido que, por mucho que desees un cambio, tu cerebro de supervivencia te ha mantenido atrapada y seguirá **resistiéndose al cambio.**
- Finalmente, has aprendido que, para liberarte, necesitas romper el **acuerdo inconsciente** de que tu madre seguirá estando por encima y tú seguirás estando por debajo, y que nunca serás suficiente.

Has aprendido mucho. Y, en el proceso, ya has dado los primeros pequeños pasos hacia la sanación al lograr identificar algunos de los obstáculos que surgen en el camino.

En este capítulo, exploraremos ejercicios que llegan profundamente a la mente inconsciente para desafiar, eliminar y reemplazar las **creencias fundamentales inconscientes** que te impiden alejarte de mamá. En la trampa de nunca ser suficiente, esto significa soltar la **creencia de que hay algo malo en ti que necesita ser corregido** y avanzar hacia un espacio donde te aceptes exactamente tal cual eres. Ese es el tema central de este capítulo.

Autoevaluación interna: ¿Estás atrapada en la trampa de nunca ser suficiente?

Vamos a empezar con una autoevaluación interna:

- ¿Puedes discrepar de mamá o desafiar su autoridad desde una posición de igualdad, o ella siempre sabe más que tú?
- ¿Qué sucede si intentas criticar a mamá? ¿Puedes hacerlo o sientes que algo dentro de ti te detiene?
- ¿Te descubres buscando la aprobación de mamá, aunque rara vez te la da?
- ¿Sueles apresurarte a pedir disculpas y decir que estás equivocada para evitar hacer sentir a mamá que no tiene razón?

- ¿Mamá necesita ganar siempre o tener la respuesta correcta, sin tener en cuenta que puede haber una respuesta diferente que sea válida para ti?
- ¿Mamá te hace «críticas constructivas» o te da «consejos útiles» sin preguntarte antes si los quieres?
- ¿Mamá te hace preguntas constantemente y espera que respondas con toda la verdad y sin dudar?

Si la respuesta a alguna de estas preguntas es un rotundo «¡y tanto que sí!» o incluso un tímido «más o menos...», es probable que estemos en el camino correcto. Pero, para asegurarnos aún más, aquí tienes algunos puntos más sobre los que reflexionar.

¿De quién es la vida que estás viviendo?

Hazte esta pregunta: *¿En qué medida he basado mis decisiones de vida en las ideas, los gustos, las preferencias y las experiencias de mamá?*

No hay respuestas correctas o incorrectas. Este ejercicio te ayudará a darte cuenta de cuánto pesan las expectativas de mamá en tus elecciones en las siguientes áreas:

- Educación y profesión. ¿Hasta qué punto has elegido tu área de estudio y tus metas profesionales basándote en las ideas y expectativas de tu madre?
  - Sin influencia
  - Algo de influencia
  - Mucha/total influencia
- Religión. ¿Practicas la misma fe que tu madre o hay aspectos de esa religión que has adoptado sin cuestionarlos?
  - Para nada
  - En cierta medida
  - Completamente
- Elecciones románticas. ¿Hasta qué punto era o es importante que tu madre apruebe a tu pareja?

    - Sin influencia
    - Algo de influencia
    - Mucha/total influencia
- Estilo personal. Mira a tu alrededor, observa tu hogar y tu armario. Pregúntate: «¿Hasta qué punto mi estilo refleja los gustos de mi madre?».
    - Sin influencia
    - Algo de influencia
    - Mucha/total influencia

Finalmente, pregúntate si la relación con tu madre es equilibrada. Para hacer este ejercicio, coloca la mano sobre el abdomen e imagina:

- Hacerle a mamá las mismas preguntas que ella te hace a ti.
- Hacerle a mamá el mismo tipo de «críticas constructivas» que ella te hace a ti.
- Corregir a mamá de la misma manera en que ella te corrige a ti.

¿Cómo te sientes? ¿Te parece normal, un poco incómodo o piensas: *Jamás me atrevería a hacer eso*? Si sientes que es tabú, es probable que estés atada a acuerdos y creencias inconscientes que te impiden expresar tus verdaderos sentimientos.

En última instancia, cada persona tendrá un grado diferente de resonancia con estas preguntas. Para algunas, la respuesta será clarísima, mientras que para otras puede ser más confusa: *¿Estoy atrapada en esta dinámica o hay algo más en juego?* Aún quedan tres trampas más por explorar, así que mi consejo es no presionarte para «decidir».

Simplemente confía en tu instinto y deja que lo que sientes sobre cada experiencia se registre en tu conciencia mientras trabajas en estos ejercicios. Si aún no he llegado a ti, no te preocupes, lo haré.

Dicho esto, si estás bastante segura de que has pasado al menos parte de tu vida atrapada en la trampa de nunca ser suficiente, te

invito a considerar este **cambio de mentalidad**:

- ¿Y si el problema no es que tú seas «menos», sino que eres el reflejo de una parte desvalorizada de mamá que ella necesita proyectar en otra persona?
- ¿Y si no necesitas que te arreglen, sino que representas la necesidad de mamá de una segunda oportunidad con respecto a una parte de sí misma?
- ¿Y si mamá necesita menospreciarte o darte consejos no solicitados para sentirse más valiosa y relevante?

Piensa en esto: aunque las críticas o los consejos de mamá te duelan y parezcan personales, ¿y si no lo son? ¿Y si son solo un síntoma de su propio desorden, como la fiebre o la tos, y realmente no tienen nada que ver contigo? Si eres la buena hija, lo más probable es que este sea el caso. No eres tú, es ella. Lo que nos lleva a la clave para escapar de la trampa de nunca ser suficiente: el hecho de que siempre has tenido razón. *No eres suficiente.*

Una revelación impactante

Si realmente logras asimilar esto y hacer las paces con ello..., todo cambia. La verdad es que *no eres* suficiente para hacer que tu madre se convierta en una persona sana y plena. ¿Pero sabes qué? Yo tampoco. Ni Oprah.* Ni Einstein. Ni el mago de Oz. No puedes «arreglar» a tu madre, independientemente de lo que hagas, de la misma manera que ni tú, ni yo, ni Oprah podemos hacer que llueva mañana. Una cosa no tiene nada que ver con la otra... Excepto por un pequeño y perverso detalle: tu madre en realidad necesita que *no* la hagas feliz para que esta dinámica le funcione. *Se supone que debes perder en este juego... pero que sigas queriendo jugar.* De lo contrario, ¿por qué cada vez que te estás acercando a ser suficiente, mamá mueve la meta más lejos?

Simple. Si fueras realmente «suficiente», mamá perdería su relevancia, dejaría de ser especial y no tendría en quién proyectar sus defectos. ¿Te das cuenta?

Así que no tienes que torturarte intentando ganar su aprobación de una manera que perdure porque, independientemente de lo que hagas... ¡no puedes! Cuando permitas que esta simple verdad –escondida a plena vista– se asiente en tu mente, darás un paso enorme hacia la libertad. La realidad es que mamá no tiene más poder sobre ti del que tú le otorgas.

Con esto en mente, utilizaremos el siguiente ritual de sanación para romper los acuerdos inconscientes y eliminar las falsas creencias que te han mantenido atrapada en la trampa de nunca ser suficiente.

El poder sanador del ritual

Los rituales son importantes. Ceremonias tales como bodas, graduaciones, bautizos y funerales son la forma en que señalamos las grandes transiciones de la vida. Indican el cambio de un estado a otro: de soltera a casada, de estudiante a profesional, de persona secular a persona de fe, de casada a viuda. Con cada nuevo estado, establecemos nuevas normas y adquirimos nuevos derechos, pero también dejamos algo atrás. Una novia deja su vida de soltera para comprometerse con su pareja. Una graduada deja su vida de estudiante para adentrarse en el mundo laboral. Un converso deja atrás su vida secular para adoptar una vida de fe. Una mujer pierde a su marido y se convierte en viuda. Los rituales no solo marcan y, en algunos casos, celebran estos cambios, sino que, especialmente cuando se trata de funerales, nos ayudan a sobrellevar el dolor de la pérdida. Nos recuerdan que estamos siguiendo un camino transitado por generaciones antes que nosotros. Señalan, tanto para nosotros mismos como para los demás, que las reglas y expectativas han cambiado, y que ahora se aplican nuevas normas.

A medida que sanemos cada una de las trampas, seguiremos el mismo ritual (con modificaciones según cada caso). Estos rituales te ayudarán a despedirte de los acuerdos inconscientes que han

gobernado tu vida hasta ahora y te permitirán abrir la puerta a un futuro más pacífico y feliz. Este ritual está diseñado para romper acuerdos inconscientes y creencias fundamentales que no solo te han afectado a ti, sino a toda tu línea materna. Al romper el ciclo, haces la transición de buena hija a mujer soberana y abres un nuevo camino para las mujeres de tu familia.

Ritual de sanación para escapar de la trampa de nunca ser suficiente

- Busca un lugar tranquilo para estar a solas. Haz tres respiraciones profundas, inhalando hasta contar cinco y exhalando totalmente hasta contar diez.
- Imagina un lugar «sagrado» donde elegirías llevar a cabo un ritual importante. Puede ser un lugar de culto, un jardín a la luz de la luna, una playa acariciada por el viento..., cualquier sitio que le otorgue un significado especial a este momento para ti. Puedes encender una vela o poner música meditativa; haz lo que necesites para preparar el ambiente.
- Al entrar en el espacio sagrado, imagina que te acercas a un altar. Sobre el altar se encuentran tus antiguos acuerdos inconscientes, que ahora han salido a la luz. Junto a ellos hay nuevos acuerdos que reflejan tus intenciones conscientes para tu vida de ahora en adelante.
- De pie, frente al altar, estás cara a cara con tu madre. Detrás de ella, ofreciéndole apoyo, está su yo superior. Y detrás de ti, brindándote apoyo, está tu yo superior. Estos seres superiores están completamente despiertos, y conocen y aceptan tanto los aspectos conscientes como los inconscientes de ambas. Sostienen tanto a la niña que fuiste como a la mujer adulta y evolucionada en la que te estás convirtiendo. Ambos saben que disolver estos acuerdos obsoletos es esencial para tu evolución y para romper el ciclo de disfunción en tu línea materna.
- Ahora, imagina que haces las siguientes declaraciones ante tu madre como si le estuvieras hablando en persona. (Nota: Lo

que sigue son ideas para guiarte; puedes adaptarlas según lo que mejor funcione en tu caso).

- **Romper el acuerdo inconsciente:** Reclamo mi soberanía y rompo el acuerdo inconsciente de «nunca ser suficiente» para añadir valor y relevancia a tu vida.
- **Afirmación:** Soy suficiente. A partir de ahora, dejaré de intentar obtener tu aprobación y de subordinar mi autoestima a tu evaluación.
- **Abandonar la creencia fundamental:** No hay nada malo en mí; no necesito que me arreglen porque no estoy rota. Me acepto tal como soy.
- **Nueva verdad consciente:** Ambas somos especiales, valiosas y dignas por derecho propio como personas independientes y completas. Ninguna de las dos necesita mejorar para merecer amor. Aunque deseamos lo mejor la una para la otra, no podemos saber cómo debería vivir la otra. Nuestras vidas estarán llenas tanto de triunfos como de desafíos. Tú tienes los tuyos y yo tengo los míos. La calidad de nuestra conexión se basa en el respeto y la confianza, en lugar de en juicios condicionales.

- Finalmente, en tu mente, rompe los antiguos acuerdos. Destrúyelos o échalos al fuego. Ahora, firma los nuevos.

Sé que este ritual puede parecer artificial o forzado. Es posible que te sientas un poco ridícula al hacerlo. Hazlo de todos modos. Asume que estás señalando un cambio sagrado que te lleva más allá de la reactividad y la culpa. Al volver a estas nuevas verdades, vas directa al corazón del asunto y desafías la base de las falsas creencias y los acuerdos que te mantienen en la disfunción.

Usar tu nueva conciencia para lidiar con mamá

Especialmente al principio, te costará incorporar estas nuevas verdades de manera constante. El cerebro de supervivencia

intentará arrastrarte de vuelta a la trampa de nunca ser suficiente y hacer como si nunca hubieras roto esos acuerdos. Confía en que necesitarás practicar este ritual repetidamente hasta que las nuevas verdades conscientes se afiancen y desplacen las creencias negativas. Hasta entonces, puede que tengas dificultades, especialmente al enfrentarte cara a cara con tu madre. Es posible que una parte de ti todavía quiera volver al pozo de su aprobación, aunque sepas que está seco, y buscar la paz fuera de ti en lugar de en tu interior. *El antídoto para esta búsqueda de aprobación es la autoaceptación.* El siguiente ejercicio puede ayudarte.

Ejercicio de visualización mente/cuerpo

Cuando estás presente contigo misma, la autoaceptación se produce sin más. Esto significa que puedes sentir una sensación de paz en cualquier momento que elijas.

La próxima vez que sientas la punzada de la crítica de mamá, intenta esto:

- Sal de tu mente pensante y entra en tu cuerpo sintiente. Ubica el área o las áreas del cuerpo donde sientes el golpe o la punzada. ¿Sentiste como un puñetazo en el estómago o una bofetada en la cara? ¿Te dejó sin aliento? Observa cómo cargas con ello no solo con un pensamiento, sino también con una sensación real en el cuerpo.
- Ahora, registra el área o las áreas donde sientes tensión y contracción. Date cuenta de que esta es la forma en que tu cuerpo reacciona cuando siente que necesita protegerte de una amenaza percibida.
- Lleva la atención a ese punto físico. Al ubicarlo en el cuerpo, imagina que puedes respirar en ese lugar que sientes tenso. Recuérdate que ahora estás a salvo. No pasa nada por aflojar, relajarte y soltar.

- Con tu imaginación, visualiza a mamá haciéndose cada vez más pequeña hasta desvanecerse en la insignificancia. A medida que se aleja más y más de ti, comenzarás a percibir sus insultos cada vez con menos reactividad, hasta que puedas desestimarlos con indiferencia impasible. Eres una persona plena, independiente, segura.
- Repite esta visualización siempre que sea necesario. Cada vez que sientas que vuelves al modo de reaccionar a mamá, revisa tu cuerpo y encuentra los lugares donde sientes tensión como defensa. Lleva tu presencia amorosa a esas áreas y respira tranquilidad y seguridad en esos puntos de tensión. Con el tiempo, entrenarás a tu cuerpo para salir de este modo defensivo automático.

Bloquear la proyección y suavizar los temas delicados

A medida que vayas construyendo esta base de autoaceptación, estarás en una mejor posición para abordar los temas delicados de mamá. Ya sabes, esas cosas sobre las que tu madre parece especialmente sensible y crítica cuando se trata de ti. Lo más probable es que estén relacionadas con el trauma que ella carga en su psique. La energía reactiva que tu madre muestra en estos temas es una señal clara de que la situación ha superado el ámbito de lo racional.

Observa no solo lo que dice, sino cómo lo dice. El tono de voz, la postura tensa o rígida, o incluso el hecho de cerrarse por completo indican que está en modo de lucha o huida (hiperactivación o hipoactivación) cuando estos temas surgen. Cuando eso sucede, puedes estar segura de que está lidiando –o evitando lidiar– con un trauma no procesado.

Eso significa que no se trata de ti, aunque lo parezca y puedas sentirte sin valor o como si hubiera algo mal en ti. Esto ocurre porque has absorbido una **proyección**. Se ha producido un detonante emocional para mamá, y tú eres el objetivo. Ella proyecta sus problemas sobre ti. Así es como un problema no resuelto en ella, su tema delicado, puede convertirse en *tu* problema.

Hagamos una rápida verificación de proyección. ¿Te identificas con alguna de las siguientes afirmaciones?:

- ¿Las reacciones de tu madre ante tu peso y tu apariencia te hacen sentir gorda, descuidada, desarreglada, poco aseada o inferior?
- ¿Sus reacciones ante tu sexualidad te hacen sentir pervertida, inmoral o anormal?
- ¿Sus reacciones respecto a la limpieza te hacen sentir de alguna manera sucia o antihigiénica?
- ¿Sus reacciones sobre la clase social, la economía, la educación y la etnicidad te hacen sentir tonta, inculta, poco sofisticada, torpe o vulgar?
- ¿Sus reacciones sobre la religión y la moralidad te hacen sentir pecadora, inmoral, cruel, mentirosa o deshonesta?
- ¿Sus reacciones sobre el trabajo y el dinero te hacen sentir perezosa, fracasada o una perdedora?
- ¿Sus reacciones sobre las relaciones te hacen sentir indigna o no merecedora de amor?

Sé que pensar en todo esto es doloroso, pero tiene un propósito. Estamos sacando el veneno de la proyección (cosas que mamá no quiere sentir por sí misma y, por lo tanto, inconscientemente te atribuye a ti). Debes sacar la toxicidad a la superficie antes de poder lidiar con ella. Intenta recordar: solo porque lo *sientas*, no significa que lo *seas*.

Cuando tu madre se obsesiona con uno de estos temas y te hace sentir inferior, puede ser tentador criticarla o tratar de convencerla de que adopte una actitud más flexible, ahora que tienes una nueva conciencia.

Desafortunadamente, ella no tiene esa misma conciencia, lo que significa que cualquier intento de desactivar sus temas delicados probablemente no saldrá bien. Y, al fin y al cabo, ¿intentar discutir con ella para que abandone su posición no es solo una forma

sagazmente disfrazada de pedirle permiso y aprobación para tu nueva forma de ver las cosas?

En su lugar, cuando estés a salvo, lejos de la mirada crítica de mamá, trabaja en el siguiente ejercicio.

Ejercicio para desactivar proyecciones

- Haz una lista de las críticas que mamá te hace, utilizando los conocimientos obtenidos en los ejercicios anteriores.
- Haz memoria y recuerda una crítica que te hiciera sentir como si hubiera algo malo en ti.
- Mientras visualizas la escena, imagina que una pantalla transparente desciende hasta colocarse entre vosotras y te protege de la toxicidad que tu madre proyecta sobre ti.
- Ahora, con esta barrera entre ambas que te mantiene a salvo, puedes observar a tu madre al otro lado como observarías a un animal salvaje en un zoológico, con curiosidad en lugar de miedo. La clave es que ahora tú tienes el control y recopilas información con objetividad en lugar de estar sometida a ella. Puedes ver lo que hace tu madre como si fuera un gorila arrojando excrementos, pero esos excrementos no pueden alcanzarte. Y tampoco pueden hacerlo sus palabras crueles. De esta forma, tu mente se mantiene tranquila.
- Ahora, vamos a llevarlo un paso más allá. Imagina que la pantalla no solo te protege de las proyecciones de mamá, sino que también actúa como un espejo que automáticamente refleja todo de vuelta hacia ella. Todo lo que intenta proyectar sobre ti («Estás gorda», «Eres promiscua», «Eres tonta», «Eres un fracaso») se refleja de vuelta hacia ella. De esta manera, las proyecciones regresan a su legítima dueña.

Hablar con mamá

Ten en cuenta que no estoy diciendo que nunca debas intentar hablar con tu madre sobre estos temas. Si tu relación es suficientemente buena y te sientes lo bastante fuerte como para

afrontar la conversación, podrías invitarla a hablar sobre su experiencia. Si ella puede contar su historia y tú puedes escucharla, esto podría reducir su reactividad. La clave aquí no es tratar de demostrar nada ni cambiar su opinión, sino crear un espacio en la relación que permita la expresión sin juicios.

Si te interesa intentarlo, podrías iniciar la conversación en un momento neutro diciendo algo como: «Mamá, he notado que tienes opiniones muy firmes sobre el sexo antes del matrimonio/el ahorro de dinero/recibir una buena educación. Me gustaría entender mejor por qué sientes eso. ¿Te gustaría contarme algo más sobre tu experiencia en relación con ese tema?».

En un ambiente de atención compasiva, sin necesidad de «arreglar» a mamá ni de demostrarle nada, es *posible* que veas que su rigidez se suaviza. Podrías llegar a entender mejor lo que la motiva. Sin embargo, el propósito de esta conversación no es tanto entenderla mejor, sino observar cómo sus reacciones hacia ti están arraigadas en su propia experiencia negativa, aunque solo revele la punta del iceberg de esa experiencia. A medida que cuente su historia, esta se separará de la tuya en lugar de enredarse con ella. Si lo permites, escuchar su historia puede darte una perspectiva valiosa para ver a tu madre y sus reacciones como algo independiente de ti, en lugar de interiorizar y absorber sus juicios.

Lidiar con las críticas no deseadas desde la nueva conciencia

Entonces... ¿cómo afronta el «nuevo tú», el que opera desde un nivel más elevado de conciencia, una experiencia que sigue siendo desagradable?

Cambiando la forma en que interactúas con tu madre. Como una persona adulta y soberana, ya no necesitas que tu madre entienda *por qué* haces lo que haces, ni que esté de acuerdo con tu razonamiento. Lo único que tienes que hacer es afirmar que:

a. Vas a hacer lo que vas a hacer.
b. Tu decisión es solo tuya.
c. No está abierta a discusión (si esa es tu preferencia).

Defenderte solo refuerza la idea de que mamá tiene el mismo derecho que tú a opinar sobre tu vida, y no es así. No importa si tus decisiones son correctas o no; lo importante es que puedes tomarlas porque son *tuyas*.

Todo esto suena muy bien en teoría, pero ¿cómo ponerlo en práctica cuando tienes una madre que hará comentarios, preguntará e intentará entrometerse? La clave está en las palabras que elijas. Limítate a un lenguaje que:

a. Sea activo, decidido y deliberado.

b. Afirme que no crees que haya nada malo en ti ni que necesites que te «arreglen».

Solo tienes que decir: *Voy a [rellena este espacio con tu decisión].*

A continuación tienes algunos ejemplos de respuestas y la razón por la que funcionan.

Cuando mamá te da consejos no solicitados

«Mamá, ya veo que piensas que debería [comprar un coche nuevo/rellena tú este espacio] o que [no te parece bien que siga usando mi coche viejo/rellena tú este espacio]. Aunque me gustaría tener tu aprobación, en este momento de mi vida es más importante para mí tomar esa decisión por mí misma, tenga razón o no».

Si ella insiste con motivos por los que tiene la razón:

«Entiendo que eso es lo que tú harías, pero yo he decidido [rellena tú este espacio]».

Razón: en esta situación, el objetivo es reformular la conversación (si decides entrar en el debate) para reafirmar que tienes soberanía sobre tu vida y, por lo tanto, el poder de tomar tus propias decisiones. No estás pidiendo su permiso ni su aprobación. Tampoco estás intentando refutar las ventajas de su sugerencia; simplemente estás afirmando *lo que planeas hacer*.

Cuando mamá te insulta

«No entiendo bien qué te lleva a decirme algo tan hiriente».

Razón: en lugar de defenderte del insulto y darle más importancia de la que merece, o de seguir interactuando al plantear una pregunta, simplemente devuelves el foco a mamá sin aceptar el insulto. También puedes optar por no responder, dejando que la hostilidad de su comentario hable por sí sola. Tu objetivo no es defenderte ni controlar su comportamiento, sino hacerle notar la agresividad del comentario.

Cuando mamá te dice que hagas algo que no quieres hacer

«Veo que quieres que [X], pero he decidido [Y]».

Razón: estás dejando claro que la escuchas pero, al mismo tiempo, vas a ejercer tu derecho a tomar tus propias decisiones.

Cuando mamá intenta entrometerse en una decisión entre tú y tu pareja

«Mamá, [nombre de tu pareja] y yo aún no hemos tenido la oportunidad de hablar sobre [X], pero te avisaré con lo que decidamos». O bien: *«Mamá, [nombre de tu pareja] y yo necesitamos hablar sobre esto y ver qué es lo que nos viene mejor. Te contaré lo que decidamos».*

Razón: estás estableciendo que tú y tu pareja sois las únicas personas con poder para tomar esa decisión.

Cuando mamá no está de acuerdo contigo

«Parece que vemos esto de manera diferente. Tendré en cuenta tu opinión y te avisaré si cambio de parecer».

Razón: observa que, una vez más, no estás defendiendo tu postura ni intentando discutir hasta llegar a un acuerdo. Simplemente estás aceptando que dos adultas, cada una a cargo de su propia vida, pueden tener diferencias de opinión. No tienes que ceder a su presión ni demostrar que está equivocada.

Romper hábitos que te arrebatan el poder

Sanar después de pasar una vida atrapada en la trampa de nunca ser suficiente no solo implica cambiar la forma en que te relacionas con tu madre. También implica cambiar la forma en que interactúas con otras personas, con el mundo que te rodea y con la *vida* en general. En última instancia, se trata de transformar tu relación contigo misma.

Eso significa romper los hábitos que desarrollaste como defensa contra la toxicidad de tu madre. Veamos los dos más comunes, que además están relacionados entre sí.

Hábito de nunca ser suficiente 1: hablar mal de ti ante los demás

¿Te menosprecias antes de que otros tengan la oportunidad de hacerlo? ¿Eres hipersensible a parecer demasiado segura de ti misma y, por eso, minimizas tus logros o rasgos positivos, pensando que así los demás se sentirán cómodos? ¿Eres extremadamente consciente de lo desagradables que suenan las actitudes de superioridad de tu madre y, por lo tanto, te esfuerzas por actuar de forma opuesta?

Ya sea a través del humor autodespreciativo o manteniéndote en segundo plano, lo que comenzó como una estrategia de afrontamiento en la infancia puede haberse convertido en un hábito que suscita exactamente el trato que no deseas. Recuerda que la forma en que hablas de ti misma tiene consecuencias reales, tanto internas como externas. Al intentar desarmar a los demás con tu autodesprecio, sin darte cuenta refuerzas la idea de que *todos* los demás deben menospreciarte.

Hábito de nunca ser suficiente 2: incapacidad para aceptar halagos

Cuando alguien te dice que estás guapa o que has hecho un trabajo excelente, ¿lo infravaloras o minimizas su importancia? Es posible que, sin darte cuenta, estés recreando la misma experiencia dolorosa que tienes con tu madre en muchas de tus interacciones.

Si tratas a los demás como si fueran tu madre –esperando que te insulten, se sientan amenazados por tu éxito o intenten

desvalorizarte si muestras demasiado orgullo–, terminas manifestando ese mismo patrón una y otra vez.

Ambos hábitos se desarrollan cuando, inconscientemente, tratas a otras personas como si tuvieran las mismas defensas que tu madre. Puede que te menosprecies porque esto normaliza, en tu mente inconsciente, el comportamiento de mamá, de forma que eres menos consciente de la dolorosa diferencia. Pero la verdad es que no sabes quién se sentirá o no amenazado por tu confianza o tu éxito. Lo que sí es seguro es que no todo el mundo lo hará, y, sinceramente, las personas que sí se sientan amenazadas probablemente no valgan la pena en tu vida. Y si realmente tienes que lidiar con ellas, ahora ya tienes estrategias para hacerlo.

Hacer que tu vida sea tuya

Cuando sales de la trampa de nunca ser suficiente, puedes sentir un inmenso alivio. Finalmente, tienes espacio para respirar y simplemente ser tú misma. Excepto que... ¿qué significa exactamente «ser tú misma»?

De una forma u otra, toda tu vida ha girado en torno a asegurarte de que tu madre esté bien. Una vez que ella deje de ser el centro de tu vida, es posible que no tengas una idea clara de qué hacer contigo misma. Y esa sensación de estar a la deriva, sin un propósito claro, puede atraerte de nuevo hacia la trampa de nunca ser suficiente.

Para evitar que eso suceda, debes aprovechar esta oportunidad, ahora que estos cambios están frescos en tu mente, para anclarlos en tu nueva conciencia. Esto significa realizar cambios activos en todas las áreas: trabajar con tu cuerpo, tus hábitos e incluso tus sueños.

En otras palabras, es momento de hacerlo REAL.

Hazlo real en tu cuerpo

¿Sabías que, cuando buscas aprobación, tu postura cambia? El centro de gravedad se desequilibra: pones más peso en una pierna que en la otra. Es posible que cruces los brazos sobre el pecho para proteger inconscientemente los órganos vitales. Quizás inclines la

barbilla hacia abajo mientras miras hacia arriba en señal de sumisión. Puede que también tengas dificultad para mantener contacto visual, porque mirar a alguien a los ojos transmite el mensaje *soy tu igual.* Estos hábitos físicos reflejan una postura de inferioridad y de disculpa constante que envía señales tanto a ti misma como a los demás de que eres insegura, sumisa y pequeña.

Para enviar un mensaje diferente a tu mente inconsciente, distribuye el peso de manera equitativa en ambos pies y evita balancearte. Siente lo que significa mantenerte firme. Imagina que tus pies tienen anclas que te sujetan a la tierra. Deja caer los brazos a los lados y resiste la tentación de cruzarlos. Ahora, abre los brazos de par en par y elévalos. Separa los pies y equilibra tu peso, formando una estrella de mar con el cuerpo.

Esta postura de «estrella de mar», basada en la investigación de Amy Cuddy,[**] contrarresta la tendencia de tu cuerpo a encogerse. Representa, literalmente, que reclamas tu espacio. Envía el mensaje a tu cerebro de que te sientes segura, estable y abierta. Úsala por la mañana para empezar el día con confianza o cada vez que necesites recordarte a ti misma que *tienes todo el derecho a estar aquí*. No tengas miedo de ocupar espacio y mantenerte firme.

Hazlo real en tu entorno

Si eres como muchas buenas hijas, puede ser difícil distinguir dónde terminan los gustos de tu madre y dónde empiezan los tuyos. Tal vez sus opiniones han dictado todas tus elecciones estéticas, o nunca has tenido la oportunidad de experimentar y desarrollar tu propio estilo. Y luego están las cosas que mamá «creía que debías tener»: objetos que nunca te preguntó si querías, pero que te dio de todos modos, y ahora sientes que estás obligada a conservarlos. Es momento de aclarar todo eso.

Ejercicio: Va conmigo/no va conmigo

Para recibir un mensaje de tu mente inconsciente, haremos un ejercicio llamado «Va conmigo/no va conmigo».

- Comienza con una sola habitación (para la decoración) o con una sección de tu armario (para la ropa), y avanza desde ahí según te sientas lista. Toca cada objeto y pregúntate si te refleja a ti o a tu madre. Para evitar pensarlo demasiado, simplemente pregúntate: «¿Va conmigo o no va conmigo?». Si tu instinto dice que no va contigo, no lo pienses demasiado; simplemente ponlo aparte. Si es demasiado pesado para moverlo, márcalo con una etiqueta o pegatina. Continúa por toda el área que hayas elegido –o incluso por toda la casa, si quieres– siguiendo el mismo proceso. Confía en tu primera impresión y permítete avanzar. Si te sientes abrumada, tómate un descanso. Si no puedes decidir sobre un objeto, no te angusties; simplemente déjalo y sigue con otro. Siempre puedes volver a él más tarde.
- Coloca los objetos «no va conmigo» en un lugar distinto de su sitio habitual para poder evaluarlos con más objetividad. Después de un tiempo, observa los objetos «no va conmigo» que has reunido. ¿Te atrae alguno de ellos? ¿Tienen valor sentimental para ti? ¿Sientes que debes conservarlos por obligación? ¿No reflejan quién eres *ahora*, o nunca han encajado contigo?
- Antes de hacer cualquier cosa, haz una pausa. Date tiempo para honrar todos los sentimientos que estos objetos te generan. Es normal tener emociones encontradas, así que permítete procesarlas antes de actuar. Recuerda que puedes donar los objetos valiosos en lugar de tirarlos. Si todavía no estás segura, no hay problema.
- Guarda en cajas los objetos sobre los que aún tengas dudas y colócalos en un lugar poco visible, aunque sea en una esquina con una sábana encima. La idea es eliminar su impacto energético sobre ti y darte la oportunidad de experimentar la vida sin ellos.
- Espera seis meses. Luego revisa de nuevo estos objetos y decide qué hacer con ellos. Recuerda que tienes distintas opciones. Si sientes apego a algún objeto pero estás lista para

dejarlo ir, puedes hacerle una foto para conservar su recuerdo y donarlo a una tienda de segunda mano. Así, le darás la oportunidad de aportar valor a la vida de otra persona y, al mismo tiempo, sentirás satisfacción por tu acto de generosidad.

Todo lo que hay en tu entorno o bien te da energía, o bien te la quita, aunque no seas consciente de ello. Si estás rodeada de objetos que te recuerdan el poder de mamá sobre ti o su entrelazamiento contigo, su mera presencia puede pesarte. En cambio, un espacio limpio y abierto crea posibilidades..., posibilidades de una nueva vida.

Lo que nos lleva al siguiente ejercicio:

Ejercicio del mural o la libreta de visión

Como dice tan elocuentemente el poeta sufí Rumi: «Déjate llevar en silencio por la extraña atracción de lo que realmente amas. No te llevará por el camino equivocado. Lo que buscas te está buscando». Ahora que tienes más claridad sobre lo que no quieres en tu nueva vida, es momento de encontrar esa atracción hacia lo que *sí* deseas, porque sin conciencia de tus verdaderos deseos la sensación de obligación hacia mamá volverá a colarse y llenará el vacío una y otra vez.

Reúne una variedad de revistas con fotografías de cosas que te atraigan, tales como viajes, geografía, fotografía, manualidades, arte, cocina o naturaleza. (Nota: Por mucho que te guste la moda, solo se permite una revista de moda o belleza).

- Repasa rápidamente las revistas y arranca o recorta las imágenes que te llamen la atención sin preguntarte por qué. Este ejercicio no va de juzgarte a ti misma ni de pensar: *Ojalá me pareciera a esa modelo en bikini, mañana empiezo una dieta* (de ahí la regla de una sola revista de moda o belleza). Solo hazte una pregunta con cada foto: ¿Sí o

no? ¿Te atrae, te repele o te deja indiferente? Solo conserva las fotos que te atraigan. Sigue tu intuición.

- Cuando termines, reúne todas las fotos y revísalas en conjunto. Pregúntate*: ¿Qué me están diciendo sobre quién soy y qué quiero?*
- Coloca las imágenes que representan la vida que deseas en un mural de visión o en una libreta donde puedas verlas con frecuencia. Déjate seducir por ellas.

Enfrentarte a lo que mamá no se puede enfrentar

Esta historia de nunca ser suficiente comenzó porque tu madre evitó enfrentarse a su propia sensación de no ser suficiente y de sentirse vacía por su necesidad de ser especial, relevante y tener razón... a costa tuya. Como ya sabes a estas alturas, ella no pudo o no quiso lidiar con su herida; simplemente la ocultó y te hirió a ti en el proceso. Ahora tienes la oportunidad de enfrentar al monstruo psicológico que tu madre no pudo mirar de frente y desafiarlo de una vez por todas. Vas en serio. Tienes la clave para romper el bloqueo. En eso consiste el verdadero empoderamiento: cuando conviertes las limitaciones de tu madre en tu fortaleza, floreces.

Convierte tus desafíos en fortalezas

Después de pasar toda una vida poniendo a tu madre en el centro de todo, es posible que no hayas tenido la oportunidad de desarrollar un sentido sólido de identidad. ¿Cómo estar segura? Muchas de mis clientas describen una sensación de vacío o una soledad profunda que no logran entender del todo. Dicen cosas como: «No sé qué me haría feliz a *mí*. Si no estoy enfocada en otra persona, no sé quién soy *yo*». Sin mamá y sus problemas para darte algo de lo que preocuparte y en lo que concentrarte, podrías sentir la tentación de buscar una forma poco saludable de llenar ese vacío.

No pasa nada; es normal. Has llegado a un punto crucial en tu proceso de sanación. Puedes resistirte a la vía poco saludable y

elegir una que sí lo sea.

Primero, veamos las formas poco saludables en las que podrías intentar llenar ese vacío (y qué hacer en su lugar):

1. *Resístete a la comparación.* Cuando sientas la tentación de compararte con otras personas, obsérvalo y elige un camino diferente. Sentirte «por debajo» es simplemente un viejo hábito incómodo y completamente inútil. En lugar de compararte con los demás, revisa *tus* propias metas e intenciones.
2. *Abraza el vacío.* Cuando te sientes con el vacío, como al meditar, sé paciente con la sensación incómoda: puede contener un regalo. Pregúntate amablemente qué hay debajo. A veces, el vacío o la insensibilidad pueden enmascarar tristeza, ira o decepción. Cuando permites que surja el sentimiento más *específico*, puedes estar presente con *lo que es*. Al reconocerlo, estás en una mejor posición para procesarlo y liberar la energía que se necesita para mantenerlo reprimido.
3. *Aprende a surfear la ola del aburrimiento hasta que pase.* Cuando te sientas aburrida y tengas la tentación de recurrir a una distracción poco saludable (comida, alcohol o cotilleo, por ejemplo), recuerda que *esto también pasará*. Aquiétate, respira profundamente y observa cómo la sensación de aburrimiento viene y va en oleadas. El aburrimiento es el deseo de un deseo. Si acompañas este sentimiento el tiempo suficiente, emergerá en su lugar un verdadero deseo que sentirás como algo natural en lugar de una distracción. Nada permanece vacío para siempre.
4. *Acepta el miedo a estar sola* sin juicio ni pánico. Convierte el autocuidado en una prioridad y resiste la tentación de buscar propósito o afirmación fuera de ti misma. Cuando sientas pánico por estar sola, recuérdate que este tiempo y este espacio son simplemente el lienzo en blanco sobre el cual

puedes pintar tus deseos más profundos, quizás reprimidos por mucho tiempo.

La buena noticia sobre el vacío

Te contaré un secreto que está a la vista de todos. El vacío sincero tiene una energía magnética. Míralo de esta manera: *no puedes atraer lo que tu corazón desea si ante el mundo parece que ya tienes todo lo que quieres*. ¿Lo captas? Comprender esta idea es crucial, y es lo opuesto a lo que te han enseñado y has visto en tus modelos de referencia. En la trampa de nunca ser suficiente, tu madre te enseñó a guardar las apariencias y a no ser natural: tiene necesidades infinitas, pero no las admite y se esconde detrás de una fachada de ser alguien especial para enmascarar su vacío. Pero tú no necesitas hacer eso.

Debes permitirte ser vulnerable para admitir que deseas algo que no tienes. Toda la maquinaria comercial funciona gracias a la tendencia que tenemos a ocultar nuestras necesidades. La ropa, la casa, el coche y el perfil en redes sociales están cuidadosamente diseñados para mostrar que no tenemos carencias. «¡Mírame! ¡Ya lo tengo todo!». No es que haya nada malo en tener plenitud en la vida; el problema radica en proyectar la *apariencia* de plenitud mientras se niega el vacío. En realidad, el ciclo de plenitud y vacío es natural en todos los niveles. Nos llenamos con un conjunto de experiencias, las asimilamos, nos vaciamos y buscamos volver a llenarnos. Toda la vida es un proceso de llenar, vaciar y volver a llenar.

El secreto es llenar tu vida con cosas que realmente te importen, para lo cual debes descubrir y reclamar tu propósito único.

Los seres humanos necesitamos contribuir. Eso es lo que nos sostiene a largo plazo. Eso es lo que llena el vacío y nos ayuda a sentirnos valiosos: preocuparnos por algo más grande que nosotros mismos y contribuir a ello.

Cultiva una mente de principiante

Esta frase de Jane Fonda se hizo famosa: «Esfuérzate siempre más por mantener el interés que por ser interesante». Mantener la humildad, aprender todo lo que hay por aprender y saber que hay más de una manera de hacerlo. Si abordas la vida de ese modo (valorando el proceso y «fluyendo» en lugar de enfocarte en metas, resultados o doctrinas), todo y todos se convierten en tus maestros. Cuando prestas atención a lo que te aporta alegría, momento a momento, el camino va apareciendo ante ti. Mantenerte abierta a las posibilidades y sentir profundamente que eres suficiente, aquí y ahora, te ancla al presente.

Una vida libre de la trampa de nunca ser suficiente

Mientras que la versión de valía de tu madre se basa en hacer que otra persona sienta que no es suficiente, tú puedes funcionar con una mentalidad distinta. Cuando aceptas con sinceridad quién eres y dónde estás, construyes un sentido sólido de valía que perdura. Tu naturaleza femenina esencial es creativa y, por lo tanto, expansiva. Tengas o no hijos, naciste para crear y nutrir lo que has dado a luz hasta que alcance su máximo potencial. Ya sea que tu «bebé» sea un ser humano de carne y hueso, una idea para una novela, una empresa, un producto o una causa importante, la empatía es el superpoder secreto que atraerá todo lo que necesitas hasta tu puerta. Conéctate con la empatía, no para encadenarte a las necesidades de tu madre, sino para sintonizar con lo que el mundo necesita de ti y cómo puedes contribuir desde tu posición de ser suficiente.

---

* N. de la T.: Oprah Winfrey es un icono cultural en Estados Unidos. Trascendió su fama como presentadora de televisión para convertirse en una voz influyente en temas sociales, espiritualidad y superación personal.

** N. de la T.: Amy Cuddy es una psicóloga social y profesora estadounidense conocida por su investigación sobre el lenguaje corporal y el poder de las «posturas de poder». Su famosa charla TED y su libro *Presencia* explican cómo la postura física puede influir en la confianza y el éxito personal.

13

Escapar de la trampa de la culpa

Solo por una vez, me gustaría decirle «no» a mamá y que eso no suponga el comienzo de la Tercera Guerra Mundial o que su respuesta sea un silencio ensordecedor. Por miedo a decepcionarla, termino diciendo que sí cuando quiero decir que no. Preocupada por herir sus sentimientos, la mayoría de las veces cedo a sus deseos en lugar de defenderme. Ha llegado al punto en que realmente me pregunto si estoy viviendo para ella o para mí.

CUANDO ESTÁS ATRAPADA en la trampa de la culpa, te sientes encadenada a las necesidades de tu madre, y te preguntas dónde termina ella y dónde empiezas tú. Sin embargo, a estas alturas, hay varias cosas que ***SÍ*** sabes, entre ellas:

- La dependencia de tu madre hacia ti se basa en mecanismos de defensa que desarrolló para evitar sentimientos dolorosos de **abandono y pérdida.**
- Como tu madre no podía ni puede apoyar tu independencia sin desestabilizar esos mecanismos de defensa, te ha lanzado señales de que se sentía **amenazada** por el hecho de que te hicieras mayor y te alejaras de ella.
- Como «buena hija», preocupada por asegurarte de que mamá esté bien, estableciste un **acuerdo inconsciente** según el cual **eres responsable de sus necesidades emocionales.**
- Este acuerdo te ha mantenido como una prisionera virtual de los sentimientos de tu madre, incapaz de vivir plenamente tu propia vida o tomar decisiones sin **miedo a decepcionarla.**
- Has permanecido en esta trampa durante años porque tu cerebro de supervivencia sigue haciéndote sentir **responsable del**

bienestar de tu madre.

- Para escapar, debes romper el **acuerdo inconsciente** de que las necesidades de tu madre son más importantes y eliminar la **creencia fundamental errónea** de que **priorizarte a ti misma te hace egoísta.**

Este capítulo trata sobre cómo liberarte de esas cadenas de «culpa materna».

Autoevaluación interna: ¿Estás atrapada en la trampa de la culpa?

Una forma de saber si estás atrapada en la trampa de la culpa es reflexionar sobre lo que sucedió en momentos clave de tu desarrollo. En la vida de toda niña, incluida tú, hay etapas en las que la tarea es separarse progresivamente de mamá y entrar en la vida propia. Reflexiona sobre los siguientes momentos y pregúntate si te sentiste apoyada o reprimida:

- *Primer día de escuela*. Cuando comenzaste la escuela, ¿tuviste ansiedad por separación, miedo a la escuela, o dolores de estómago o cabeza crónicos sin una causa física clara?
- *Amistades en la infancia*. Cuando empezaste a hacer amigos, ¿eras libre de elegirlos o tu madre los elegía por ti?
- *Relaciones familiares*. ¿Se esperaba que eligieras a mamá o te aliaras con ella en lugar de otros miembros de la familia?
- *Preadolescencia y adolescencia*. A medida que desarrollabas tus propios gustos en cuanto a música, ropa y actividades extracurriculares, ¿pudiste explorar y elegir libremente o las opiniones y preferencias de mamá prevalecían?
- *Intereses románticos y sexualidad*. A medida que desarrollaste interés en chicos y/o chicas y adquiriste una identidad sexual, ¿mamá te apoyó o se sintió amenazada?

- *Universidad/irte de casa*. Cuando tomaste decisiones sobre la universidad o la profesión que querías tener, ¿tuviste el espacio para elegir tu futuro o recibiste presión para hacer lo que mamá quería?
- *Pareja, carrera, religión*. ¿Se te permitió –y se te permite– explorar y tomar tus propias decisiones, o las opiniones de mamá pesaron mucho en el camino que tomaste?
- *Boda, crianza de hijos, vacaciones y celebraciones*. ¿Mamá intentó –e intenta– ser la que manda o eres libre de tomar tus decisiones?

Estos hitos del desarrollo representan momentos cruciales en tu vida en los que te alejabas de la díada madre-hija y salías al mundo, esforzándote por establecer tu independencia. Esto no es fácil para las madres e hijas en general, por lo que cierta tensión en estas etapas es normal. Sin embargo, una lucha constante o, en el extremo opuesto, una obediencia total, no lo son.

Con eso en mente, hazte estas últimas preguntas:

- ¿Estos momentos de tu vida te generaron sentimientos de culpa o confusión?
- ¿Sentiste que estabas haciendo algo mal al afirmar tu independencia?
- ¿Reprimiste tu deseo de vivir más plenamente para no molestar a mamá u ocultaste pruebas de que estabas saliendo de su influencia?

Si la respuesta a alguna de estas preguntas es «sí», podemos asumir con seguridad que has pasado tiempo en la trampa de la culpa. Ya sea que el comportamiento de tu madre haya sido evidente y directo o sutil y encubierto, te ha condicionado para priorizar sus necesidades emocionales a costa de las tuyas.

Intentos equivocados pero comprensibles de liberación

En tus intentos de liberarte del control de tu madre, es posible que hayas expresado la frustración o la desesperación de diversas maneras. Algunas de estas acciones pueden haber sido conscientes y deliberadas, pero otras pueden haber sido inconscientes, incluso haber estado ocultas para ti misma. Tal vez sacaste notas perfectas y nunca «le contestaste» a tu madre, pero elegiste al peor «chico malo» que pudiste encontrar y luego observaste cómo tu madre perdía la cabeza poco a poco. Puede que te hayas hecho cortes para liberar un dolor que no podías reconocer conscientemente o que hayas dejado de comer como una forma de ejercer *algún* tipo de control sobre tu vida. Quizás te emborrachabas hasta perder el conocimiento o consumías drogas para escapar de la presión de ser «buena» todo el tiempo. Incluso puede que coquetearas con la idea del suicidio al sentir que tu autonomía estaba siendo suprimida.

Estas son formas en las que las buenas hijas expresan su hostilidad hacia mamá y su sensación de estar atrapadas. Cuando no puedes *decir* lo que sientes, recurres a *demostrarlo* a través de tus elecciones. Luego, te culpas por ser «mala» sin ser completamente consciente de las razones por las que hiciste esas cosas en primer lugar.

Es momento de soltar parte de esa culpa residual a través de una perspectiva más amplia.

Ejercicio: Desarrollar empatía hacia ti misma

Piensa en aquellos momentos en los que intentaste liberarte, aunque los resultados no fueran los mejores. El objetivo aquí no es juzgar tu comportamiento, sino mirarlo con curiosidad y empatía para descubrir el motivo que subyace a tus elecciones.

- Usando la línea de tiempo del desarrollo mencionada anteriormente, revisa esos momentos cruciales con una mirada compasiva.
- Observa las maneras en las que intentaste liberarte, afirmarte y encontrar tu propio camino en cada etapa.

- Sin censura ni juicio, identifica en qué momentos y de qué forma te rebelaste contra el control autoritario sobre tu vida.
- Reflexiona sobre lo que ahora podrías considerar comportamientos tontos, extremos o destructivos. Pregúntale a tu yo más joven contra qué estaba rebelándose y qué estaba tratando de comprender o resolver.
- Agradece a tu yo más joven todos los esfuerzos para ayudarte a luchar contra tu cerebro de supervivencia y crecer, aunque cometieras errores o no funcionaran.

Al mirar atrás, probablemente puedas ver que emerge un patrón. Hasta ahora, has pasado gran parte de tu vida con un pie en el lado de crecer y el otro en el lado de cuidar a mamá. De esta manera, has intentado responder a dos tipos de **necesidades en conflicto**. Has trabajado diligentemente, caminando por una delgada línea, para evitar sentirte culpable mientras tratabas de tener una vida, pero una vida que no amenazara a mamá. Para caminar por esta delgada línea, es posible que hayas recurrido a hacer cosas a sus espaldas, ocultarle cosas o mentir para evitar herir sus sentimientos, lo que, por supuesto, te hizo sentir fatal. Atrapada, acorralada, eligiendo el menor de dos males, te sentiste y tal vez aún te sientas responsable de la felicidad de mamá.

Así que muestra empatía por la niña pequeña a la que se le encomendó una tarea imposible: irse y a la vez quedarse. Para continuar con este proceso de sanación, aquí tienes un ejercicio que te permitirá pasar un poco más de tiempo compasivo con tu yo más joven.

Ejercicio: ¿Qué le dirías a tu yo más joven?

En este ejercicio, llegarás poco a poco a esos lugares inconscientes que has comenzado a descubrir y empezarás a reescribir algunas de las falsas creencias fundamentales que te han hecho sentir mal contigo misma.

- Piensa en cómo intentaste equilibrar tu necesidad de autonomía con la necesidad de mamá de controlarte.
- ¿Cuáles eran algunos de tus comportamientos habituales al intentar hacer esto? ¿Te escondías y te portabas mal? ¿O te sometías y reprimías tus deseos de alejarte? ¿O tal vez una combinación de ambas cosas? Piensa en los momentos que más destacan en tu mente, sin juzgarte..., solo recuerda lo que hiciste en ese momento y cómo te sentiste.
- Sabiendo lo que sabes ahora, ¿qué palabras amables de comprensión le ofrecerías a tu yo más joven?
- Tómate un momento para decir esas palabras.

Ahora que comprendes algunas de las razones que subyacen a los «errores» que cometiste mientras crecías y puedes echar la vista atrás con compasión en lugar de culpa, estás lista para avanzar. Es hora de romper los acuerdos inconscientes y poner fin a las falsas creencias fundamentales que te han mantenido atrapada en la trampa de la culpa.

Ritual de sanación para escapar de la trampa de la culpa

- Busca un lugar tranquilo para estar a solas. Haz tres respiraciones profundas, inhalando hasta contar cinco y exhalando totalmente hasta contar diez.
- Imagina un lugar «sagrado» donde elegirías llevar a cabo un ritual importante. Puede ser un lugar de culto, un jardín a la luz de la luna, una playa acariciada por el viento..., cualquier sitio que le otorgue un significado especial a este momento para ti. Puedes encender una vela o poner música meditativa; haz lo que necesites para preparar el ambiente.
- Al entrar en el espacio sagrado, imagina que te acercas a un altar. Sobre el altar se encuentran tus antiguos acuerdos inconscientes. Junto a ellos hay nuevos acuerdos que reflejan tus intenciones conscientes para tu vida de ahora en adelante, listos para que los firmes.

- De pie, frente al altar, estás cara a cara con tu madre. Detrás de ella, ofreciéndole apoyo, está su yo superior. Y detrás de ti, brindándote apoyo, está tu yo superior. Estos seres superiores están completamente despiertos, y conocen y aceptan tanto los aspectos conscientes como los inconscientes de ambas. Sostienen a la niña y a la mujer adulta y evolucionada en ambos casos. Ambos saben que disolver estos acuerdos obsoletos es lo mejor para vuestra evolución como personas y esencial para romper el ciclo de disfunción en tu línea materna.
- Ahora, imagina que haces las siguientes declaraciones ante tu madre como si le estuvieras hablando en persona. (Nota: Lo que sigue son ideas para guiarte; puedes adaptarlas según lo que mejor funcione en tu caso).
    - **Romper el acuerdo inconsciente:** No soy responsable de la felicidad de mi madre. Solo soy responsable de mí misma.
    - **Afirmación:** Ambas somos responsables de nuestras propias vidas emocionales.
    - **Abandonar la creencia fundamental:** Cuidarme a mí misma no es egoísta.
    - **Nueva verdad consciente:** Como adultas maduras, podemos decir «no» y decepcionarnos mutuamente de vez en cuando. Podemos preocuparnos por la otra sin ser responsables de su vida emocional.
- Finalmente, visualiza cómo te deshaces de los viejos acuerdos. Rómpelos o tíralos al fuego. Ahora, firma los nuevos.

Tu nuevo yo mejorado se encuentra con la misma madre de siempre

Al igual que con la trampa de nunca ser suficiente, llevará tiempo y práctica asimilar estas nuevas verdades conscientes. Por este motivo, mantenerte firme y decir «no» seguirá siendo un desafío.

Tu madre es la misma con la que lidiabas antes de saber que estabas atrapada en la trampa de la culpa. Así que, cuando le digas «no», aunque *tú* te sientas diferente, lo más probable es que ella reaccione como lo ha hecho siempre. Como mínimo, se sentirá

decepcionada. Luego, dependiendo de la gravedad de sus problemas de abandono, este sentimiento de decepción desencadenará sus defensas y tal vez un torrente de emociones. Sería de esperar.

En ese momento concreto, te conviertes en la sustituta de todas las personas que alguna vez han decepcionado a mamá.

Pero *espera*.

¿Eres responsable de su reacción?

¡Por supuesto que no! Puedes sentir compasión por ella. Puedes desear que no esté molesta. Pero eso no significa que la angustia de mamá sea por tu culpa, y tampoco implica que tengas que dejar que sus emociones te controlen. Además, tranquilizarla o darle explicaciones es solo otra versión de pedir su permiso. Escapar de la trampa de la culpa significa saber con certeza que puedes preocuparte por tu madre sin asumir sus emociones como si fueran tuyas. Punto final. También implica mantenerte firme y luego dejar que sus reacciones sigan su curso.

Lo cual, soy consciente, puede ser lo más difícil que hayas hecho jamás.

Cómo manejar los sentimientos de culpa

La parte más difícil de estar atrapada en la trampa de la culpa es... ¡la culpa! Estás ahí porque sentir culpa se ha convertido en un hábito. Es tu configuración predeterminada. Sin embargo, ahora que estás tomando conciencia, es momento de hacerte una pregunta: ¿*sientes* culpa o *eres* culpable?

Porque hay una diferencia esencial entre estas dos cosas:

Sentirte culpable no significa necesariamente que seas *culpable.*

Aunque tu sensación de culpa es automática y biológica –una respuesta condicionada– cuando vas en contra de lo que mamá quiere, en realidad es tu cerebro de supervivencia tratando desesperadamente de hacer que abandones tu propia vida y vuelvas a ocuparte de mamá. Por eso, debes encontrar la manera de evitar que tu inconsciente te sabotee por completo. Necesitas una forma

más objetiva de evaluar tu sentimiento de culpa mientras aprendes a tolerar esas reacciones automáticas sin creer necesariamente en ellas.

Por incómodo que resulte, si puedes tolerar sentirte culpable (c minúscula) al actuar conforme a principios que has decidido conscientemente, los sentimientos de Culpa (C mayúscula) se irán disipando. ¿Por qué? Porque nunca han estado en sintonía con la verdad. Te han programado falsamente para creer que cuidarte a ti misma es egoísta.

Hasta que hayas acumulado suficientes experiencias para que esa culpa falsa se desvanezca, puede ayudarte entender la diferencia entre *microculpa* y *macroculpa.*

Microculpa y macroculpa

Cuando se rompe un ciclo, se interrumpe un fluir inconsciente de expectativas mutuas, como cuando ves algo con forma de serpiente y automáticamente das por hecho que es un peligro; es falso, pero parece real. Tu madre espera ciertas cosas de ti porque siempre se las has dado sin reservas o, al menos, de manera sistemática. El hábito crea expectativas. Por tanto, cuando dices «voy a cambiar la forma en que siempre hemos hecho las cosas», eres culpable en un nivel micro. Eres culpable (c minúscula) de *algo*. Has causado a tu madre una pequeña incomodidad al cambiar el *statu quo*. No hay forma de evitarlo.

Sin embargo, en un nivel macro, la historia es diferente. Ese momento de incomodidad contribuirá a restaurar el equilibrio en la relación con tu madre. Incluso la ayudará a *ella* al darle la oportunidad de relacionarse contigo de otra manera. Es una disrupción necesaria. En un nivel macro, no eres culpable de ningún daño. Estás rompiendo conscientemente acuerdos que ya no te sirven porque ha llegado el momento de avanzar, tanto para ti como para tu madre. Eres una agente de cambio.

Como tal, debes estar dispuesta a reclamar tu espacio y defender tu posición. Esto puede parecer obvio, pero las buenas hijas suelen

sentir que no merecen ocupar su espacio o sentirse mal por causar la más mínima molestia a alguien. Están acostumbradas a hacerse pequeñas y ceder su terreno.

Es momento de desafiar esa mentalidad limitante. Te invito a considerar que eres digna de reclamar espacio. Además, tu bienestar emocional también es importante. Necesitas sentir esta verdad en tu cuerpo.

Con eso en mente, aquí tienes un ejercicio para ayudarte a encarnar esta resolución.

Ejercicio: Apuesta por el cambio

- Sal al aire libre a un lugar donde puedas caminar descalza con seguridad y quítate los zapatos. Busca un lugar donde haya tierra y ponte de pie con los pies desnudos sobre el suelo.
- Imagina que tus pies tienen raíces que crecen hasta el centro de la Tierra. Siente cómo se extienden hacia abajo, atravesando sedimentos, rocas y capas de agua, hasta llegar al núcleo del planeta.
- Imagina que absorbes la energía de la Tierra. Siente cómo entra en tu cuerpo a través de las plantas de los pies. Percibe cómo la energía terrestre te ancla en tu nueva verdad: *estás destinada a ser independiente, sentirte plena y valerte por ti misma*.

Límites, culpa y mamá

Escapar de la trampa de la culpa es un dilema. Salir de ella implica establecer y mantener límites. Y la mera idea de tener que fijar un límite hace que la mayoría de las buenas hijas se sientan incómodas. Si los límites son tan saludables, ¿por qué te hacen sentir tan mal? Vamos a analizar esto con más detalle.

Cuando estableces límites en la relación con mamá, puedes *sentir* que es incorrecto porque, en el fondo, no crees que sea

necesario protegerte de la persona que te *protege* (o debería hacerlo). Levantar una barrera para resguardarte de esa figura tan poderosa puede parecer grosero, acusatorio, incluso antinatural y aterrador. Pone el foco de manera incómoda sobre la creencia de que tu madre no puede o no quiere hacerte daño. También resalta la falsedad de que tus intereses y los de mamá son los mismos. *De manera que sí, los límites pueden resultar difíciles porque destruyen mitos.*

Pero míralo de esta manera: ¿hasta qué punto te han hecho sentir feliz, sana y segura los mitos sobre la relación madre-hija?

Por tanto, volvemos a lo mismo: si quieres escapar de la trampa de la culpa, necesitas establecer límites y mantenerlos. Al principio será incómodo. Por eso, estar preparada por adelantado para lo que viene es de gran ayuda. Planear qué harás cuando tu nuevo límite active las defensas de mamá te ayudará a no perder el control cuando suceda. Aquí tienes algunos ejemplos de situaciones típicas en las que se necesitan límites, junto con guiones orientativos que pueden ayudarte a decidir qué decir y cómo decirlo cuando necesites establecer y mantener límites.

Cuando mamá «comparte de más»

Puede que tu madre sea una de esas que no pueden resistirse a compartir detalles personales que preferirías no escuchar: su vida sexual, sus problemas de pareja, sus asuntos de dinero, lo que sea. Tal vez te trate como su terapeuta y descargue los problemas sobre ti en lo que parecen ser sesiones diarias. En realidad, no le interesa lo que tengas que decir, pero sí espera que escuches. Y escuches. Y sigas escuchando.

Podrías intentar decir algo como esto:

Guion orientativo: «Mamá, parece que llevas tiempo teniendo problemas con [X]. Como tu hija, me resulta difícil verte pasar por esto, pero realmente no estoy en posición de ayudarte. Necesitas a alguien que no sea tu hija y/o que tenga la experiencia necesaria para apoyarte en esto».

Las madres de este tipo suelen insistir en que sus hijas se alíen con ellas en contra de familiares cercanos con quienes tienen desacuerdos. Esto te pone en una situación insostenible, ya que te obliga a elegir. Si este es tu caso, prueba a decir:

Guion orientativo: «Mamá, entiendo que estás molesta con papá/la abuela/Lucía, pero como él/ella es mi padre/abuela/cuñada, no puedo ser yo quien te ayude con eso».

Cuando mamá se entromete en tus relaciones

Si en la relación con tu madre los límites son inestables o inexistentes, es posible que se sienta con derecho a irrumpir en otras áreas de tu vida, tales como la relación con tu pareja y tus hijos. Las buenas hijas atrapadas en la trampa de la culpa tienen dificultades para mantener la información privada al margen de sus madres, especialmente cuando mamá espera estar al tanto de todo en todo momento. Pero una vez que permites que tu madre difícil se involucre en esas relaciones, creas una expectativa de participación continua de la que es difícil escapar. Y cuando mamá se entromete para interferir, inmiscuirse o dar consejos no solicitados, esta invasión de límites puede dañar a todos los involucrados. Para cambiar la dinámica, la próxima vez que haga una pregunta entrometida sobre tu pareja o tus hijos, intenta decir:

Guion orientativo: «Mamá, no puedo compartir eso contigo sin preguntarle antes a [nombre de la persona]».

«Mamá, sé que normalmente hablamos sobre [nombre de la persona], pero siento que no sería justo compartir esto sin pedirle permiso antes».

O prueba a decir: «Me gustaría que alguien cercano a mí me pidiera permiso antes de compartir algo que le dije en confianza, así que mejor voy a predicar con el ejemplo».

Lo más probable es que te sientas culpable cuando le niegues información; establecer este límite será un cambio tanto para ti como para ella. Asumir el cambio y dejar clara tu postura le indica a mamá que valoras los límites y que tienes intención de aplicarlos.

Cuando necesitas espacio privado

Ya hemos hablado mucho sobre tus esfuerzos por separarte de tu madre con el tiempo y sobre cómo sus mecanismos de defensa te han frenado en el proceso de probar cosas y descubrir quién eres. A estas alturas, sabes que diferenciarte de tu madre no significa que no la respetes o la honres. Simplemente, no estás destinada a *replicarla*: necesitabas salir al mundo y descubrir cómo ser tú.

Y eso es algo que todavía necesitas. Los límites no son necesariamente para rechazar a alguien o mantener alejado el daño. También te brindan un espacio emocional privado libre de intromisión, un espacio donde las ideas e identidades pueden consolidarse. Así como una oruga necesita un capullo protector mientras se transforma en mariposa, tú necesitabas un capullo protector para desarrollar tu identidad, y lo sigues necesitando. Necesitas tiempo y espacio para pensar, sentir, experimentar, procesar tu pasado y tu presente, y planificar tu futuro sin la mirada observadora, inquisitiva y crítica de tu madre.

Pero cuando le pides ese espacio a mamá, ella puede interpretarlo como un rechazo. Ya sea que necesites afrontar una nueva relación, un nuevo bebé, un nuevo trabajo, una nueva idea o simplemente quieras tiempo para ti, las necesidades insatisfechas de una madre difícil no le permiten reconocer y respetar fácilmente la realidad de *tus* propias necesidades. Por lo tanto, eres tú quien debe crear ese espacio personal y hacerlo real.

Sí, sentirás culpa. No, a tu madre no le gustará. Pero esperar no hará que poner en marcha el cambio sea más fácil. Los sacrificios se acumularán y las expectativas se volverán aún más arraigadas, haciendo que los cambios sean cada vez más difíciles de abordar. Si te engañas pensando que siempre podrás hacerlo «más adelante», las consecuencias pueden ser devastadoras.

Límites e implicaciones para el futuro

Permíteme compartir una breve historia que puede servir de advertencia.

Una clienta de poco más de cincuenta años acudió a mí en busca de terapia. Su madre se estaba muriendo. Pensé que su problema

era el duelo, pero rápidamente descubrí que la muerte inminente de su madre no era, de hecho, el verdadero problema. Me contó la historia de la noche anterior a su partida a la universidad, cuando escuchó a su madre sollozar hasta quedarse dormida en la habitación contigua. Abrumada por la culpa, decidió no ir a la universidad y se quedó cerca de casa. Pasó década tras década al lado de su madre, sin casarse ni tener hijos, siempre cediendo a sus deseos. Cuando finalmente vino a recibir terapia, se sentía sola, amargada y engañada por la vida. Su madre se estaba muriendo y ella pasaría el resto de su vida sola.

No entraré en todos los matices terapéuticos, pero mi intención al contarte esta historia es motivarte a hacer lo que necesitas hacer ahora, antes de que sea demasiado tarde. No dejes que la culpa te controle para siempre. No todas las personas querrán ir a la universidad, casarse o tener hijos, pero ninguna debería verse obligada a abandonar su propio camino porque su madre no puede afrontarlo. Después de todo, esta es *tu* única vida.

Además, cuando tu madre envejezca y te pida ayuda, no querrás sentirte como mi clienta: tan resentida y agotada después de décadas de poner a su madre en primer lugar que le resultaba difícil, incluso imposible, cuidar de ella. He trabajado con muchas mujeres que, tras dedicar toda su vida a las necesidades de su madre, llegan a tal punto de saturación que, cuando el momento de mayor necesidad de su madre finalmente llega, ya no les queda nada que dar. Así que ten la certeza de que estás haciendo lo correcto (tanto para ti como para tu madre) al responder ahora a la llamada de escapar de la trampa de la culpa. Recuerda que crecer y alejarte es saludable, aunque tu programación te lleve a sentir lo contrario.

Cómo evitar que la culpa te anule

Supongamos que quieres avanzar en lugar de volver al mismo patrón con tu madre, pero te preguntas cómo mantener la determinación cuando la culpa te asalte.

En primer lugar, debes comprender que la culpa que sientes te está contando una mentira: que tienes el poder de arreglarlo todo

para tu madre. No lo tienes. No importa cuántas veces pongas sus necesidades por encima de las tuyas, no puedes *hacerla* feliz. Si así fuera, ¿no habría sucedido ya? Puedes negarte a ti misma una y otra vez, y aun así no serás capaz de «arreglarla». La única razón por la que sigues participando en este juego –especialmente ahora que lo sabes– es porque tu cerebro de supervivencia usa la culpa para asegurarse de que nunca lo abandones.

El objetivo es poder sentir la culpa y hacerlo de todos modos. Es entonces cuando la **pausa** puede convertirse en la herramienta más eficaz de tu caja de herramientas.

Sí, me refiero a tomarte un momento, respirar y evaluar dónde estás. Porque, a veces, ese instante es todo lo que necesitas. Solo hace falta un momento para reiniciar, para recordar que decepcionar a mamá no es lo mismo que rechazarla para siempre. Solo te lleva un momento comprender que sentir culpa por un instante no significa que hayas fallado como hija. Con práctica, solo necesitarás un momento para recordar que tus necesidades también importan.

Así que, cuando sientas la urgencia de ceder ante tu cerebro de supervivencia, detente. Pulsa el botón de pausa en tu interacción con mamá y reinicia.

Aquí te explico cómo:

- Lleva la atención a la parte de tu cuerpo donde sientes la reacción de culpa. ¿Tienes una sensación visceral? ¿Respiras de manera superficial? ¿Se te encoge el estómago? Identifica dónde se manifiesta la culpa en tu cuerpo.
- Nota la tensión que sientes y respira profundamente tres veces, dirigiendo el aire hacia la zona donde sientes la tensión. Sigue respirando ahí hasta que experimentes una expansión, una ligera liberación de la reacción. Este ejercicio calmará la respuesta de lucha o huida en tu cerebro de supervivencia.
- Desplaza la atención desde el primer punto de tensión hacia el área del corazón. Luego, dirígela hacia donde reside tu voz, en la garganta.

- Recuérdate que tienes todo el derecho a elegir, incluso a decir que no. Cuidarte a ti misma no significa ir *en contra* de ella.
- Recuérdate que lo que estás haciendo no es algo insignificante. Simplemente al hacer una pausa, estás interrumpiendo un patrón de repetición profundamente arraigado en tu inconsciente a lo largo de años (y posiblemente durante generaciones). Estás eligiendo permanecer consciente y despierta, a pesar de lo difícil que pueda ser.

Ahora veamos cómo podría reflejarse esto en la vida real. Por ejemplo, si tu madre te pide que la lleves a una cita con el médico, podrías decirle automáticamente que sí para evitar sentirte culpable. Te dices a ti misma: «¿Quién no lleva a su madre al médico?». Sin embargo, después de pensarlo un momento, te das cuenta de que tendrás que pedir permiso en el trabajo. Si haces una pausa *antes* de decir que sí, podrías darte cuenta de que hay otras opciones. Podrías organizar un transporte para ella, o bien ella podría pedirle a su cuidador o a tu hermano que la lleve. En lugar de comprometerte automáticamente con algo que quizás no quieras hacer, haz primero una pausa como hemos visto antes. Luego, di:

Guion orientativo: «Si entiendo bien lo que me pides, quieres que falte al trabajo para llevarte a tu cita con el médico el miércoles, ¿es así? Antes de comprometerme, necesito comprobar algunas cosas. Te avisaré si puedo ayudarte».

Desglosemos lo que has hecho:

- Has presentado la realidad de que tú y tu madre tenéis vidas separadas y que vuestros intereses no son idénticos.
- Al reformular la petición y devolvérsela, le has hecho saber a tu madre que la has escuchado.
- Has dejado claro que estás considerando la solicitud en lugar de simplemente aceptarla.
- Te has dado tiempo para evaluar todo lo que implica la petición. También te has dado tiempo para pensar en otras opciones.

- Mientras consideras su solicitud, podrías hacer una petición propia: «Mamá, los días laborales no me va bien, así que vamos a ver si tu cuidador puede llevarte»; «Mamá, los días de trabajo son complicados para mí; ¿quién más podría llevarte?»; «Mamá, no puedo acompañarte a las citas entre semana».

Probemos con otro escenario. Imagina que tu madre te ha invitado al *ballet*. Tienes planes de llevar a los niños al parque ese día y no quieres cambiarlos. En lugar de ceder, intenta decir:

Guion orientativo: «Mamá, imagino que te decepcionará (NO «sé que lo entenderás»), pero voy a rechazar tu invitación para ir al *ballet* el domingo por la tarde».

Opción adicional: «Voy a llevar a los niños al parque; eres bienvenida si quieres venir con nosotros».

¿Por qué funciona esto?

- Al abordar la decepción de mamá de antemano, no estás dejando de lado sus sentimientos.
- Tampoco estás permitiendo que los sentimientos de mamá dicten tus acciones. Esto es *relacionarse*, no *someterse*. Hay una gran diferencia.
- Si ella quiere ir a verte y si a ti te parece bien, puede unirse al plan que ya tenías.

Este enfoque permite tanto la empatía como el empoderamiento. Puedes ofrecerle a tu madre la experiencia de recibir atención sin dejar que la empatía te controle. No tiene que ser una cosa o la otra, y no tienes que salir perdiendo siempre.

Cuando mamá se hace la víctima

Tal vez, cuando intentas establecer límites, tu madre dice cosas como: «Nunca puedo verte/ver a mis nietos», «Siempre te enfadas conmigo», «Todo lo que digo te molesta».

Muchas buenas hijas se paralizan cuando se enfrentan a mamá y ella adopta el papel de víctima. Mamá se derrumba o se va

enfadada, tras acusarte de ser mala o desconsiderada cuando intentas tener una conversación de adulta a adulta. Puedes pensar que solo tienes dos opciones:

1. Te pones también a la defensiva y le pagas con la misma moneda: «¡Siempre haces eso, mamá! Deja de ser pasivo-agresiva/manipuladora/irrazonable». O: «¡Nos vemos/los ves todo el tiempo! ¡No seas ridícula!».
2. Te sientes tan culpable que muerdes el anzuelo, corres a rescatarla y prácticamente le suplicas perdón: «Mamá, lo siento mucho; sé que tus nietos te echarían de menos. ¿En qué *estaría* yo pensando?».

De cualquier manera, ambas estáis recreando viejos patrones familiares que te colocan justo donde ella quiere. Esto es lo que puedes hacer en su lugar: recuerda el poder de la pausa y revisa tus reacciones. Si respondes a la defensiva o de manera despectiva, estás actuando desde ese acuerdo inconsciente de que eres responsable del bienestar emocional de tu madre. Tu enojo por la injusticia que eso supone puede estallar hacia tu madre o quedar enterrado muy dentro de ti. Revisa tus acuerdos inconscientes. Recuerda: es un nuevo día y tienes otras opciones.

Guion orientativo: escucha las emociones de mamá *sin* asumirlas como un problema propio.

1. «Parece que te gustaría verme/ver a tus nietos con más frecuencia».
2. «Veo que te entristece que pasemos las fiestas con mi familia política».
3. «Entiendo que estás decepcionada por no verme más a menudo».

Y sí, probablemente ella tendrá más que decir. No pasa nada. Puedes dejar que tenga la última palabra y aun así no morder el

anzuelo, negándote a entrar en el juego.

Este enfoque funciona porque:

- Empatizas con tu madre sin asumir la responsabilidad de su bienestar emocional.
- Le demuestras a tu madre (y a ti misma) que puedes tener en cuenta sus sentimientos sin dejar de tener en cuenta los tuyos.
- No le pides permiso para cuidar de ti misma.
- Ella puede pensar lo que quiera de ti.
- No permites que sus comentarios te lleven de nuevo a defenderte.

Cuando digas estas cosas, probablemente sentirás que no estás haciendo suficiente. Esa eres tú chocando otra vez de frente con el viejo acuerdo inconsciente. Obsérvalo y elige no respetarlo: no expliques tus razones ni ofrezcas argumentos. Al no caer en el antiguo acuerdo que te arrebataba el poder, le das la vuelta a la conversación y, por lo tanto, a la dinámica. Es algo sutil pero poderoso. No tienes que controlar a mamá y ella no te está controlando a ti.

Cuando mamá te da consejos que no has pedido

Las indirectas, las sugerencias y los consejos no solicitados no son solo una característica de la trampa de nunca ser suficiente. También se producen en la trampa de la culpa, pero te afectan de manera diferente: en lugar de hacer que no te sientas suficiente, te hacen sentir culpable. Especialmente cuando no quieres seguir el consejo. Si te atreves a enfrentarte a mamá y simplemente dices que ves las cosas de manera diferente, ella podría reaccionar con la frase más devastadora de todas las que inducen culpa: «Supongo que soy una madre horrible. Solo estaba tratando de ayudar».

Todas las buenas hijas han escuchado esto o alguna variante. La próxima vez que lo hagas, en lugar de retroceder o tranquilizarla (o salir corriendo de la habitación gritando), prueba lo siguiente:

Guion orientativo: «Mamá, que no siga tu consejo no te convierte en una madre horrible ni significa que estés equivocada; me convierte en una persona con una opinión diferente o una forma diferente de hacer las cosas».

Este enfoque funciona porque:

- No muerdes el anzuelo y le das carta blanca para dictar lo que debes hacer.
- Al mismo tiempo, no la rechazas.
- Como una persona adulta y soberana, decides si algo te resulta útil o no.

O, como alternativa, prueba esto:

Guion orientativo: «Te agradezco que quieras ayudarme. Me resultaría muy útil que tú [rellena el espacio en blanco]».

Con este enfoque, muestras aprecio por la preocupación de tu madre y luego le proporcionas una manera de expresar su preocupación que realmente sea útil para *ti*. ¡Quién sabe, incluso podría aceptar tu sugerencia!

Deseo frente a obligación (o «querer» frente a «deber»)

Un efecto secundario de estar atrapada en la trampa de la culpa es perder el contacto con lo que *tú* quieres, en todo tipo de situaciones. Debido a que la necesidad de tu cerebro de supervivencia de cuidar a mamá es un motivo tan fuerte, ni siquiera consideras si *quieres* hacer algo. Todas las decisiones tienen que ver con si *deberías* o no. Actúas por obligación, asumiendo que eres culpable si no haces lo que mamá quiere. Y como haces esto de manera tan habitual y sistemática, estableces expectativas y refuerzas la idea de que debes obedecerla.

Permíteme ser clara: la culpa no es un regalo. No obtienes absolutamente nada positivo de ella. Pero tampoco es un regalo para tu madre. Cuando una relación se basa únicamente en la culpa, arruina cualquier posibilidad de una conexión genuina.

Puede que estés pensando: *Pero mi madre me dio la vida. Le debo algo, ¿no?*

Es una buena pregunta. ¿Qué le *debes* a tu madre?

La respuesta será diferente para cada persona, y no puedo responder por ti, solo tú puedes hacerlo. Sin embargo, yo diría que *no* le debes a tu madre todos los momentos disponibles, tu atención plena, tus esperanzas, tus sueños o tu alma. Si le debes algo, es tu sinceridad. ¿Y adivinas qué? También te la debes a ti misma.

La sinceridad comienza con la capacidad de expresar lo que quieres.

Ejercicio: ¿Qué quieres o no quieres?

Es probable que no tengas una idea clara. Años y años de actuar por obligación pueden cegarte ante las cosas que deseas. Hay muchos *debería, debo* y *tengo que* en tu vida diaria, pero no muchos *quiero*.

Por supuesto, todos tenemos cosas que hemos de hacer en nuestras vidas, pero no me refiero a ir al trabajo o asegurarte de que los niños cenen. Hablo de tener una vida que rara vez te aporta alegría y en la que vives para «marcar la casilla» de haber terminado esta tarea, aquella y la otra. Porque eso, buena hija, realmente no es vivir.

Una manera fácil de determinar si esto es un problema para ti es examinar tu lenguaje. ¿Con qué frecuencia dices «tengo que», «debo» y «debería»? Por el contrario, ¿con qué frecuencia dices «quiero»? Y, lo que es incluso más importante, ¿con qué frecuencia dices «no quiero»? La capacidad de decir lo que no quieres es incluso más importante que decir lo que sí quieres. Pero, para la buena hija, *no quiero* pueden ser las dos palabras más difíciles del mundo... después de *no*.

Imagina que mamá te pide que la acompañes a visitar a la tía Agatha, a comer un pedazo de tarta de fruta o a la ópera. Ahora, para nuestros propósitos, supongamos que no te gusta la tía Agatha,

la tarta de fruta o la ópera (estos ejemplos son de mi propia vida, pero estoy segura de que tienes tus propias aversiones).

Ahora imagina que le dices a tu madre: «No, no quiero».

Porque, sinceramente, puede ser así de simple. La verdad realmente puede liberarte.

Piensa en la frecuencia con la que usas las palabras *quiero* o *no quiero* cuando hablas con tu madre. Probablemente una vez cada mil años, ¿verdad? Bueno, si realmente quieres sorprender a mamá y hacerla retroceder, toma el camino sano. Y con camino sano me refiero a ser sincera. Lo único que necesitas hacer es expresar lo que quieres y no quieres hacer. Vamos a trabajar en eso a continuación.

Las afirmaciones siguientes son solo ejemplos, y puedes reemplazarlas por otras que sean relevantes en tu vida. Si te resulta difícil pensar en algo que quieras, comienza con algo pequeño: «Quiero una taza de café», «Quiero darme un baño de burbujas». Luego, avanza hacia cosas más grandes, tales como: «Quiero mudarme a otra ciudad», a medida que te sientas más cómoda. Solo ten en cuenta que expresar tus preferencias sin disculparte es como un músculo que puedes fortalecer, y usar *quiero* y *no quiero* es un excelente punto de partida.

- *Quiero* ir al concierto en lugar de ir a la iglesia.
- *Quiero* casarme con Carl.
- *No quiero* casarme con Carl.
- *Quiero* ser instructora de yoga.
- *No quiero* criar a mis hijos en la religión en la que yo me crie.
- *Quiero* criar a mis hijos en la religión en la que yo me crie.
- *Quiero* otro pedazo de pastel.
- *No quiero* otro pedazo de pastel.

Esto puede parecer obvio y directo (la verdad suele serlo), pero las personas que han perdido su poder (¡la mayoría de las mujeres!)

tienen dificultades para creer y afirmar que lo que *quieren* es significativo y valioso. Decir lo que quieres es una declaración poderosa. Así que sintoniza con lo que tu corazón desea y deja que te guíe en adelante.

Asumir y mantener una perspectiva a largo plazo

Escapar de la trampa de la culpa puede ser una cuestión de pensar a corto plazo frente a largo plazo. Si estás dispuesta a enfrentarte al malestar a corto plazo de decepcionar a tu madre y reivindicar lo que quieres o no quieres, preparas el terreno para lograr un cambio a largo plazo. Por eso es tan importante ser consciente y pensar en tus intenciones a largo plazo cuando tomas una decisión, en lugar de simplemente reaccionar a las defensas de tu madre.

Cuanto más puedas mantener el contacto con tus intenciones a largo plazo, más fácil te resultará establecer y mantener límites. Y viceversa.

Lo cual nos lleva de vuelta a los límites.

Si tu madre te pide algo y te sientes en conflicto o no sabes cómo responder, lo más probable es que sea una señal de alerta que indica que necesitas aclarar tus intenciones y establecer un límite.

Límites sin culpa

Ten esto presente: no es necesario que tu madre acepte los límites para que tú puedas establecerlos. De hecho, si los necesitas, es muy probable que a ella *no* le gusten. ¡Todo le ha ido perfectamente sin ellos! Así que ten esto claro: tus límites no tienen que ser perfectos; simplemente, tienen que existir. Su existencia aporta claridad y afirma tu identidad. Puedes ajustarlos con el tiempo a medida que cambies, pero, una vez que establezcas un límite, no tienes que replantearte la decisión de haberlo hecho ni sentirte culpable cada vez que lo apliques.

Eso no significa que tu madre no reaccione ante el límite. Como he mencionado, probablemente lo hará porque, sin querer, activarás su punto sensible al rechazo. Si respondes con culpa y retrocedes, reforzarás los viejos patrones disfuncionales. No obstante, si

reajustas continuamente las expectativas con el paso del tiempo (tiempo suficiente para que mamá supere el desencadenante), finalmente podrás equilibrar la relación. Solo tienes que mantenerte presente en el momento y enfocarte en lo que *deseas*.

La gran pregunta aterradora: el quid de la cuestión

Bajo la renuencia de toda buena hija a cambiar la relación con su madre –ya sea que esté luchando por defenderse, cortar el contacto o simplemente decirle algo que sabe que no le va a gustar– hay una pregunta aterradora:

¿Y si [rellena el espacio] ... y mi madre SE MUERE???

Lo creas o no, ese es el principal miedo que expresan mis clientas y que les impide enfrentarse a mamá. Lo más probable es que, en algún nivel, tú también lo sientas. Sabes que no es racional. Sabes que decirle a tu madre que no irás a la cena de Navidad no va a *matarla*. Entonces, ¿por qué surge ese miedo?

Pues bien, no es más que nuestro viejo amigo el cerebro de supervivencia haciendo de las suyas.

¿Por qué no te preguntas: «¿Y si nunca me enfrento a mi madre y vivo toda mi vida para ella? ¿Y si me muero y nunca me libero de su control?». Como mi clienta que no se dio cuenta de que había desperdiciado su vida hasta que su madre estaba a punto de morir, estas son las preguntas que *deberías* estar haciéndote.

Pero volvamos a la pregunta *¿y si se muere?*, ya que es un miedo tan poderoso. En primer lugar, aborda una realidad crucial: todos morimos.

Tu madre morirá. Tú morirás. Y, puesto que es el orden natural de las cosas, ciertamente esperas que tu madre muera antes que tú. Eso tiene sentido. Sin embargo, esperar a que mamá muera para permitirte tener una vida no es una estrategia razonable. La verdad es que tu madre tuvo una vida antes de que tú llegaras y creará una vida después de que implementes estos cambios. El problema es

que *tú* solo conoces la vida con mamá en ella, por lo que no confías completamente en que la vida seguirá adelante si vives de forma más independiente.

Y eso nos lleva a la parte «loca». Como tu relación ha estado definida por la lucha constante por asegurarte de que mamá esté bien, *puede que, a nivel inconsciente*, te sientas *responsable de mantenerla con vida*. Como ya he mencionado, suena irracional, pero recuerda que el cerebro de supervivencia funciona con absolutos de supervivencia, no con lógica y matices.

La mortalidad de mamá aparece en tu mente inconsciente en el momento en que consideras la posibilidad de ir en contra de algo que ella quiere, lo cual activa tu cerebro de supervivencia al máximo. Por eso, al menos una parte de ti preferiría hacer cualquier cosa con tal de no establecer o hacer respetar un límite.

Tranquila, nadie se va a morir. En serio.

Ejercicio: Eliminar la sensación de culpa

Eckhart Tolle dice que los seres humanos creen que la culpa es una emoción necesaria, aunque no lo es. Lo cual es otra forma de decir que el hecho de que estés condicionada a sentir culpa no significa que *seas* culpable. Así que aquí tienes otro ejercicio que puedes probar la próxima vez que sientas que podrías caer de nuevo en la trampa de la culpa.

- Cuando tu madre te pida algo que no te agrade, en lugar de actuar inmediatamente («¿Qué necesitas, mamá? Voy para allá ahora mismo») o reaccionar («¡Esa mujer no merece ni un segundo más de mi tiempo!»), tómate un momento y haz una pausa.
- Localiza el lugar en tu cuerpo donde sientes la culpa.
- Abraza la incómoda sensación de culpa por un momento sin luchar contra ella. Cuando te resistes a algo, lo haces más fuerte, así que simplemente déjala ser y obsérvala.

- Pregúntate: *¿Esta sensación de culpa es simplemente un hábito o una reacción automática? ¿Es posible que esta culpa no sea necesaria? ¿Es posible que pueda sentir culpa sin ser culpable?*

Te daré una pista: no solo es posible, sino que también es probable.

Enfrentarte a lo que tu madre no puede

En el fondo, estás atrapada en la trampa de la culpa porque tu madre no puede enfrentar la pérdida o le resulta muy difícil lidiar con ella. Su miedo al rechazo o al abandono es tan abrumador que se aferra a ti en un intento inútil de evitarlos. Pero nadie puede evitar la pérdida. Si estás viva, la pérdida te encontrará. Es parte de la vida. Al elegir enfrentar esta parte dolorosa de la experiencia humana, puedes encontrar tu punto de crecimiento y expandirte más allá de las limitaciones de tu madre.

Ejercicio: Finales y comienzos

La vida está llena de finales y comienzos: no puedes tener lo uno sin lo otro. Como hemos visto, las transiciones implican dejar algo atrás para dar paso a otra cosa. Los ciclos de la naturaleza son ciclos de muerte y renacimiento. Son normales y naturales.

Teniendo esto en cuenta:

- En una hoja de papel, haz una lista de los finales que más te han marcado en la vida. Pueden ser cosas como el fin de una relación, dejar o perder un trabajo, mudarte, graduarte, la pérdida de mascotas o personas que han fallecido.
- Junto a cada elemento, escribe la emoción que sentiste en ese momento (ejemplos: tristeza, desesperanza, desconsuelo, pérdida, rechazo, etc.).

- Mirando hacia atrás, reflexiona sobre estas preguntas:

– ¿Qué te ha enseñado cada pérdida?
– ¿Para qué abrió espacio cada pérdida?
Aquí tienes otro ejercicio para ayudarte a soltar.

Ejercicio: Soltar lo que ya no te sirve

- Busca un calendario o un diario donde hayas anotado acontecimientos de tu vida.
- Revisa estos acontecimientos y, sin pensarlo demasiado, rodea con un círculo verde o resalta en amarillo todo lo que consideres «revitalizador», es decir, las personas y actividades que te entusiasman, que salen bien, y que te hacen sentir viva y en proceso de desarrollo.
- Ahora, rodea con un círculo negro o resalta en gris las cosas que sientes pesadas, deprimentes, obligatorias o, en general, agotadoras: esas cosas que nunca salen bien o que *sientes* que deberías disfrutar, pero no es así.
- Hazlo rápido: el objetivo aquí es evitar tu mente censora y dejar que la intuición te guíe.
- Revisa lo que has marcado y haz una lista bien fundada de lo que necesitas soltar y para qué quieres abrir espacio. Evalúa tu pasado y planifica un futuro más satisfactorio.

¿Evitar la pérdida está causando problemas en tu vida?

Como tu madre tiene problemas para soltar, no te enseñó cómo enfrentarte a la pérdida y aprender de ella. Esto puede, y a menudo lo hace, generar problemas para lidiar con las pérdidas en *tu* propia vida. Tal vez te cuesta dejar ir a tu hija o permitirle vivir sus propias pérdidas, corrigiéndola en exceso e interviniendo para salvarla de un dolor que imaginas como insoportable. O quizás te has quedado demasiado tiempo en una relación desequilibrada que te hace sentir mal contigo misma porque tienes miedo a lo desconocido. Tal vez

has permanecido en un trabajo poco satisfactorio, esperando ser valorada, pero con miedo de buscar en otro lugar. Si eres como la mayoría, has guardado cosas que no puedes usar y para las que no tienes espacio, pensando que algún día podrías necesitarlas.

Enfrentar la pérdida y soltar puede ser un desafío, pero hacerlo te lleva al camino de la renovación y te ofrece nuevas oportunidades, nuevas experiencias y nueva energía. Es el camino de la nueva conciencia.

La negación de la pérdida por parte de tu madre y la campaña que sus defensas han librado toda tu vida, luchando por un control que nunca podrá tener, hacen que vaya contra la corriente natural de la vida misma. Cuando reflexionas sobre las pérdidas de la vida y comprendes las lecciones y los regalos que conllevan, vas más allá de las limitaciones de tu madre. Desarrollas una cualidad llamada **gracia**. Y cuando atraviesas los ciclos de finales y comienzos con gracia, no hay necesidad de echar la culpa a los demás ni de sentirla tú misma. Al transitar por las estaciones de la vida y la pérdida, te abres a todas las posibilidades que la vida tiene para ofrecerte.

Y lo haces sin culpa.

14

Escapar de la trampa de la inseguridad

Cada vez que veo a mi madre, es: «No te vas a poner eso, ¿verdad?», «No vas a comprar eso, comer eso, casarte con ese/a, estudiar eso, decir eso..., ¿verdad?». Cualquier decisión que tome por mí misma siempre está mal. He sido cuestionada, «mejorada» y advertida sobre «lo que podría pasar» durante tanto tiempo que no puedo decir «¡yo puedo con esto!» y creérmelo. Cuando se trata de tomar decisiones, me bloqueo.

HAY UNA SERIE de razones por las cuales las buenas hijas terminan atrapadas en la trampa de la inseguridad. Tal vez a tu madre le aterra que la dejes atrás o necesita asegurarse de que sigue siendo relevante en tu vida. Quizás tiene miedo por ti, siente celos de ti o alguna combinación de todo lo anterior. Sea cual sea la razón, el resultado suele ser el mismo. No puede quedarse al margen sin más y apoyarte sin cuestionarte y hacer comentarios.

No. Simplemente no puede darte eso; no puede concederte esa libertad.

Cuando estás atrapada en la trampa de la inseguridad, hay dos personas en tu cabeza: tú y tu madre. Sus críticas, control, interferencias y ansiedad, ya sean actuales o pasados, socavan cada una de tus decisiones y no te dejan una base firme sobre la que apoyarte. No puedes encontrar ni sostener tu confianza sin cuestionarte constantemente o temer que algo malo suceda.

¿Cómo has llegado a esto? Aquí tienes un resumen rápido de lo que hemos visto hasta ahora sobre la trampa de la inseguridad:

- Tu madre tiene una profunda **inseguridad** sobre sí misma que mantiene oculta en su psique.
- Como mamá no ha podido ni puede hacerse cargo de sus inseguridades, las **proyecta** sobre ti.
- Como buena hija, te sientes obligada a **salvar a tu madre** de sus inseguridades. En un intento por hacerlo, colocas sus opiniones en el centro de tu proceso de toma de decisiones.
- Estableces el siguiente **acuerdo inconsciente: mantendré a mamá como el centro de mi vida interior y cargaré con sus inseguridades como si fueran mías.** O: **no tomaré una decisión importante sin la aprobación de mamá.**
- Permaneces atrapada durante años porque tu cerebro de supervivencia sigue creyendo que la única forma de que tanto tú como tu madre estéis bien es cargando con sus dudas.
- Si esperas escapar, debes romper el acuerdo inconsciente de vivir las inseguridades de tu madre y eliminar la **creencia fundamental falsa de que no puedes confiar en ti misma.**

Ya sea que ella desempeñe el papel de jefa suprema o de molestia constante, simplemente darte cuenta de que la voz de mamá en tu cabeza es una influencia que te debilita, independientemente de si lo hace conscientemente o no, es un poderoso punto de partida. Este capítulo te guiará a través del proceso para escapar de la trampa de la inseguridad, que incluye romper tus acuerdos inconscientes con ella, aprender a confiar en ti misma y recuperar el poder para tomar tus propias decisiones, reemplazando las falsas creencias por nuevas verdades conscientes.

El problema de la proyección

En un capítulo anterior, mencioné que tu madre proyecta en ti las cosas que no puede enfrentar en sí misma. Cuando estás atrapada en la trampa de la inseguridad, esas proyecciones culminan en esa voz interna que dice: *No puedo confiar en mí misma.*

Nadie es perfecto... ni de lejos. El problema surge cuando mamá insiste una y otra vez en las mismas cosas y proyecta sus miedos, haciéndote creer que algo debe de estar mal en ti. Empiezas a sentir

que esos defectos son una parte intrínseca de ti de la que no puedes deshacerte.

Como aprendiste antes, esta actitud hipercrítica se produce cuando tu madre se enfoca en ti en lugar de mirarse a sí misma. Evita enfrentar sus propios demonios ya sea criticándote o intentando «mejorarte». A esto se suma el miedo que proyecta sobre ti. Ella sabe que ser mujer, incluso hoy en día, puede ser un asunto complicado. Sea cual sea su motivo, cuando mamá interviene y opina, interrumpe *tu* proceso. Y es precisamente completar ese proceso –aprender de tus errores cuando los cometes y recibir el crédito por tus éxitos cuando los logras– lo que te da verdadera confianza interna, en lugar del interminable bucle de inseguridad que resuena en tu cabeza.

Autoevaluación interna: ¿Cargas con los miedos de mamá en forma de inseguridad?

Tal vez observes que tú y tu madre soléis relacionaros a través de tus defectos percibidos. Mamá actúa como si necesitaras su ayuda, consejo e interferencia o, de lo contrario, estarías condenada al fracaso. Y tú le sigues el juego porque asumes que tiene razón...: ¿qué harías tú sin su opinión?

En primer lugar, vamos a dedicar un momento a determinar con cuáles de los miedos de tu madre estás cargando, en caso de que haya alguno.

Ejercicio: Completa la frase

- ¿Hay algún tema con el que mamá parece estar obsesionada? «A mamá le molestaría mucho que yo fuera _____».
- ¿Mamá es hipercrítica con los demás, señalando cosas en otras personas como ejemplo de cómo «no hay que ser»? Por lo tanto: «Mamá no podría soportar que yo me convirtiera también en alguien _____».
- ¿Hay áreas específicas de tu vida que mamá da por hecho que no puedes gestionar sola? «Mamá nunca confiaría en que yo

pueda _____ por mi cuenta».

- ¿Sientes la necesidad de consultarle tus decisiones a mamá para poder sentirte bien con ellas? «Nunca decidiría sobre _____ sin pedir la opinión de mamá».
- ¿Crees que a mamá le costaría verte pasarlo mal y sentiría la necesidad de intervenir para salvarte? «No hay manera de que mamá no interviniera si yo estuviera teniendo dificultades con _____».

Ahora, observa lo que subyace a esta hiperfijación para identificar el **miedo** que impulsa las reacciones de tu madre. El miedo provoca su comportamiento controlador. El miedo le produce ansiedad y, para aliviarla, trata de controlarte. Esa es la coreografía de la trampa de la inseguridad. Entender esto no lo justifica, pero saber de dónde vienen las críticas o interferencias de mamá puede ayudarte a no tomarlas tan en serio.

También ayuda tener algunas respuestas modelo preparadas.

Guiones de ejemplo:

- Empieza con una frase inicial que plantee el problema, como: «Mamá, entiendo que te preocupa mi peso/pareja/trabajo/[rellena el espacio]».

Luego, dependiendo de la relación que tengas con tu madre y de hacia dónde quieras llevarla, tienes varias opciones que protegen tu autonomía. Lo que todas tienen en común es que ninguna valora si tu decisión es buena o mala; simplemente dejan claro que a quien debe parecerle bien esa decisión es a *ti*, no a ella.

- «Entiendo que estés preocupada, pero yo no comparto esa preocupación».
- «Aprecio que quieras lo mejor para mí, pero necesito descubrirlo por mí misma».

- «Aprecio tu preocupación por mí, pero lo que más necesito de ti es que confíes en que sabré tomar la mejor decisión».
- «Mamá, entiendo que quieres que tome la decisión correcta. Eso también es importante para mí. Sin embargo, también es importante que tome una decisión que refleje lo que siento y el lugar donde me encuentro en este momento. Espero que puedas respetar eso».

Observa la **diferenciación** en cada una de estas afirmaciones. Todas son ejemplos de cómo se comunican dos personas independientes que se respetan mutuamente, *dos* personas con dos vidas internas diferentes y separadas. Estas respuestas dan voz a tu necesidad de ser tratada como una persona autónoma, porque las personas independientes e **individuadas** crean espacio para dos formas diferentes de hacer las cosas.

¿Cómo puedes empezar a crear ese espacio para ti misma como persona independiente cuando mamá «no te deja»? Como con todas las trampas, comienzas por abordar los acuerdos inconscientes y las falsas creencias fundamentales que te mantienen atrapada.

Ritual de sanación para escapar de la trampa de la inseguridad

- Busca un lugar tranquilo para estar a solas. Haz tres respiraciones profundas, inhalando hasta contar cinco y exhalando totalmente hasta contar diez.
- Imagina un lugar «sagrado» donde elegirías llevar a cabo un ritual importante. Puede ser un lugar de culto, un jardín a la luz de la luna, una playa acariciada por el viento..., cualquier sitio que le otorgue un significado especial a este momento para ti. Puedes encender una vela o poner música meditativa; haz lo que necesites para preparar el ambiente.
- Al entrar en el espacio sagrado, imagina que te acercas a un altar. Sobre el altar se encuentran tus antiguos acuerdos inconscientes. Junto a ellos hay nuevos acuerdos que reflejan

tus intenciones conscientes para tu vida de ahora en adelante, listos para que los firmes.

- De pie, frente al altar, estás cara a cara con tu madre. Detrás de ella, ofreciéndole apoyo, está su yo superior. Y detrás de ti, brindándote apoyo, está tu yo superior. Estos seres superiores están completamente despiertos, y conocen y aceptan tanto los aspectos conscientes como los inconscientes de ambas. Sostienen a la niña y a la mujer adulta y evolucionada en ambos casos. Ambos saben que disolver estos acuerdos obsoletos es lo mejor para vuestra evolución como personas y esencial para romper el **ciclo de disfunción** en tu línea materna.
- Ahora, imagina que haces las siguientes declaraciones a tu madre como si le estuvieras hablando en persona. (Nota: lo que sigue son ideas para guiarte; puedes adaptarlas según lo que mejor funcione en tu caso).
    - **Romper el acuerdo inconsciente:** Ahora recupero el poder de tomar decisiones basadas en mis estándares internos en evolución, no en los tuyos. Ya no acepto tus miedos por mí ni tus críticas hacia mí. En cambio, elijo desarrollar la confianza en mí misma.
    - **Afirmación:** Esforzarse por vivir una vida autónoma es saludable. Al independizarme y seguir mi propia trayectoria, no te estoy rechazando, mamá, me estoy desarrollando.
    - **Abandonar la creencia fundamental:** No necesito que me salven de mí misma.
    - **Nueva verdad consciente:** No hay decisiones perfectas. Solo hay decisiones que reconozco como mías. Ahora soy libre de aprender de mis errores y reclamar mis éxitos, decisión tras decisión. Elijo vivir en un optimismo creativo en lugar de en el miedo.
- Finalmente, visualiza que rompes los viejos acuerdos. Rómpelos en pedazos o tíralos al fuego. Ahora, firma los nuevos.

La carrera de sacos de tres piernas

Por supuesto, como hemos descubierto en los capítulos anteriores de sanación, aunque tu mente consciente pueda estar de acuerdo con no dejar que mamá controle tu vida *(¡Sí! ¡Ya era hora!)*, tu cerebro de supervivencia va a resistirse *(Mmm, ¿estás segura de que a mamá le parece bien esto?)*. El cerebro de supervivencia necesita que tú y mamá estéis de acuerdo en todo, lo que significa que, la mayoría de las veces, terminas cediendo ante ella.

El término técnico para esta situación es ***entrelazamiento***, pero se siente más como una carrera de sacos de tres piernas.

Ahora imagina esa carrera de sacos de tres piernas, el entrelazamiento, e intenta establecer límites: «¿Podrías dejar de empujarme?», «¿Podrías dejar de tirar de *mí*?», «¡Quiero ir a mi propio ritmo!», «¡Siempre tienes que hacerlo a tu manera!», «¡Deja de ir en mi contra!». Sí, establecer límites mientras tú y mamá compartís un cerebro es tan efectivo como esperar que una carrera de sacos de tres piernas* transcurra sin problemas. En el mejor de los casos es cómico; en el peor, una batalla épica perdida por el control. En cualquier caso, simplemente no hay espacio para dos personas separadas, cada una en su propio carril, ocupándose de sus asuntos de manera independiente.

No puedes complacer a todo el mundo todo el tiempo

Como la mayoría de las buenas hijas atrapadas en la trampa de la inseguridad, tienes un miedo mortal a decepcionar a cualquiera. Hay una razón para esto. Cuando estabas creciendo, decepcionar a mamá parecía (y tal vez aún parezca) un crimen capital, algo que debes evitar a toda costa. Así que, para no causar problemas, permitiste que tu madre opinara sobre tus decisiones. Con el tiempo, comenzaste a creer que no podías confiar en ti misma para manejar tu propia vida.

A medida que crecías, es posible que la voz que te impedía tomar una decisión sin la aprobación de mamá se volviera más discreta. Hoy en día, puedes sentir una sensación subyacente y persistente de

que algo está mal cada vez que intentas hacer algo por tu cuenta. Esta sensación persistente te hace dudar de ti misma y provoca que te resulte difícil sintonizar con la señal clara de tu intuición. Puedes decirte a ti misma que eres débil o indecisa, e incluso parecerlo ante el mundo exterior. Pero, debajo de la superficie, podría estar ocurriendo algo completamente diferente: estás **en conflicto.**

Cuando quieres dos cosas que entran en conflicto (por ejemplo, ir a esquiar con tus amigos en las vacaciones *y* hacer feliz a tu madre pasando las fiestas con ella), la fricción resultante puede impedirte tomar una decisión. Intentas reconciliar los dos deseos opuestos con tu cerebro consciente y lógico, pero simplemente no puedes hacer que funcione, y con razón: lo que quieres (un viaje de esquí con tus amigos) está en desacuerdo con lo que sientes que debes tener para sobrevivir (una madre feliz). Sientes la fricción en forma de *ansiedad* y confusión, lo que puede hacer que dudes, te autosabotees o quedes completamente paralizada por el miedo.

Inseguridad y autosabotaje

Si estás atrapada entre hacer de mamá y sus ideas sobre ti el centro de tu existencia, o bien tomar el volante de tu vida, hay una forma engañosamente simple pero destructiva de poner fin al conflicto. Esa forma es agarrar el volante y luego quedarte parada en medio del tráfico o salirte completamente de la carretera. No, no estoy hablando de conducir, estoy hablando del autosabotaje. Muchas buenas hijas anulan sus mejores esfuerzos conscientes al interponerse en su propio camino de maneras que van desde lo inconveniente hasta lo mortal.

He estado con pacientes de psicoterapia que me han contado que se han cortado los brazos con cuchillas de afeitar para evitar enfrentarse a la verdad emocional sobre su madre. Sí, puede ser así de grave. También he trabajado con muchas buenas hijas que han luchado en un nivel más silencioso y menos dramático. Tienen problemas para encontrar la motivación para perseguir *sus* sueños. Independientemente de cómo se manifiesten tus problemas, si estás atrapada en la trampa de la inseguridad, probablemente hayas

incurrido en alguna forma de autosabotaje sin saber por qué. Generalmente se presenta de dos maneras:

La buena hija n.º 1 hace todo el trabajo preliminar para dar un paso significativo y positivo en su vida. Ha hablado de ello en terapia durante años, pero ahora, por fin, lo tiene todo controlado. Ha *planificado* cada detalle. Sin embargo, cuando llega el momento de actuar –solicitar un trabajo, dejar a un novio infiel, mudarse a una nueva ciudad– **simplemente no puede hacerlo.** Justo cuando está lista para dar el salto, de la nada, de repente se pone nerviosa y pierde la confianza en sí misma. Al final, necesitará la aprobación de mamá para seguir adelante o buscará su consuelo cuando todo salga mal.

La buena hija n.º 2 nunca da pasos significativos para avanzar porque siempre está lidiando con un desastre tras otro. Siempre está en *crisis*. Le suceden las peores cosas...: ¡nadie ha tenido nunca tanta mala suerte! Pasa mucho tiempo hablando de cómo las cosas nunca salen como quiere y de lo mal que la tratan los demás. Todo el mundo se aprovecha de ella. Siempre llega tarde a las sesiones de terapia, jadeando y furiosa por el tráfico o cualquier otra cosa que le haya ocurrido ese día, y luego pasa toda la sesión enumerando todas las formas en que la vida es injusta con ella. O cancela a última hora porque alguien la necesita. La crisis de otra persona se vuelve más importante que su terapia.

Cómo el autosabotaje inconsciente mantiene a la buena hija atada a mamá

Desde el exterior, estas dos buenas hijas parecen polos opuestos, pero debajo de la superficie tienen algo en común: ambas se autosabotean inconscientemente para evitar «perder» a mamá. En el primer caso, la hija pasiva se detiene antes de representar una amenaza para mamá, al menos en su mente. En el segundo, la víctima perpetua mantiene a mamá o a una figura sustituta cerca, ya sea en su mente o en la realidad, al necesitar constantemente un rescate. Alternativamente, se conforma con la dinámica

codependiente de sentirse necesitada. *Y ninguna de las dos se da cuenta de que lo está haciendo.*

Debido al autosabotaje, las buenas hijas suelen vivir vidas a medias, sin alcanzar nunca su máximo potencial. Novelas que quedan sin escribir, relaciones que nunca se inician (o terminan) y carreras profesionales que se detienen mucho antes de llegar a la cima, ya que todo se sacrifica en aras del autosabotaje. Estas son las tragedias ocultas de la trampa de la inseguridad. Afortunadamente, hay una salida. Puedes encontrar la clave simplemente (y paradójicamente) sintonizando con tu ansiedad y preguntándote...

¿Qué está tratando de decirte la ansiedad?

Si eres como la mayoría de las buenas hijas atrapadas en la trampa de la inseguridad, **la ansiedad es tu estado mental predeterminado.** Técnicamente, la ansiedad es el miedo a lo desconocido o el resultado de intentar hacer lo imposible. Es muy probable que te encuentres cara a cara con la ansiedad y la duda con cierta regularidad. Esa sensación de pánico en el estómago probablemente sea lo último que *quieres* experimentar. Seguramente hagas todo lo posible por ignorarla, bloquearla o reprimirla. Pero recuerda ese dicho: **a lo que te resistes, persiste.**

Cuando intentas comprender las raíces de tu inseguridad, la ansiedad puede ser tu aliada. O tal vez no exactamente una amiga, pero sí una guía o una señal que puedes seguir. ¿La razón? La ansiedad no aparece de la nada. Su manifestación superficial está ahí para decirte algo. Ese «algo» puede ser «histórico», lo que significa que es una respuesta condicionada a un desencadenante y que probablemente sea una falsa alarma. En realidad, no necesitas tener miedo. Es como cuando ves de reojo un palo sinuoso, te asustas y luego te das cuenta de que no era una serpiente (como vimos en el capítulo dos).

Por otro lado, tu ansiedad podría estar relacionada con una situación real; por ejemplo, cuando intentas hacer dos cosas que entran en conflicto entre sí.

Supongamos que vas a visitar a tu madre porque crees que eso es lo que hacen las buenas hijas, pero tu ansiedad te dice que la visita puede no ir bien. Sigues adelante de todos modos, pero tu ansiedad no deja que olvides cómo es probable que termine. Tal vez pienses conscientemente que la ansiedad es el problema cuando, en realidad, podría estar señalando un *peligro inminente* y, en ese sentido, estar velando por tu bienestar. Es en estos momentos cuando seguir la ansiedad hasta su origen puede ayudarte a encontrar la mejor vía de escape.

Aquí tienes otro ejemplo. Supongamos que acabas de recibir un ascenso muy deseado que requerirá que te mudes lejos de tu madre. Decirle a mamá que aceptarás el trabajo puede provocarte ansiedad si te sientes dividida entre dos deseos opuestos: a) tomar tus propias decisiones y b) asegurarte de que mamá se siga sintiendo relevante. Si no llevas esos conflictos al nivel consciente y los analizas, sentirás la fricción entre ellos.

En cambio, si sientes ansiedad sin saber por qué, podrías asumir que se debe a que el ascenso no es una buena idea...; quizás no estás lista para la responsabilidad. ¿Y si te tomas la molestia de mudarte y luego no das la talla y pierdes el trabajo? Sientes que la ansiedad está basada en la realidad, sin darte cuenta de que no es más que tu cerebro de supervivencia interviniendo para asegurarse de que *no dejes a mamá*.

Incluso después de romper el acuerdo inconsciente de poner a tu madre en el centro de tu vida interior, es muy probable que sigas sintiendo cierto nivel de ansiedad al separarte de ella. Sin embargo, saber de dónde proviene esa ansiedad te coloca en una mejor posición para calmar el cerebro de supervivencia y permitir que tu yo adulto y consciente asuma el control. Eso significa tomarte el tiempo para explorar lo que la ansiedad está tratando de decirte y decidir si es cierto o no.

En otras palabras, **no se trata solo de «sentir el miedo y hacerlo de todos modos»**; en su lugar, haz una pausa, profundiza, observa, reflexiona, discierne y descifra lo que ese miedo intenta decirte. **Luego, actúa,** pero de manera *consciente, reflexiva y deliberada*.

Ejercicio

Aquí tienes un ejercicio que te ayudará a hacer esa pausa, seguir tu ansiedad hasta su origen y devolverla a la tierra.

Enraízate

- Busca una pared en casa o en la oficina.
- Apoya la espalda en la pared, dobla las rodillas y deslízate hacia abajo hasta que tu espalda quede plana completamente apoyada en ella.
- Haz presión y empuja la espalda contra la pared, permitiendo que esta soporte el peso de tu cuerpo.
- Tensa las caderas, los glúteos, el abdomen y los muslos mientras te deslizas hacia abajo, y mantente en esa posición.
- Apoya firmemente los pies en el suelo mientras canalizas tu ansiedad hacia abajo y la expulsas de tu cuerpo.

Haz este ejercicio cada vez que tu mente se sienta abrumada por la ansiedad.

Atrévete a hacer preguntas de seguimiento

Una madre difícil le da a su hija la señal de que *no* debe cuestionarla. Ella será quien haga las preguntas. Si tu madre te respondía con dureza, se marchaba molesta, te dejaba de hablar o cambiaba de tema cuando hacías preguntas (aunque no fueran provocadoras), es posible que hayas **aprendido a no preguntar**, incluso cuando necesitabas respuestas para comprender la historia completa. Puede que hayas caído en un patrón de evasión, temiendo poner a las personas en aprietos al hacerles preguntas directas.

Cuando actúas así, terminas sacando conclusiones con datos limitados y tomando decisiones sin haber analizado bien la situación. Incluso podrías comprometerte con algo que no habrías aceptado si hubieras tenido toda la información de antemano. Tiendes a confiar demasiado, lo que hace que te engañen una y otra vez, y esto alimenta aún más la inseguridad. Sí, otro círculo vicioso.

Pues bien, ¿qué puedes hacer?

Aunque pueda parecer contradictorio, hay maneras sencillas e indoloras de obtener la información que necesitas antes de comprometerte (y no solo con tu madre). Cuando sientas que estás a punto de aceptar algo sin saber realmente en qué te estás metiendo, haz una pausa. Recuérdate que mereces tener *toda* la información. Date permiso para hacer preguntas. Aquí tienes tres ejemplos para empezar:

- «Me gustaría que me ayudaras a entender qué esperas de mí y qué puedo esperar de ti».
- «Creo que necesito saber más sobre lo que me estás pidiendo antes de poder decir *sí* o *no*».
- «Vamos a establecer un periodo de prueba y luego volvemos a esto en una semana/un mes/un año para reevaluar y decidir cómo seguir. Creo que así ambas estaremos en una mejor posición para saber qué funciona y qué no».

Usando este tipo de lenguaje, puedes respetarte a ti misma y a la otra persona al mismo tiempo que obtienes la información que necesitas. Así que recuerda, no tienes que apresurarte a comprometerte. Cuanta más información tengas, mejores serán tus decisiones y menos inseguridad sentirás.

Las dos frases que agravan la inseguridad

Muchas buenas hijas, especialmente las que están atrapadas en la trampa de la inseguridad, tienden a abusar de dos frases que secretamente minan su autoestima, «lo siento» y «no pasa nada». Las personas inseguras suelen evitar el conflicto, por lo que intentan superar situaciones incómodas lo más rápido posible, aunque eso signifique ignorar sus propios sentimientos en el proceso.

Lamentablemente, aunque estas frases buscan «arreglar» las cosas, en realidad pueden empeorarlas. No es que haya nada malo en ellas por sí mismas. Un «lo siento» sincero es una forma

apropiada de enmendar un error; es lo que hacen cuando se equivocan las personas imperfectas que buscan ser amables y conscientes de las necesidades de los demás. En este contexto, decir «lo siento» te ayuda a volver al camino correcto. De manera similar, cuando dices «no pasa nada» y realmente lo sientes así, sin resentimientos, esas palabras pueden ser una forma amable de mantener la armonía.

Me refiero a decir «no pasa nada» y «lo siento» cuando en realidad sí pasa y no lo sientes (o no deberías sentirlo). Puede que pienses que solo intentas ser considerada y educada, pero decir «no pasa nada» y «lo siento» cuando no corresponde puede silenciar tu voz y aumentar tu inseguridad. Cuando estas frases se convierten en tu respuesta automática, socavan tu credibilidad.

En particular, decir «lo siento» cuando no hay nada por lo que disculparse te pone instantáneamente en una **posición sumisa** o, por el contrario, hace que asumas la responsabilidad de cosas que no son culpa tuya. Ninguna de estas posturas refleja confianza; ambas distorsionan la realidad e invitan a un trato injusto.

Lo que realmente estás comunicando es «me disculpo por existir» o «puedo ser el receptáculo de tus quejas». De manera similar, decir «bueno, no pasa nada» cuando en realidad sí pasa puede dar el mensaje de «no merezco ser tratada bien; por lo tanto, cualquier cosa que me hagas es aceptable».

Entonces, ¿qué deberías decir la próxima vez que sientas la tentación de disculparte o minimizar algo? *Existe* una manera de ser considerada y atenta sin menospreciarte a ti misma.

El primer paso es darte cuenta de que **enseñamos a los demás cómo deben tratarnos.** Restarte valor en una relación es tan perjudicial como restarle valor a la otra persona si lo que buscas es una interacción sana y sólida, ya sea con tu madre, tu jefe o el cajero del supermercado. En las interacciones saludables, ambas partes se tratan con respeto. Así que **piensa antes de hablar.**

Por supuesto, habrá momentos en los que realmente necesites disculparte; la clave es hacerlo de la manera correcta. En lugar de decir «lo siento» de forma automática, superficial o sumisa,

asegúrate de reservarlo para las situaciones en las que realmente lo sientas. Este enfoque honra a ambas partes.

Guion orientativo: cuando necesites decir «Lo siento», la clave es especificar exactamente por qué te disculpas. **Explica cuál era tu intención y de qué manera no has cumplido con ella.**

Por ejemplo: «Siento haber llegado tarde y haberte hecho esperar. Sé que acordamos una hora. Valoro tu tiempo y me comprometo a organizarme mejor. En el futuro, pondré una alarma y tendré en cuenta el tiempo de más por si hay mucho tráfico».

De esta manera:

- Reconoces tu error.
- Demuestras que eres consciente de cómo puede haber afectado a la otra persona.
- Expresas que valoras a la otra persona y la relación.
- Indicas cómo planeas evitar que vuelva a ocurrir.

Gestionar el «no pasa nada» puede ser un poco más complicado. La mayoría de las veces, sientes la obligación de decir «no pasa nada» simplemente porque no sabes qué otra cosa responder. No quieres atacar ni hacer que la otra persona se sienta culpable; después de todo, sabes muy bien lo que se siente. Por eso, quizás te apresures *demasiado* a tranquilizar a la otra persona antes de que su disculpa sea genuina. Las mujeres, especialmente las buenas hijas, están condicionadas para priorizar la comodidad de los demás hasta el punto de que pueden perder su propia voz. Aquí tienes una forma de evitarlo:

Guion orientativo: imagina que alguien ha tardado en responderte y te pide disculpas por la demora.

Podrías empezar reconociendo la disculpa: «Gracias, te agradezco la disculpa».

Luego, podrías mencionar el impacto que tuvo en ti: «Me preguntaba por qué no tenía noticias tuyas».

Y con eso es suficiente. Ofrece una respuesta breve y sincera, y *luego* sigue adelante.

No quiero menospreciar las disculpas. Una disculpa sincera, bien expresada y aceptada, puede fortalecer una relación. La reparación es la única forma de construir una relación real que vaya más allá del poder y el control. No entre dos personas perfectas, sino entre dos personas con buenas intenciones que desean poder confiar la una en la otra. Pero una disculpa que humilla artificialmente a una de ellas mientras eleva artificialmente a la otra no es reparadora ni restaurativa.

Di lo que quieres decir y dilo en serio: el poder de la claridad

Cuando actúas desde un nivel más alto de conciencia y alineas tu energía con intenciones claras, tus acciones rápidamente adquieren una potencia imparable gracias a la ausencia de conflicto interno.

¿Vas a decepcionar a algunas personas? Sí. ¿Todos celebrarán tu renovado sentido de identidad? No. ¿Y qué? ¿De verdad te ha funcionado tratar de complacer a todo el mundo? No mucho, ¿verdad? Con eso en mente, aquí tienes un guion que puedes adaptar según sea necesario para eliminar, de manera elegante, las actividades y personas que drenan tu energía:

Guion orientativo: «Sé que has estado contando conmigo para organizar la venta de bizcochos/llevarte a tus clases de punto/recoger tu ropa de la tintorería, pero quiero que sepas que, a partir de ahora, ya no podré seguir ayudándote con eso».

Complemento opcional: «Quería avisarte con tiempo para que puedas organizarte de otra manera».

Cuando dices lo que quieres decir y lo dices en serio, aportas energía clara y positiva a tus proyectos y relaciones. **Nunca subestimes el poder de la claridad.** Es lo que distingue a las mujeres que parecen navegar la vida con facilidad de aquellas que siempre terminan en manos de personas tóxicas y en situaciones que no les favorecen.

Por supuesto, cualquier intento de despejar tu energía y tu camino generará una gran resistencia al principio por parte de aquellos a quienes estás «despejando» (tu madre y todas las demás personas

a las que acostumbrabas a complacer). La buena noticia es que, después de un periodo en el que pondrán a prueba tu determinación, estas personas se adaptarán a tus nuevos límites. Y, antes de que te des cuenta, te preguntarás por qué tardaste tanto en hacerlo.

Sobre esa madre interna que te sabotea…

Quizás estés pensando: «Todo eso suena bien, pero la voz de mamá dentro de mi cabeza no deja de criticarme y frenarme. ¿Cómo la hago callar?». En lugar de ignorarla o pelear con ella mentalmente, puedes disipar su energía negativa con este ejercicio.

Ejercicio: Disolver la duda materna

1. Conéctate contigo misma y relájate.
2. Inhala profundamente durante cinco segundos, exhala durante diez segundos.
3. Repite este ciclo tres veces.
4. Imagina que estás sentada cara a cara con tu madre.
5. Invita a tu «madre interna (ahora imaginada)» a decir lo que quiera y hacer su peor crítica.
6. Siente cómo tu cuerpo se tensa ante su juicio.
7. Lleva la atención a esa sensación de constricción y resistencia.
8. En lugar de reforzarla, imagina que comienzas a disolverla.
9. Con cada respiración profunda, visualiza cómo te expandes y te haces más grande que la vida, ligera como el aire o fluida como el agua.
10. Ahora, deja que cualquier comentario desagradable de tu madre interiorizada pase a través de ti, como si fueras un holograma y sus palabras fueran solo una brisa.
11. Observa el comentario sin resistirte ni dejar que te afecte. Es solo aire, simplemente pasando sin consecuencias.
12. A medida que sigues expandiéndote y relajándote con cada respiración profunda, imagina que las partículas de la duda materna se disipan en el aire.

Este ejercicio también lo puedes aplicar en la vida real si tu madre, de manera distraída, inconsciente o automática, expresa sus dudas sobre ti. Cuando esto ocurre, ya sea en la realidad o en tu mente, sus palabras pueden caer como un jarro de agua fría e inundar tu cerebro de supervivencia infantil. Y cuanto más te resistes, luchas contra ellas o construyes una defensa sólida, más poder les das para apoderarse de ti.

Por el contrario, cuando permites que un momento de negatividad pase a través de ti sin resistencia, su poder se desvanece como una bocanada de humo en el aire. ¡Puf!

Enfrentarte a lo que mamá no se puede enfrentar

El pensamiento defensivo y basado en el miedo de tu madre la impulsa a aferrarse a la vida con desesperación, en una búsqueda interminable de dominio y control. Decidida a imponer su voluntad a toda costa, pasa por encima de las delicadas oportunidades que la vida ofrece y ahoga las voces suaves de la intuición. En lugar de fluir con los ritmos y las estaciones de la vida, se obsesiona con los peores escenarios que ES NECESARIO frustrar. Es un enfoque vital agotador y, con frecuencia, contraproducente. Tú puedes elegir algo mejor para ti.

En lugar de intentar controlarlo todo, puedes **aceptar la incertidumbre de la vida y hacerte amiga de ella, lo que te permitirá desarrollar autoconfianza en el camino.** Esto significa aprender nuevas estrategias para afrontar los altibajos inevitables de la existencia humana e incluso prosperar gracias a ellos, de manera que podrás vivir plenamente en esta nueva consciencia.

Nadie tiene el poder de controlar completamente los resultados. Sin embargo, puedes alinearte con tus valores y tus intenciones más elevadas. De esta manera, solo necesitas preguntarte si estás actuando de acuerdo con lo que más valoras. No tienes que esperar a ver cómo *se desarrollan* las cosas. La felicidad y la gratificación siempre están a tu alcance, en cada momento.

Aquí tienes dos ejemplos de cómo hacer esto.

Ejercicio: Sintoniza con tus valores

1. Haz una lista de valores (tales como amabilidad, honestidad, energía, fortaleza, determinación, justicia, etc.).
2. Rodea con un círculo *tus* valores más importantes.
3. Piensa en una decisión que tengas que tomar, ya sea grande o pequeña.
4. Reflexiona sobre cuál de las opciones disponibles está más en consonancia con tus valores.
5. Elige sentirte bien contigo misma, sin importar en qué etapa del camino te encuentres.

Aprovechar el poder del silencio

Cuando mamá te provoca o sientes que te está provocando, necesitas autoconfianza para tomar el camino elevado y decir menos, aunque sepas que cuando dices más –al defenderte, explicarte o picar el anzuelo– solo refuerzas la misma dinámica de poder de siempre y terminas con el mismo resultado de siempre. Puede que sientas una urgencia casi irresistible de responder para que ella «no se salga con la suya». Pero te invito a resistir la tentación de entrar en la dinámica. Cuando operas desde un nivel más alto de conciencia, tienes confianza en ti misma y no necesitas controlar a tu madre ni preocuparte por lo que ella piense de ti.

A veces, no decir nada lo dice todo.

Así que, la próxima vez que sientas la necesidad de expresar explicaciones, disculpas, justificaciones o defensas, detente y guarda silencio. Deja que el momento y la conversación respiren... y tú también.

Sé que esto requiere seguridad en ti misma. Sin embargo, darte cuenta de que puedes permanecer en silencio sin ceder al impulso *fortalecerá* tu confianza. Aquí tienes un truco para ayudarte a lograrlo. Cuando empieces a sentir incomodidad, cuenta hasta cinco mentalmente para permitir que el ambiente y el momento se

destensen. Y recuerda: nadie va a morirse por unos segundos de silencio.

Sé el cambio que quieres ver en tu madre

Las inseguridades de tu madre hacen que constantemente busque afirmación, relevancia y seguridad fuera de sí misma. Siempre preocupada por no estar a la altura de los estándares establecidos, nunca aprendió a confiar en sí misma. No pudo evitar transmitirte sus miedos. Cuando aprendes a pasar del miedo paralizante a la autonomía, te alías con la vida. En lugar de nadar contra las corrientes de las incertidumbres de la vida, aprendes a surfear las olas del cambio con facilidad. Abraza lo desconocido como un terreno fértil donde crece la creatividad. Ve al encuentro de la vida allí donde se halle y busca la serendipia en el camino. Nuevos y emocionantes cambios aparecerán ante ti.

Ejercicio: Aprovecha el poder de tus sueños

1. Ten un diario cerca de la cama.
2. Elige un problema que tengas y escríbelo en el diario. Plantéalo en forma de pregunta.
3. Deja el diario abierto, con el bolígrafo en esa página.
4. Antes de quedarte dormida, concéntrate en la sensación que experimentarás cuando tengas la respuesta. Confía en que la respuesta llegará en un sueño.
5. Cuando te despiertes, escribe todo lo que recuerdes haber soñado la noche anterior.
6. Al principio, no lo analices en busca de significado; simplemente escríbelo.
   ¿Responderá tu sueño a la pregunta de manera directa y literal? Probablemente no. Sin embargo, hay formas de descifrar los sueños:
7. Siéntate en silencio con las imágenes que llegaron a ti en el sueño.

8. Toma cada imagen o historia y haz asociaciones libres con ella. ¿Qué te evoca? ¿Qué es lo primero que te viene a la mente, luego lo siguiente y luego lo siguiente?
9. Pregúntate qué te está diciendo el sueño sobre la respuesta a tu pregunta. Busca pistas.
10. Considera cada imagen como una metáfora, como tu lenguaje simbólico personal. Deja que cada imagen te hable.

Al igual que el inconsciente puede retenerte y obstaculizarte, también puede ser una fuente infinita de conocimiento intuitivo sobre ti misma si trabajas con él. Los sueños son como una pantalla de cine donde tus miedos más profundos, anhelos y otros pensamientos inconscientes se desarrollan en forma de historias e imágenes. Descifrar sus secretos puede ayudarte a sintonizar con tu poder intuitivo y dejar atrás la inseguridad.

Como una buena hija, la empatía y la sensibilidad pueden ser tu mayor debilidad o tu mayor fortaleza. Todo depende de cómo las uses. Las necesidades de mamá pueden mantenerte como rehén o puedes canalizar tu naturaleza intuitiva para abordar la vida de manera creativa. Cuando reemplazas a mamá como la estrella que te guía por tu *propia* intuición, finalmente puedes abrirte a vivir tu propósito. Una conciencia fluida es mucho más poderosa que los intentos de control basados en el miedo y la tensión. La conciencia puede guiarte fuera de la trampa de la inseguridad, a través de la incertidumbre y hacia lugares mágicos llenos de posibilidades.

---

* N. de la T.: Los participantes compiten por parejas, cada corredor introduce una pierna en el saco que queda entre ambos, de manera que el saco sería la tercera pierna, la pierna «compartida». La dificultad consiste en avanzar lo más rápido posible al unísono y sin tropezar.

15

Escapar de la trampa de los mensajes ambivalentes

Si le digo a mi madre que voy a hacer dieta, me dice: «Qué bien, ¡estoy muy orgullosa de ti por decidir finalmente perder esos kilos de más!» y, al momento siguiente, me dice: «¡Cómete otro trozo de bizcocho! Lo he hecho especialmente para ti». ¿Qué se supone que debo hacer? Si me como el pastel, soy una glotona; si no me lo como, soy una hija desagradecida. Sea como sea, no hay forma de ganar.

CUANDO ESTÁS ATRAPADA en la trampa de los mensajes ambivalentes, creces intentando ser adivina y bilingüe. Te esfuerzas constantemente por entender los idiomas, a menudo opuestos, de lo que *dice* mamá frente a lo que realmente *quiere decir*. Ya sea que critique tu peso mientras te insiste en que comas más bizcocho o que te diga cosas hirientes «por tu propio bien», te sientes como una detective psicológica, buscando pistas (gestos, postura, tono, «esa mirada que pone», lo que sea) para descifrar la verdadera intención que subyace a sus palabras o acciones. Aun así, a pesar de tus avanzadas habilidades para leer la mente, puedes equivocarte. Y, si lo haces, el precio puede ser que deje de hablarte, la indiferencia o un comentario sarcástico más adelante, todo ello bajo el radar del civismo y la negación plausible. Ahí radica el dilema para la buena hija. Si señalas la hostilidad de mamá, deja de proporcionarte su apoyo; si le sigues el juego, te tragas el veneno... junto con las calorías.

En la trampa de los mensajes ambivalentes, la realidad es que *nadie* sabe realmente quién quiere decir qué. ¿Quién sabe cuántas capas de expectativas, suposiciones y emociones oscuras hay horneadas en ese postre cargado de calorías que mamá insiste en

que te comas? Afortunadamente, hay algunas cosas que sí sabemos con seguridad.

Resumen de la trampa de los mensajes ambivalentes

- Cuando, sin querer, **desencadenas** la ira, las heridas o los traumas de mamá con algo que dices, haces o representas, ella reacciona a) haciéndote daño y b) negando, tanto a ti como a veces incluso a sí misma, que lo que ha hecho es hiriente.
- Esta dinámica permite que tu madre **normalice** el dolor o la ira que preferiría no sentir ni reconocer conscientemente.
- Como mamá necesita proyectar una imagen de apoyo ante sí misma y ante los demás, transmite su negatividad mediante el **subtexto.**
- Estos mensajes suelen ser encubiertos e indirectos. **La vergüenza suele estar implícita** en lugar de expresarse abiertamente. Mamá puede lanzar sus descalificaciones a través del tono, un gesto, el sarcasmo, el silencio, la negación o una pregunta cuya respuesta sabe que te pondrá en una posición desfavorable.
- Como buena hija, sientes una presión inconsciente para aceptar sus mensajes ambivalentes y mantener la alianza con ella. Así que estableces el siguiente **acuerdo inconsciente: «Si mamá me insulta, debe de ser porque me lo merezco».**
- Para salir de esta trampa, debes romper el acuerdo inconsciente de que los insultos de tu madre son merecidos y desafiar la **falsa creencia fundamental** de que **hay partes de ti que son malas o vergonzosas.**

La trampa de los mensajes ambivalentes recibe su nombre por la duplicidad de mamá: el mensaje que envía es aparentemente de apoyo, pero el subtexto cuenta una historia diferente. No es el mensaje en sí, sino la **vergüenza** que induce lo que le da a esta trampa su máximo poder. Como mencioné cuando exploramos por primera vez esta trampa, la culpa dice: «Has cometido un error». La

vergüenza implica: «Tú *eres* un error», o bien que alguna parte de ti lo es.

Esta trampa es especialmente cruel porque es una trampa dentro de otra trampa. Primero, mamá envía un mensaje hostil o descalificador mientras aparenta ser solidaria o «agradable». Luego, si reaccionas, te avergüenza por no seguirle el juego. Para mantener la alianza con mamá, sientes la presión de «actuar como si nada», lo que, en última instancia, te hace cómplice de tu propia humillación. Además, cuando sientes la punzada de la vergüenza por haber roto un acuerdo inconsciente y te acobardas en lugar de cuestionarlo, refuerzas la creencia de tu cerebro de supervivencia de que te lo merecías.

Afortunadamente, como con todas las trampas, hay una salida.

En lugar de creer la mentira, puedes aprender a cuestionar esa mentira que te está contando tu **reacción de vergüenza.** Reconocer esto es la primera clave para escapar. Cuando aprendes a identificar que estás teniendo una reacción de vergüenza, poco a poco te das cuenta de que esa vergüenza puede ser una respuesta condicionada y no una prueba de que hayas hecho algo malo. Para ayudarte en tu recuperación, este capítulo se centrará en enseñarte cómo:

1. Reconocer cómo se siente la vergüenza y qué efectos tiene en ti para que puedas cuestionar su validez.
2. Aprender a vivir con coherencia e integridad.
3. Enfrentar y reconocer tus emociones reprimidas.

Troleada* por la vergüenza

La vergüenza es la razón por la que llamo a la trampa de los mensajes ambivalentes el trol de las trampas. Es la emoción que acecha justo debajo de la superficie, escondida en las sombras, que mantiene el trauma pasado estancado y sin procesar, siempre listo para activarse en el presente. La vergüenza refuerza esas sensaciones procedentes de las tres primeras trampas (no ser suficiente, culpa e inseguridad) en ese rincón del corazón de tu niña

interior que desesperadamente quiere hacer lo correcto. Cuando te atreves a salir por tu cuenta y enfrentarte a mamá, la vergüenza te llama desde debajo del puente, te asusta para que vuelvas a someterte y hace que mamá esté perpetuamente al mando. Esta reacción es tan automática porque una buena hija duda en desobedecer, molestar, eclipsar o contradecir a su madre.

El efecto que tiene la vergüenza puede ser literalmente paralizante: la respuesta fisiológica primitiva ante la vergüenza es la inmovilización momentánea. Te deja incapaz de hablar, planear o actuar con claridad. Los psicólogos han observado que, cuando una persona experimenta vergüenza, su cuerpo tiende a hundirse en sí mismo y la sangre fluye hacia las extremidades (el origen fisiológico de «ponerse colorado de vergüenza»). Es la manera que tiene el cuerpo de decir: «Quiero desaparecer. Esto es peligroso. Necesito salir de aquí».

La respuesta de la vergüenza tiene tres fases:

1. Abatimiento. El cuerpo se repliega sobre sí mismo, sutil o drásticamente, adoptando forma de C. Los hombros se hunden y la cabeza se inclina hacia abajo.
2. Inmovilización. Te congelas, te retraes, quieres desaparecer y te desconectas de los demás.
3. Pensamiento. Piensas: *«Hay algo mal en mí»*.

Sanar la vergüenza significa aprender a transitar el abatimiento y salir de él, verbalizar la experiencia y recibir empatía y validación. Aquí tienes algunos ejercicios para ayudarte a empezar a hacerlo.

Ejercicio: Atravesar la vergüenza

Los seres humanos estamos diseñados para «atravesar» cualquier emoción, pero, para trabajar con el estado de vergüenza, tu cuerpo necesita completar el movimiento asociado con el sentimiento. Puedes atravesar la emoción de la vergüenza recreando el abatimiento y luego continuando ese movimiento hasta volver a

abrirte. Al hacer esto con el cuerpo, le estás dando la señal a la mente de que debe seguir el mismo camino.

1. Recuerda la última vez que sentiste vergüenza.
2. Representa el abatimiento: siente el golpe en el estómago de la vergüenza y contrae tu cuerpo en forma de C.
3. Ahora, atraviesa esta contracción y sal de ella, desplegándote suavemente en un solo movimiento fluido, pasando del abatimiento a estar de pie con los hombros abiertos, los brazos extendidos, la espalda recta y la cabeza erguida.
4. Repítelo tantas veces como sea necesario.

Exponer la vergüenza a la luz

Una de las razones principales por las que Alcohólicos Anónimos (AA) y otros programas de doce pasos tienen tanto éxito es porque alientan a las personas a compartir sus secretos más profundos y oscuros con un grupo de desconocidos. Es exactamente lo contrario de lo que tu madre difícil te enseñó a hacer. En una reunión de AA, todos se presentan diciendo simplemente: «Mi nombre es X y soy alcohólico/a». No te preguntas: «¿Qué pensarán los demás?». Simplemente lo dices frente a todos, sin filtros.

Esta apertura es un pilar fundamental del proceso. La vergüenza prospera en la clandestinidad, pero sana cuando se expone a la luz del día. Cuando ya no hay secretos, la vergüenza se disuelve. Encontrar una comunidad de personas que están pasando por lo mismo que tú, sin importar de qué se trate, normaliza la lucha y contribuye a eliminar el estigma. Cuando la vergüenza se enfrenta con testimonios, validación y empatía, no puede sobrevivir.

Con esto en mente, probemos el siguiente ejercicio.

Ejercicio: Reflejo

1. Busca a alguien con quien te sientas segura y cómoda para compartir tus sentimientos de vergüenza. Antes de comenzar,

explícale a esta persona cómo funciona el ejercicio. Su papel es simplemente escuchar y validar lo que sientes *reflejándolo* de vuelta hacia ti, sin comentarlo, tratar de minimizarlo ni intentar «solucionarlo». Si está de acuerdo, podéis intercambiar los papeles y repetir el ejercicio.

2. Describe una experiencia en la que sentiste vergüenza.
3. Permite que la otra persona reformule lo que has dicho, con sus propias palabras, sin responder ni intervenir.
4. Cuando termine de reflejar lo que le has contado, debe preguntarte si lo ha entendido correctamente.
5. Responde *sí* o *no*, y añade lo que quieras o corrige la información si es necesario.
6. Si haces alguna corrección o añades información, la otra persona intentará reformularlo nuevamente. Repetiréis este proceso hasta que puedas decir: «Sí, lo has entendido bien».
7. Intercambiad los papeles y repetid el ejercicio.

Como ocurre con varios ejercicios de este libro, entiendo que esto pueda parecer forzado o artificial. Sin embargo, te sorprenderá cómo reaccionas ante la validación y la experiencia de «ser escuchada». Este ejercicio es tan poderoso que, en alguna de sus variantes, es la base de muchas terapias de pareja. Así que deja que haga su magia contigo.

Autoevaluación interna: ¿Qué sentimientos eran aceptables y cuáles no en tu familia?

No es raro que las buenas hijas que tienen problemas con la vergüenza crecieran en hogares donde ciertas emociones eran consideradas inaceptables. Cuando tus sentimientos no son aceptados, tiendes a pensar que *tú* no eres aceptable cuando los expresas.

Piensa en momentos de tu infancia en los que experimentaras las siguientes emociones:

- Alegría
- Envidia
- Entusiasmo
- Decepción
- Ira
- Tristeza

Ahora piensa en cómo era recibida la expresión de esas emociones. ¿Eran bienvenidas y alentadas, o te instaron a ocultarlas o reprimirlas? Sorprendentemente, incluso las emociones «positivas» pueden ser sofocadas por la vergüenza. «No te tengas en tal alta estima, no seas tan segura de ti misma, no seas demasiado entusiasta». A las buenas hijas a menudo se les dice que son «demasiado». Muchas veces se las avergüenza por sentimientos normales como los mencionados anteriormente. Si experimentaste esto mientras crecías, es posible que respondas reprimiendo esas emociones hasta el punto de hacerlas inconscientes.

Por ejemplo, si en el rostro de mamá aparecía un gesto de disgusto cada vez que expresabas enojo o indignación, es posible que hayas aprendido a reprimir la ira y a disimularla con su opuesto: una excesiva cortesía o una obediencia extrema. El mecanismo de defensa que sustituye los sentimientos considerados inaceptables por su opuesto se llama formación reactiva. Y no solo engaña a mamá, a tu jefe, a tus amigos o a tu pareja; también te engaña a ti. Y ahí es donde comienzan los verdaderos problemas.

Cómo funciona la formación reactiva y el daño que puede causar

Supongamos que sientes un impulso de odio hacia alguien o algo, lo cual puede ser inaceptable para tu mente consciente. Para compensarlo, intentas «deshacer» ese impulso original para ti misma y para los demás actuando como si amaras, adoraras o incluso veneraras a esa persona o cosa, hasta el punto de perder completamente el contacto con el sentimiento original. Este intento de «deshacer» el sentimiento tiene un coste, porque nunca logra erradicar por completo la emoción original. En el fondo, sigues

profundamente en conflicto. Si utilizas este mecanismo de defensa de manera constante a lo largo del tiempo, terminas desconectándote de gran parte de tu vida interior.

Reprimir tus impulsos originales le quita color a la vida y te deja insensible. Algunas buenas hijas describen sentirse como muñecas en lugar de seres humanos. Para sentirte plenamente viva, necesitas tener acceso a todas tus emociones, no solo a las «agradables».

Ejercicio: Descubrir lo que tratas de evitar

Vamos a exponer y desterrar cualquier trol de la vergüenza que pueda estar escondido en los rincones de tu psique.

1. Imagina que vas a almorzar con tu madre por el Día de la Madre. Si no tienes contacto con ella, piensa en un momento en el que sí lo tuvieras. Mientras anticipas el encuentro, pregúntate si hay temas sensibles que probablemente provoquen críticas, ya sean directas o implícitas, y que normalmente intentas evitar. A continuación, te dejo tres áreas con ejemplos específicos que pueden darte una idea de los aspectos en los que es más probable que hayas experimentado vergüenza.

   Apariencia: tener un aspecto desaliñado, demasiado sexi, estar gorda o ser llamativa.

   Actitud: ser asertiva, distraída, ruidosa, vulgar, tacaña o grosera.

   Temas que evitar: sexo, dinero, religión, política, personas que mamá no soporta.
2. Rodea con un círculo los aspectos que se apliquen en tu caso o añade otros. Lo más probable es que los aspectos que hayas marcado o añadido sean las emociones y los comportamientos que más te cuesta reconocer, sentir y expresar.
3. Tómate un momento para reflexionar sobre la cantidad de energía que has gastado tratando de evitar la humillación y la vergüenza; lo mucho que te has esforzado por mantenerte en terreno seguro.

4. Ahora, trae a tu conciencia esa emoción o ese comportamiento en particular que sabes que es tabú a los ojos de tu madre. Sin juzgarlas, simplemente siéntate con esas emociones o conductas que normalmente evitas demostrar. Luego, dales la bienvenida de vuelta como una parte legítima de ti.

Escapar de la trampa de los mensajes ambivalentes consiste en permitirte sentir todas las emociones sin miedo ni vergüenza. Con este ejercicio, estás trayendo esta poderosa fuerza a la conciencia, donde puedes abordarla.

Como ocurre con todas las trampas, salir de esta también implica establecer y mantener ciertos límites. Piensa en cómo interfiere la vergüenza en esos límites en los que tanto has reflexionado y cómo los socava.

Los límites y la trampa de los mensajes ambivalentes

Si estás en la trampa de los mensajes ambivalentes, probablemente deseas con todas tus fuerzas que tu madre respete más tus límites. Quieres que deje de hacer preguntas invasivas, de darte consejos no solicitados o de decir cosas con un tono hostil. Lo deseas tanto que casi puedes saborearlo. ¿Pero sabías que podrías estar enviándole señales inconscientes para que haga exactamente lo que tanto odias?

Aunque las buenas hijas desean y necesitan establecer y mantener ciertos límites, la mayoría de las que conozco tienen grandes dificultades en esta área, especialmente aquellas que están atrapadas en la trampa de los mensajes ambivalentes. Suelen darle demasiada información a mamá, respondiendo a todo lo que pregunta cuando lo pregunta, en un intento equivocado de desarmarla y evitar la vergüenza. Naturalmente, esto se vuelve en su contra, porque responder a las intromisiones de mamá las normaliza y las refuerza. ¿Por qué va a cambiar si siempre obtiene lo que quiere?

Es posible que muestres a tu madre tu lado más vulnerable por adelantado con la esperanza de no activar sus defensas. Tal vez te apresures a «informarla» de todo, entregándole tu independencia

antes de que ella te la arrebate de otra forma más dolorosa. O quizás ocultes con culpa ciertos aspectos de tu vida por temor a su juicio, sin detenerte a cuestionar tu *derecho* a la privacidad. Todos estos comportamientos son el resultado de que tu cerebro de supervivencia se aferra a acuerdos inconscientes y creencias falsas que te mantienen entrelazada con mamá. Irónicamente, en tu esfuerzo por evitar la vergüenza, lo único que haces es darle más herramientas para avergonzarte.

Lo cual significa que ha llegado el momento de volver por última vez a nuestro ritual de sanación para romper los acuerdos que te están frenando.

Ritual de sanación para escapar de la trampa de los mensajes ambivalentes

Como en los capítulos anteriores, recurriremos al ritual de sanación, esta vez para abordar los acuerdos y las creencias fundamentales que te mantienen atrapada en la trampa de los mensajes ambivalentes. Esta trampa, de una forma u otra, ha afectado a casi todas las mujeres desde el inicio de los tiempos. Así que, en esta última ocasión, siente profundamente la emancipación y la liberación que este ritual representa al romper con el ciclo que ha limitado a tantas mujeres.

- Busca un lugar tranquilo para estar a solas. Haz tres respiraciones profundas, inhalando hasta contar cinco y exhalando totalmente hasta contar diez.
- Imagina un lugar «sagrado» donde elegirías llevar a cabo un ritual importante. Puede ser un lugar de culto, un jardín a la luz de la luna, una playa acariciada por el viento..., cualquier sitio que le otorgue un significado especial a este momento para ti. Puedes encender una vela o poner música meditativa; haz lo que necesites para preparar el ambiente.
- Al entrar en el espacio sagrado, imagina que te acercas a un altar. Sobre el altar se encuentran tus antiguos acuerdos

inconscientes. Junto a ellos hay nuevos acuerdos que reflejan tus intenciones conscientes para tu vida de ahora en adelante, listos para que los firmes.

- De pie, frente al altar, estás cara a cara con tu madre. Detrás de ella, ofreciéndole apoyo, está su yo superior. Y detrás de ti, brindándote apoyo, está tu yo superior. Estos seres superiores están completamente despiertos, y conocen y aceptan tanto los aspectos conscientes como los inconscientes de ambas. Sostienen a la niña y a la mujer adulta y evolucionada en ambos casos. Ambos saben que disolver estos acuerdos obsoletos es lo mejor para vuestra evolución como personas y esencial para romper el ciclo de disfunción en tu línea materna.
- Ahora, imagina que haces las siguientes declaraciones ante tu madre como si le estuvieras hablando en persona. (Nota: Lo que sigue son ideas para guiarte; puedes adaptarlas según lo que mejor funcione en tu caso).
    - **Romper el acuerdo inconsciente:** Ya no seguiré aceptando lo que me subestime. Tomaré lo que se comunique al pie de la letra y señalaré cualquier incongruencia. Ya no me haré pequeña para no incomodarte.
    - **Afirmación:** Reclamo mis emociones contradictorias y me niego a permitir que la vergüenza me gobierne.
    - **Abandonar la creencia fundamental:** No soy mala.
    - **Nueva verdad consciente:** Ya no nos unimos a las fuerzas destructivas que mantienen a las mujeres reprimidas y «en su lugar» para no amenazar el orden patriarcal. Hablaremos con claridad, sin subtexto ni insinuaciones. Todas las emociones son bienvenidas en nuestra relación, siempre que las expresemos de manera directa y respetuosa. Vivir vidas plenas y sin restricciones nos beneficia a ambas.

Finalmente, visualiza cómo rompes los antiguos acuerdos. Destrúyelos o tíralos al fuego. Ahora, firma los nuevos acuerdos.

A estas alturas, espero que este ritual te resulte un poco más natural, aunque siga siendo algo incómodo. Recuerda que, al

declarar tu rechazo a vivir en la vergüenza, estás iniciando un cambio alquímico poderoso. Cada vez que repitas este ritual, reafirmarás estas nuevas verdades y desafiarás las creencias falsas que te han mantenido atrapada. Este acto de valentía te acerca cada vez más a la verdadera libertad.

Ejercicio: Interrumpir la respuesta sumisa

Parte de escapar de la trampa de los mensajes ambivalentes (o de cualquiera de estas trampas) consiste en reexaminar y abandonar viejos hábitos. Tus comportamientos sumisos (darle a mamá acceso ilimitado a tu mente y permitirle actuar sin restricciones) no son solo «límites laxos». Son acuerdos inconscientes arraigados que han desmantelado las barreras que te permiten ser independiente y completa. Si estos hábitos no se cuestionan, permiten que mamá mantenga su dominio. Y, una vez que cruza tus límites, es libre de ser tan destructiva como quiera, justificando su comportamiento «por tu propio bien».

El antídoto es aprender a responderle a tu madre como una adulta madura y diferenciada que actúa como una persona con el mismo derecho y la misma autoridad que ella. Así es como puedes lograrlo: cuando mamá te haga una pregunta, te dé un consejo o haga un comentario negativo, para y pregúntate: *¿Voy a responder como una niña sumisa y obediente, o contestaré como una mujer adulta?* Recuerda que no tienes que tener una conversación que no quieras tener. Tu actitud marca la diferencia.

Aquí tienes algunos ejemplos de respuestas que pueden ayudarte.

Ejemplos de respuestas cuando mamá te hace una pregunta que no quieres responder o para la que no estás lista:

- «No estoy lista para hablar de eso en este momento».
- «Esa es una pregunta importante. No estoy segura de cómo me siento al respecto».
- «Voy a necesitar tiempo para pensarlo».
- «Necesito pensar en eso por mi cuenta».

- «Tendré en cuenta tu petición. Voy a sopesar cómo me siento al respecto».

Todas estas son formas sutiles pero efectivas de establecer límites. No se trata de reaccionar con agresividad, sino de lo que llamo **microseñales**: interrumpir la dinámica de hacer siempre lo que ella dice y, en su lugar, redistribuir suavemente el poder y la autonomía.

Ejemplos de respuestas cuando mamá lanza un comentario hiriente o una indirecta, ya sea en medio de una conversación aparentemente civilizada o «por tu bien»:

- «No entiendo bien qué te *lleva* a decirme eso».
- «¡Vaya! Eso me ha dolido».
- «¿Te he entendido bien? ¿Has dicho que [repite el insulto como lo escuchaste]?».
- O simplemente guarda silencio y deja estar su comentario, como harías con una serpiente de cascabel.

Este tipo de respuestas funcionan porque, en lugar de aceptar el insulto o intentar corregir a mamá, simplemente reaccionas con claridad y firmeza. Así, no lo *aceptas* ni permites que te *afecte*.

Míralo de esta manera: si alguien soltara una serpiente de cascabel frente a ti en medio de una conversación, ¿la ignorarías o fingirías que no está ahí? ¿La agarrarías, la acariciarías y fingirías que es un gatito? ¡Por supuesto que no! Lo más probable es que hicieras lo necesario para protegerte. Verías a la serpiente exactamente tal cual es.

Cuando consideras las indirectas o los insultos de mamá como las amenazas potenciales que son, puedes reaccionar sin ambigüedad ni duda. No dejas que te afecten, sino que simplemente te haces responsable de protegerte.

El efecto magnetizador de la resonancia inconsciente

Cuando estás atrapada en la trampa de los mensajes ambivalentes, puede parecer que la vergüenza siempre está pisándote los talones.

Cada vez que te acercas a algo remotamente vergonzoso, te preguntas qué has hecho mal, incluso cuando la respuesta es *nada*. Puedes sentirte culpable, inadecuada o sucia, y esforzarte como si tuvieras que demostrar algo, aunque solo sea a ti misma. Esto tiene una explicación: se llama resonancia inconsciente.

Cuando aceptas o no identificas los mensajes humillantes de mamá, estos no desaparecen. Incluso cuando el dolor inicial consciente se desvanece, los mensajes hirientes permanecen en un nivel inconsciente. Y, una vez que se instalan, actúan como una especie de papel atrapamoscas y atraen más mensajes humillantes. Se te adhieren porque, al haberlos aceptado en algún nivel, *comienzas a creértelos*.

Es como cuando compras un modelo concreto de coche y, de repente, empiezas a verlo por todas partes. No es que de pronto haya más coches como el tuyo, sino que ahora lo tienes en la mente y lo percibes más en tu entorno. Lo similar atrae a lo similar.

La vergüenza inconsciente y no procesada funciona de la misma manera. Una vez que está ahí, enterrada en tu cerebro de supervivencia, sientes la *posibilidad* de ser avergonzada en todas partes. Le das más energía a la vergüenza *porque* no la procesas. Después de todo, como vimos en el capítulo dos, los seres humanos estamos psicológicamente impulsados a **dominar** los sentimientos reprimidos que aún nos duelen. Las buenas hijas atrapadas en la trampa de los mensajes ambivalentes se sienten atraídas, como polillas a la luz, a recrear aquello que todavía no han logrado dilucidar.

Como resultado, es posible que gravites hacia personas que hablan el «dialecto» de los mensajes ambivalentes, combinando lo positivo con lo hostil, igual que hace mamá. Puede que las encuentres emocionantes, ingeniosas o astutas. ¡Cuidado! Podrías sentirte atraída por personas que, al igual que tu madre, envían señales confusas, tales como: *«Acércate, aléjate»; «Eres increíble, pero si pudieras ser [X], serías aún mejor».* Pueden halagarte y al momento siguiente burlarse de ti, lanzando comentarios hirientes de vez en cuando para «mantenerte alerta».

También pueden coquetear con otros o elogiarlos delante de ti. Estas personas de tu vida son maestros de lo que se conoce como «hacer luz de gas».**

Aunque intelectualmente comprendas que estos comportamientos están mal, podrías buscar inconscientemente a personas que te tratan de esta manera como un desafío. Puede que las encuentres más emocionantes y atractivas que otras «aburridas pero amables», y podrías confundir la ansiedad que te generan con amor. Después de todo, gracias a la dinámica que aprendiste con mamá, así es como se supone que es el amor, ¿verdad?

Aquí tienes un ejercicio diseñado para ayudarte a revelar y gestionar esos mensajes velados, adherentes y no procesados.

Ejercicio: Limpia tu campo energético

1. Piensa en tres relaciones (o más) que terminaran mal. Pueden ser con una persona (romántica, amistad, jefe o mentor) o con una institución (empresa, religión, escuela o grupo). Al principio, te parecían fascinantes, pero al final te dejaron desilusionada o agotada.
2. En un cuaderno o una hoja de papel, traza una línea vertical en el centro de la página.
3. En la columna izquierda, escribe el nombre de cada relación e identifica qué te atrajo de esa persona o institución en un principio.
4. En la columna derecha, escribe cómo te sentiste cuando terminó la relación o cuando te fuiste.
5. Observa lo que has escrito en cada columna. Reflexiona sobre lo que inicialmente te atrajo de cada persona o institución y cómo terminó defraudándote. ¿Te prometieron demasiado, demasiado pronto? ¿La persona o entidad te mantenía en vilo con un comportamiento errático o incoherente? ¿Eran manipuladores, autoritarios o excesivamente necesitados de alguna manera? ¿Terminaste dando demasiado de ti misma sin recibir lo mismo a cambio?

6. Al revisar lo que has escrito, ¿notas algún patrón recurrente?

Pregúntate: *¿Estos patrones se parecen a mi relación con mi madre? ¿Di demasiado, demasiado pronto?*

Dar demasiado, demasiado pronto

Las buenas hijas a menudo quieren ser complacientes y ver lo mejor en los demás; imaginan que su obediencia y su lealtad serán recompensadas, tal como esperaban que ocurriera con mamá. ¡La esperanza es lo último que se pierde! Sin embargo, la realidad es que muchas veces terminan en relaciones desequilibradas que, en retrospectiva, eran demasiado buenas para ser verdad. Al temer examinar a fondo la situación antes de involucrarse, las buenas hijas tienden a lanzarse con los ojos cerrados. La solución, a veces, es simplemente moderarse.

Tu arma secreta: el poder de la moderación

Existe un viejo dicho en el mundo de las ventas: «Quien habla primero, pierde». Eso mismo se puede aplicar a las conversaciones con mamá. Se necesita fuerza para *resistir* el impulso de caer en el comportamiento automático de complacer. Esos viejos acuerdos inconscientes seguirán intentando mover los hilos de tus emociones. No decir ni hacer lo esperado rompe una vieja regla y establece una nueva normalidad. Por difícil que sea, practicar la moderación dentro de la trampa de los mensajes ambivalentes es tan importante como cualquier otra estrategia que puedas utilizar.

La próxima vez que recibas una llamada o un mensaje de mamá (o de otra persona) que toque tus puntos sensibles:

1. Haz una pausa. No permitas que su insistencia en una respuesta inmediata te obligue a ceder.
2. Hazle saber que has recibido su mensaje.
3. Espera al menos cuatro horas (o hasta el día siguiente, si es posible) antes de responder.

4. Cuando respondas, haz preguntas para aclarar la situación.

Este modelo de respuesta te sacará del modo reactivo y enviará la señal de que te valoras a ti misma y tomas en serio a la otra persona. Funciona por dos razones:

1. Al esperar antes de responder, evitas ponerte en una posición reactiva o sumisa.
2. El tiempo de espera te permite decidir cómo quieres proceder. ¿Necesitas más información? ¿Necesitas tiempo para procesar cómo te sientes realmente?

Practicar la moderación te permite actuar en función de tus propias necesidades y preferencias, en lugar de sentirte obligada a ceder o pelear inmediatamente con mamá (o cualquier otra persona). Te coloca en una posición proactiva en lugar de reactiva. Si a lo largo de tu vida te han dicho «deberías ser más asertiva», pero ser asertiva te hace sentir como si estuvieras siendo agresiva, este enfoque es una manera efectiva de priorizar tus propias necesidades sin tener que exigir, presionar o hacer algo que te incomode.

El desafío en este caso es mantenerte neutra: ni caer en la tentación de explotar ni, peor aún, ser tan comedida que termines saboteándote a ti misma. Aprovecha tu malestar, mantén la calma y canalízalo para obtener más información y poder afirmar tu postura desde una posición de fortaleza.

Agresión relacional

Probablemente has oído el término *síndrome de Estocolmo*, que hace referencia a los rehenes que, con el tiempo, desarrollan sentimientos positivos hacia sus captores. La trampa de los mensajes ambivalentes tiene un efecto similar en sus víctimas debido a un proceso llamado **identificación con el agresor**, descubierto por primera vez por Anna Freud. Inconscientemente, te identificas

con el poder de la persona que te está lastimando. Y, en tu caso, esa persona –tu captora– es tu madre.

Cuando estos patrones con tu madre difícil surgieron por primera vez, eras una niña. Tu sentido del yo era permeable y dependías completamente de ella, por lo que eras vulnerable a su influencia. Por lo tanto, si mamá se enojaba contigo, es posible que te volvieras contra ti misma en lugar de enfrentar el aterrador hecho de que la persona en quien confiabas para protegerte te estaba lastimando. Para resolver este conflicto, hiciste –como hacen los niños– la operación mental inconsciente de aceptar que tú eras la mala y necesitabas ser corregida. Si esto era cierto, te decías a ti misma: *Mamá solo está cuidando de mí.*

Hoy, como adulta, el pasado con tu madre puede haberte provocado puntos ciegos. Es posible que no reconozcas cuándo te están maltratando. Tu ingenuidad deja el campo abierto para que mamá practique lo que se conoce como **agresión relacional**.

Las madres difíciles son maestras de la agresión relacional, con tácticas que pueden incluir:

- Contar historias divertidas o hacer bromas a tu costa.
- Excluirte o dejar de hablarte cuando la decepcionas.
- Descartar tus sentimientos diciéndote que eres «demasiado sensible» o que «lo superes» cuando te quejas de la forma en que te trata.
- Hablar sobre ti con otras personas de la familia en lugar de dirigirse a ti directamente, evitando que puedas defenderte; este comportamiento se llama **triangulación**.

Las experiencias de humillación, vergüenza e impotencia en esta trampa pueden no ser tan directas o dramáticas como el síndrome de Estocolmo pero, cuando no te defiendes ante una agresión, la pelota está en tu tejado (la pelota es la vergüenza, en este caso). Eres ignorada, menospreciada y denigrada de una manera indirecta que no te deja ninguna forma sana de defenderte. Como estas experiencias son tanto vergonzosas como silenciadoras, con el

tiempo puedes sentir que no tienes otra opción más que reprimir lo que has llegado a creer que son partes «malas» de ti misma. Cuando exilias esos aspectos de ti, corres el peligro de desconectarte de partes vitales de tu ser.

Este ejercicio te ayudará a acabar con la vergüenza para reconectar con tu yo exiliado y recuperarlo.

Ejercicio: Volver a la luz

1. Cierra los ojos e inhala durante cinco segundos, luego exhala durante diez.
2. Haz esto tres veces para activar tu **nervio vago** –el comunicador entre el intestino, el cerebro y el corazón– y prepararte para un viaje interno.
3. Imagina que bajas en un ascensor cinco pisos hasta el sótano de tu psique, el lugar donde almacenas recuerdos reprimidos y partes de ti misma que has exiliado, descartado y considerado inútiles.
4. Siente la fría humedad de este sótano. Huele el aire polvoriento, mohoso y rancio.
5. Visualízate a ti misma acurrucada en un rincón, sucia y vestida con ropa harapienta: la versión de ti que mamá no aceptaba y que, por lo tanto, tú misma rechazaste.
6. Acércate a ella, tómala de la mano y dile que no la has olvidado.
7. Recuérdale que cualquier cosa por la que se sienta mal tiene arreglo. Todos cometemos errores. Dile que quieres que se sienta plena, que es valiosa y buena.
8. Llévala contigo en el ascensor de regreso y dale la bienvenida de nuevo a tu vida. Abrázala en tu corazón y prométele que nunca más la volverás a abandonar.

Cualquier parte de ti que haya sido alienada o separada tiene su propia historia que contar y aporta valor a tu vida. Cuando la traes al nivel consciente y la acoges en tu psique, está protegida y es menos vulnerable a la vergüenza impuesta por otros.

Enfrentarte a lo que mamá no se puede enfrentar

Cuando comenzamos a analizar las trampas de la buena hija, hablamos de las proyecciones de mamá: las partes de sí misma que no puede admitir y que, de manera inconsciente, proyecta sobre ti. Ahora, al llegar la trampa de los mensajes ambivalentes, hemos cerrado el círculo. Es hora de que enfrentes y aceptes los sentimientos negativos que preferirías no tener para que, a diferencia de tu madre, no necesites proyectarlos en los demás. Esto se logra a través de un proceso llamado **trabajo con la sombra**.

Recuerda que las trampas de la buena hija te encorsetan en una situación poco natural en la que sientes la presión de rechazar las emociones que te hacen humana. El objetivo del trabajo con la sombra no es deshacerse de esos sentimientos que no te gustan, sino ayudarte a aceptarlos como parte del hecho de ser humana.

Todos tenemos pensamientos, sentimientos y partes de nosotros mismos que preferiríamos no tener. La diferencia entre sentirlos y actuar en consecuencia radica en la medida en que los gestionas internamente (es decir, dentro de tu propia psique) en lugar de empujarlos al subconsciente, fuera de tu conciencia, donde corren el riesgo de proyectarse sobre otras personas. Cuanto más te aceptes a ti misma, menos necesitarás proyectar en los demás esas partes no deseadas.

Aceptar tu sombra es especialmente complicado si has sido el objetivo de las proyecciones de tu madre y sientes la presión de parecer perfecta. Las buenas hijas, especialmente aquellas atrapadas en la trampa de los mensajes ambivalentes, intentan evitar los sentimientos de vergüenza sobrecompensando y tratando de ser *completamente buenas*. Síndrome de la impostora..., ¿te suena de algo? Como ya hemos analizado, eso no te ha hecho ningún favor. Ninguna persona es completamente buena ni debería sentir la presión de serlo. Cuando lo intentas, solo terminas acumulando más *vergüenza* que ocultar, incluso si solo la escondes de ti misma.

Como buena hija, es probable que la mayor parte de tu lado oscuro no se manifieste en tu comportamiento. En su lugar, permanece oculto en la mente inconsciente, detrás de puertas psicológicas cerradas. El problema es que, cuando diriges estos sentimientos hacia el interior, pueden manifestarse en trastornos alimentarios, abuso de sustancias, autolesiones y depresión. Y, lo que es peor: si no trabajas estos sentimientos, te expones a proyectarlos en tus propios hijos, perpetuando el ciclo interminable de heridas generacionales. Con nuestro trabajo juntas, el ciclo termina aquí.

El siguiente ejercicio puede ayudarte con esto.

Ejercicio: Trabajo con la sombra

1. Crea el espacio más privado y protegido que puedas imaginar, un lugar donde nada te pueda molestar y todo a tu alrededor favorezca la comodidad y la sanación. Un lugar donde no pueda alcanzarte ningún daño y donde no tengas que demostrar nada.
2. Haz una lista de las cosas que tu madre ha criticado de ti.
3. En lugar de defenderte en tu mente o decidir que mamá tiene «razón» y que eres una persona horrible, asume esas cosas sin juzgarte. En otras palabras, si mamá te acusa de ser egoísta, falsa, mentirosa, tramposa o avariciosa, en lugar de enfocarte en las veces que no has actuado de esa manera, recuerda las veces que *sí* lo has hecho o te has sentido así.

Tomemos la mentira como ejemplo. Todo el mundo ha dicho una mentira en algún momento. Aunque te esfuerces por hacer lo correcto, habrá ocasiones en las que hagas algo incorrecto. ¿Y qué? Eso solo significa que eres humana. Te han hecho sentir que las cosas incorrectas que has hecho son *horribles*.

¿Te cuesta trabajo hacer esto? Para ayudarte a comenzar, aquí tienes algunas de mis favoritas: manipuladora, prepotente, tacaña, pretenciosa, falsa, taimada, mandona, santurrona, embustera, egocéntrica, hipócrita..., ¡y esa soy solo yo! Ahora es tu turno...

El trabajo con la sombra puede parecer aterrador pero, cuando miras esas partes de ti misma y las aceptas dentro del santuario interior de tu mente, es algo que queda solo entre tú y tú. Nadie, incluida mamá, tiene nada que ver con eso. Ella no puede criticarte ni hacerte sentir mal. Has tomado conciencia de tu sombra por tu cuenta y conoces su tamaño, forma y color. *Sabes lo que es.* Aceptar esas partes hace que las indirectas de mamá pierdan todo su poder, puesto que ya no tienen dónde alimentarse.

Resistencia encubierta y oportunidad

Cuando comiences a defenderte, vivir una vida más libre y establecer límites, lo normal será que encuentres resistencia. Dado que estamos lidiando con la trampa de los mensajes ambivalentes, estoy bastante segura de que la resistencia no será directa, pero llegará. Romperás las «reglas», y mamá te lo hará saber.

Su necesidad de superioridad, su miedo al abandono y su papel central en tu vida están en peligro, y eso no le va a gustar ni remotamente. Va a lanzar contra ti todo su arsenal de tácticas relacionales: expresiones faciales exageradas, mensajes ambiguos («¡Estoy BIEN!»), dejar de hablarte..., lo que sea. Pondrá en práctica todas y cada una de las formas encubiertas que tenga para decirte: «¡Esto no está bien!». Y, siendo justas, ¿cómo podrías esperar algo diferente si ella cree que las cosas deben ser así para su propia supervivencia?

Todas las manipulaciones, los subtextos y los dobles sentidos que ha perfeccionado para satisfacer sus necesidades estarán en peligro de extinción, arrojados a la basura..., y no lo puede permitir. Así que, cuando mamá tenga una crisis, se cierre por completo o deje escapar un suspiro audible mientras pone los ojos en blanco, lo verás. Lo escucharás. Lo sentirás. Entenderás lo que quiere decir. Sin embargo, tu mejor opción es, en realidad, no hacer nada. **Negarte a seguir el mismo guion de sumisión que se ha impuesto a las mujeres durante generaciones es poder.**

Tu negativa a entrar en el juego dirá todo lo que hay que decir. Te mantendrás firme en tu soberanía y sabrás que no puedes hacer su

trabajo por ella; solo ella puede hacerlo. Elija o no acompañarte, tú seguirás adelante. Con fuerza, humildad y claridad, amanece un nuevo día y surge una nueva conciencia. Ahora, eres libre.

---

* N. de la T.: *Trolear* deriva de *trol*, término que se utiliza para referirse a una persona que publica mensajes provocativos, ofensivos o fuera de lugar con el fin de molestar, llamar la atención o boicotear la conversación en foros de Internet y redes sociales.

** N. de la T.: Hacer luz de gas o *gaslighting* es manipular a alguien para que dude de su percepción, memoria o juicio. Se logra negando la realidad, distorsionando hechos o insinuando que la víctima exagera o imagina cosas. El objetivo es que la persona cuestione su cordura y dependa del manipulador. Es una táctica dañina que genera confusión e inseguridad.

16

Escapar de las trampas y abrazar tu vida

Hasta que no hagas consciente lo inconsciente, gobernará tu vida y lo llamarás destino.

— Carl Jung

A LO LARGO de este libro, he compartido casi todo lo que sé sobre las buenas hijas y las madres difíciles, así como las trampas que las mantienen unidas. Te he guiado a través de la compleja red de factores sociales, biológicos y psicológicos que te han llevado a donde estás hoy. Te he ayudado a descubrir un camino que te conducirá a la liberación y a la vida que mereces, la vida que siempre has merecido. He hecho casi todo lo que puedo hacer desde las páginas de este libro. Y eso significa que nuestro viaje juntas está a punto de terminar.

Pero tu viaje, buena hija, acaba de comenzar. Y lo harás junto a alguien nuevo: tu auténtica yo.

Tu auténtica yo ha estado contigo todo el tiempo, esperando el día en que finalmente despertaras y vieras lo que ella ha sabido durante décadas. Ella observó cómo tu «yo niña», gobernada por tu cerebro de supervivencia, pasó la vida esforzándose por ser buena en lugar de convertirse en una persona completa. Te vio establecer y aceptar esos acuerdos injustos, y creer esas mentiras sobre ti misma. Quería decirte algo, decirte que esas cosas que tanto dolían no eran ciertas. Pero no se sentía segura. Vio y sintió cosas que eran peligrosas de reconocer, así que guardó silencio e intentó olvidar.

Pero ahora has despertado, y ella también.

Y, siendo sinceras, realmente no hay vuelta atrás. Ahora que eres consciente, las verdades enterradas sobre lo que sucedió en tu infancia e incluso en tu vida adulta nunca podrán volver

completamente a la oscuridad. No puedes dejar de ver, dejar de saber ni dejar de ser consciente de la verdad..., *tu* verdad. Ahora sabes demasiado.

Si decides seguir viviendo para tu madre, sabiendo lo que sabes, te costará un esfuerzo casi sobrehumano reprimir lo que has aprendido y mantener las cosas como están. Puedes hacerlo si realmente lo deseas. Pero ¿por qué querrías hacerlo? En realidad, es más fácil (e infinitamente más gratificante) usar lo que sabes ahora como punto de partida.

Puedes «irte de casa» emocionalmente y empezar a vivir para ti misma. Por doloroso que sea, lo que sabes te liberará. Al hacer consciente lo que antes era inconsciente, le has dado voz a tu auténtica yo, junto con las respuestas a lo que siempre sintió en lo más profundo de su ser que era verdad.

Que no hay nada malo en ella.

Que no hay nada malo en *ti*.

Esto nos lleva a la pregunta central de este capítulo: sabiendo lo que sabes ahora, ¿qué viene a continuación? ¿Cómo quieres que sea tu vida en veinte, treinta o cuarenta años? Desde la perspectiva de una abuela con sesenta y tantos, te aseguro que ese «algún día» llegará en un abrir y cerrar de ojos. *Las decisiones que tomes ahora determinarán cómo será tu vida entonces.*

Tal y como has aprendido mientras seguías los pasos de sanación de este libro, permanecer en la conciencia en lugar de reaccionar requiere práctica, tiempo y esfuerzo. Es posible que necesites lidiar con tu madre de carne y hueso como una presencia continua en tu vida, o puede que te enfrentes a la madre que vive en tu mente, esa que te llena de miedo o dudas sobre ti misma. Pero ya no necesitas una madre que te diga qué hacer. Ese es tu trabajo.

Has pasado por momentos difíciles, pero no tienes por qué seguir siendo una víctima, prisionera de las limitaciones de tu madre.

Lo que quiero decir es lo siguiente: aquello que te esfuerzas por evitar se acaba convirtiendo en *tu* prisión. Esto es cierto tanto en tu caso como en el de tu madre. Para evitar sentirse asustada,

mediocre, vacía o sola, tu madre levantó muros. Al bloquear esos sentimientos aterradores, terminó encerrándose a sí misma. Esos muros la protegieron de ciertas maneras, pero la limitaron de otras y la convirtieron en una madre difícil.

Cuando eras niña, no podías ver que mamá estaba tras las rejas, prisionera de su propia personalidad difícil e inaccesible para ti en muchos aspectos. Pero eso no te impidió intentar alcanzarla, crear un vínculo con ella y hacerla feliz para que te diera el amor que anhelabas. Tus esfuerzos por llegar a su verdadera yo tuvieron poco o ningún efecto; en el mejor de los casos, los barrotes te detuvieron, y en el peor, quedaste atrapada en el alambre de púas. Aun así, mantuviste tu lealtad hacia ella.

En un esfuerzo adicional por complacerla, sacrificaste tus propias necesidades y te hiciste cada vez más pequeña para poder decirle: «Mira, mamá, sin manos/sin necesidades». Sin saber que tus esfuerzos eran inútiles, hiciste todo lo posible por mantener tu alianza con ella, por no amenazarla y por asegurarte de que estuviera bien. Firmaste contratos inconscientes para ceder tus derechos y te pusiste el uniforme de prisionera de las creencias fundamentales limitantes. Como resultado, creaste tu propia prisión: la prisión de la buena hija. Buena para mamá y mala para ti.

Sin que lo supieras, construiste la misma cárcel que te aprisionaba. Vivir de manera restringida y limitada era todo lo que conocías. Indigna, culpable, insegura, avergonzada. El hábito y la adaptación se instalaron en ti hasta que terminaron haciendo que te sintieras como en casa.

Pero eso era entonces; ahora todo es distinto.

Ahora que has firmado un nuevo contrato y te has despojado del uniforme de prisionera y de los barrotes de tu confinamiento, puedes desmontar las rejas, abrir el candado de la puerta y, por fin, caminar libre. Como mujer libre, transformas esas heridas en regalos.

Sé que es una gran afirmación, pero atiéndeme.

Eres como el canario en una mina de carbón.* Tu sensibilidad y tu empatía captan exactamente eso de lo que carecen tu madre y, hasta cierto punto, todas las mujeres en esta cultura patriarcal:

verdadero poder y relevancia. Muchas se conformaron con la manipulación. Tú puedes ser una víctima de esta carencia y dejar que te robe tu soberanía, o bien puedes permitir que te transforme.

¿Qué pasaría si fueras, precisamente, la persona idónea para lograrlo? ¿Qué pasaría si el dolor que sufriste a manos de tu madre, infligido en tu tierna y empática psique, no fuera un error atroz, una triste y lamentable equivocación del cosmos? ¿Qué pasaría si estuviéramos en un momento en el que hay que dejar clara la verdadera naturaleza del amor?

Argumentaría que esta nueva actualización de conciencia *es* más necesaria que nunca. En una época en la que se necesita desesperadamente escuchar la voz femenina, más nos vale estar preparadas. ¿Y qué mejor lugar para centrarnos en esto que la relación madre-hija, nada menos que la base de la identidad y el apego? Tienes una experiencia personal, cercana e íntima con esta herida familiar, una herida que refleja una herida global, una herida que hay que sanar para que podamos sobrevivir como especie.

Puedes ser tu propia heroína, tu propia figura materna, tu propia adulta responsable que protege y consuela a tu niña interior en lugar de poner su destino en manos de otras personas.

Así es como rompes el ciclo y avanzas hacia una **nueva conciencia, una conciencia adulta.** Para ser más específica, a continuación expongo cómo podrían ser los resultados en cada una de las trampas:

- *La trampa de nunca ser suficiente.* Cuando pones fin a la desmoralizante búsqueda de amor a través de la complacencia y la necesidad de aprobación de mamá y otras personas, puedes volverte hacia tu propio vacío. En lugar del monstruo aterrador que temías que fuera, con ayuda, puedes convertir ese espacio vacío en un santuario de paz, donde eres libre de descubrir quién eres y qué quieres. Dejas de reaccionar y comienzas a crear. Cultivas **soberanía** sobre tu propia vida.
- *La trampa de la culpa.* Cuando usas tus sentimientos de culpa como una guía para identificar dónde sigues aferrándote a

una responsabilidad mal asignada por mamá y otras personas, sabes exactamente dónde necesitas soltar. Al dejar ir aquello que no puedes cambiar (¡gracias, oración de la serenidad![**]), enfocas tu energía en los cambios que *sí* son posibles. Cuando aceptas la pérdida como parte de la vida, la culpa se vuelve irrelevante. Sigues tus propias y claras directrices que te indican exactamente dónde trazar los límites. Al soltar lo que no puedes controlar, cultivas la **gracia**.

- *La trampa de la inseguridad.* Cuando te niegas a asumir el miedo y las dudas de mamá sobre ti, dejas de colocarla en el centro de tu vida interior. Al aceptar que la vida es un equilibrio entre incertidumbre y control, aprendes a vivir en el momento presente, sin temer al futuro ni lamentar el pasado. Aprendiendo a confiar en ti misma, cultivas **confianza**.
- *La trampa de los mensajes ambivalentes.* Cuando te niegas a cargar con la vergüenza de mamá al aceptar sus críticas disfrazadas y sus insultos velados, dejas de traicionarte a ti misma. Al actuar con integridad, envías mensajes directos que refuerzan a los demás en lugar de destrozarlos. Al reclamar tus emociones negativas como parte de tu humanidad básica, estas dejan de tener control sobre ti. Al verte en los demás y ver a los demás en ti, te das cuenta de que todos somos uno, y cultivas **compasión**.

Una de las cosas más transformadoras que puedes abordar con este poder recién descubierto es hacer lo que tu madre no pudo. Puedes enfrentar la verdad que ella no podía o no puede enfrentar. Cuando lo haces, cuando miras a tu madre (y a ti misma) con total sinceridad, las defensas que te moldearon y definieron finalmente pierden su poder sobre ti. Al continuar donde las limitaciones de tu madre la detuvieron, pones fin a su influencia y comienzas tu propia vida. Cuando realizas este trabajo, te inmunizas. Ella ya no puede detonarte, afectarte, alterarte ni pulsar tus botones. Eso se debe a que esos botones ya no están ahí y no se pueden pulsar.

Esto es lo que sabes

- La trampa de nunca ser suficiente se activa por los sentimientos de vacío y falta de merecimiento de tu madre.
- La trampa de la culpa tiene que ver con sus miedos a la pérdida y al abandono.
- La trampa de la inseguridad está relacionada con *su* incertidumbre y sus temores, no los tuyos.
- La trampa de los mensajes ambivalentes se relaciona con la manera en que tu madre gestiona las emociones en la sombra, tales como la hostilidad y la envidia.

Tu desafío no es esconderte de estos sentimientos, sino enfrentarte a ellos con valentía. Cuando lo haces, tu vida se eleva más allá de lo que tu madre jamás pudo imaginar. No puede ser de otra forma. Cuando operas en un nivel superior de conciencia y estás abierta a todo lo que sucede a tu alrededor, tomas mejores decisiones y logras mejores resultados. Cuando respondes a los retos de la vida con nuevas acciones, actitudes, deseos y respuestas, eres recompensada con nuevas oportunidades.

En otras palabras, obtienes un cambio real, significativo y duradero. El tipo de cambio que has anhelado durante tanto tiempo.

Transformar tus heridas más profundas a través de la aceptación te permite crear y vivir una vida mejor, más rica y más significativa. Pasas del modo de supervivencia al de creación: tienes la energía para hacer más, ser más e incluso *desear* más. Dejas de ser una víctima de las defensas de tu madre y te conviertes en la creadora de tu propia vida. Al hacerlo, tomas el control de tu destino y te conviertes en la arquitecta de tu realidad en constante evolución. Transformas las heridas de tu madre en tus mayores dones.

Una última reflexión sobre los límites

Lo que tradicionalmente se ha considerado un problema de límites es simplemente la punta visible del iceberg. Debajo de la superficie,

se esconden problemas de sumisión y entrelazamiento, problemas más intrapsíquicos y diádicos*** que conductuales. No puedes establecer límites con posibilidades de éxito sin antes desafiar los acuerdos inconscientes y las falsas creencias fundamentales. Antes de intentar establecer un límite, dirige la atención hacia tu interior y pregúntate lo siguiente:

- Cuando mamá te menosprecia, ¿adoptas una postura sumisa?
- Cuando mamá te hace sentir culpable, ¿intentas hacerte cargo de sus emociones?
- Cuando dudas de ti misma, ¿de quién es la voz que escuchas?
- Cuando mamá dice algo hiriente, ¿lo aceptas sin cuestionarlo?

Qué hacer en su lugar

1. Te enfrentas a la última expresión de las necesidades de mamá que entran en conflicto con tu salud psicológica. Su necesidad de superioridad, relevancia, seguridad y reconocimiento, y su deseo de transmitir su vergüenza encubierta o evidente..., todas estas cosas exigen que pongas sus necesidades por encima de las tuyas. Reconoces esto como un patrón habitual y familiar.
2. Como resultado, te sientes enojada, estancada, resentida y atrapada.
3. En lugar de usar la energía de tu reacción para contraatacar o dejarte vencer y adormecerte, la aprovechas para enfocarte y dejar que te lleve más profundo, hacia el inconsciente, donde residen los acuerdos y las creencias inconscientes.
4. Te preguntas qué te han costado estos patrones y respuestas habituales a lo largo de tu desarrollo, qué te están costando ahora y cuánto tiempo estás dispuesta a vivir de esta manera.
5. ¿Estás dispuesta a pagar el precio de cambiarlos? Te permites explorar la red de raíces que sostienen la disfunción: raíces que se extienden a lo largo y ancho de tu desarrollo y tus circunstancias. Lee el capítulo que describa con más precisión la

trampa que estás experimentando. Haz los ejercicios correspondientes.

6. Decide si quieres actuar o no, sabiendo que incluso un pequeño paso puede desencadenar una reacción sísmica tanto en ti como en tu madre. Será inquietante.
7. Si decides actuar, reúne tus apoyos y prepárate para la resistencia y las consecuencias. Asegúrate de estar lista para todo esto. Recuerda que se trata de un juego a largo plazo. Di lo que necesites decir o haz lo que necesites hacer. Recuerda: menos es más.
8. Después de actuar, da un paso atrás. Busca estabilidad psicológica a través del movimiento (aumentando tu ritmo cardíaco) y la meditación (disminuyéndolo). Esta acción generará un cambio tanto fisiológico como espiritual. Te permitirá procesar las emociones y reacciones químicas, así como recuperar una perspectiva más amplia. Ante cualquier sentimiento reactivo que estés experimentando, recuérdate a ti misma: esto también pasará.
9. Conéctate con la emoción contra la que tu madre se ha defendido. Trabaja con esta emoción hasta que experimentes los beneficios y el crecimiento, hasta que te sientas más plenamente abierta a la vida.

Al asociarte con tu auténtica yo, puedes ser tu propia heroína, tu propia líder, una persona independiente. Finalmente, puedes tomar el control de tu propia vida.

Cuando lo hagas y logres lo que tu madre no ha podido lograr, te enfrentes a las verdades que ella no se puede enfrentar y la veas a ella y a ti misma con total honestidad, las defensas que te moldearon y definieron finalmente perderán su poder sobre ti.

Pones fin a su influencia y comienzas tu propia vida. Cuando operas desde un nivel de conciencia superior, despierta y abierta a todo lo que sucede a tu alrededor, tomas mejores decisiones y obtienes mejores resultados. Logras un cambio real, significativo y duradero. El tipo de cambio que has estado anhelando durante tanto tiempo.

En el momento de escribir estas palabras finales, he criado a dos hijas hasta la edad adulta y reflexiono sobre cómo, en las etapas finales de su vida, la demencia se llevó la mente de mi madre. Se la llevó por un proceso de sustracción. Las defensas que desarrolló para sobrevivir –las mismas defensas que me lastimaron– se desvanecieron. En su lugar, emergió un amor puro y sin complicaciones que me sorprendió y me reconfortó. ¿Dónde estaba esta madre cuando la necesitaba?

¿Podría haber sido de otra manera? ¿Podríamos haber tenido más tiempo en una conexión genuina en lugar de la danza destructiva que me hirió tan profundamente?

Nunca lo sabré.

Pero sí sé esto: **no tienes todo el tiempo del mundo.** Nadie lo tiene. Vivir para los demás, incluida tu madre, no es forma de vivir.

Como hijas, podemos romper el ciclo. Podemos esperar más. Podemos afrontar el desafío y vivir en una nueva conciencia.

Así que, estés donde estés, ¡ponte en marcha!

Tu vida te espera al otro lado.

Para obtener más ayuda en tu camino de buena hija a mujer empoderada, te invito a explorar los recursos de mi sitio web (en inglés):**** daughtersrising.info/.

* N. de la T.: Como las primeras minas de carbón no contaban con sistemas de ventilación, los mineros llevaban un canario enjaulado. Si el canario moría (son pájaros especialmente sensibles al metano y al monóxido de carbono) la mina era evacuada.

** N. de la T.: Oración atribuida a Reinhold Niebuhr. «Dios, dame la serenidad de aceptar las cosas que no puedo cambiar; valor para cambiar las cosas que puedo, y sabiduría para conocer la diferencia» (fragmento).

*** N. de la T.: En el ámbito de la psicología, la teoría de la formación diádica plantea que las relaciones de dos (en el ámbito familiar o de pareja) son una realidad que se construye a través de fases o etapas que se deben completar. Según este enfoque, cuando no se viven completamente dichas etapas, más tarde o más temprano la relación se verá quebrantada. (Fuente: colegiodepsicologossj.com.ar)

**** Al tratarse de una fuente ajena a Editorial Sirio, nuestra editorial no tiene competencia ni responsabilidad en lo que respecta a la actualización y operatividad de esta herramienta en un futuro.

Bibliografía

Apter, Terri. (2013). *Difficult Mothers: Understanding and Overcoming Their Power* [Madres difíciles: cómo comprender y superar su poder]*.* Nueva York: W. W. Norton & Company.

Cuddy, A. (1 de octubre de 2012). *El lenguaje corporal moldea nuestra identidad.* https://www.youtube.com/watch?v=Ks-_Mh1QhMc.

Faber, A. y Mazlish, E. (2013). *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen.* Barcelona: Ediciones Médici.

Fraiberg, Selma (1969). *Los años mágicos.* Alicante: Editorial Marfil.

Furman, Erna (1992). *Toddlers and Their Mothers: A Study in Early Childhood Development* [Los bebés y sus madres: un estudio sobre el desarrollo infantil temprano]. Madison (Connecticut): International Press.

Gibson, Lindsay C. (2016). *Hijos adultos de padres emocionalmente inmaduros: cómo recuperarse del distanciamiento, del rechazo o de los padres autoinvolucrados.* Málaga: Editorial Sirio.

Golomb, Elan (1992). *Trapped in the Mirror: Adult Children of Narcissists and Their Struggle for Self* [Atrapados en el espejo: hijos adultos de narcisistas y su lucha por sí mismos]. Nueva York: William Morrow.

Harris, N. B. (2014). *Cómo el trauma infantil afecta la salud durante toda la vida* (vídeo de 16 minutos). https://www.ted.com/talks/nadine_burke_harris_how_childhood_trauma_affects_health _across _a_lifetime

Kaplan, Louise J. (1978). *Oneness and Separateness: From Infant to Individual* [Unidad y separación: de bebé a persona independiente]*.* Nueva York: Simon & Schuster.

Lawson, Christine Ann (2004). *Understanding the Borderline Mother: Helping Her Children Transcend the Intense, Unpredictable, and Volatile Relationship* [Madres con trastorno límite de la personalidad: cómo ayudar a sus hijos a trascender una relación intensa, impredecible y volátil]*.* Nueva York: Rowman & Littlefield Publishers Inc.

Lerner, Harriet (2021). *La danza de la ira: guía femenina para transformar las relaciones personales.* Madrid: Gaia Ediciones.

Mahler, M., Pine, F., y Bergman, A. (1984). *El nacimiento psicológico del infante humano: simbiosis e individuación.* Buenos Aires: Editorial Marymar.

Martínez, Mario (2025). *El código mentecuerpo: supera las creencias culturales que limitan tu bienestar y tu longevidad.* Madrid: Penguin Random House Grupo Editorial.

McBride, Karyl (2013). *Madres que no saben amar: cómo superar las secuelas provocadas por una madre narcisista.* Barcelona: Editorial Urano.

Miller, Alice (2020). *El drama del niño dotado y la búsqueda del verdadero yo.* Barcelona: Editorial Planeta.

Ogden, P., Minton, K. y Pain, C. (2009). *El trauma y el cuerpo: un modelo sensoriomotriz de psicoterapia.* Bilbao:

Desclée De Brouwer.

Rodman, Robert F. (2003). *Winnicott: Life and Work* [Winnicott: vida y obra]. Nueva York: Perseus Publishing.

Schore, J. y Schore, A. (2008). Modern attachment theory: The central role of affect regulation in development and treatment. *Clinical Social Work Journal*, *36*, 9-20.

Shedler, J. (2006). *That was then, this is now: An introduction to contemporary psychodynamic therapy* [Eso era entonces, ahora es ahora: introducción a la terapia psicodinámica contemporánea]. http://www.jonathanshedler.com/writing

Siegel, Daniel J. (2007). *La mente en desarrollo: cómo interactúan las relaciones y el cerebro para modelar nuestro ser.* Bilbao: Desclée De Brouwer.

Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment & Human Development*, *7*, 349-367.

Streep, Peg (2017). *Daughter Detox: Recovering from an Unloving Mother and Reclaiming Your Life* [Desintoxicación para hijas: cómo recuperarse de una madre que no ama y reclamar tu vida]. LLe D'Espoir Press.

Turner, Toko-Pa (2020). *El verdadero significado de la pertenencia: reconectar con nuestro hogar interior.* Málaga: Editorial Sirio.

Van der Kolk, Bessel (2020). *El cuerpo lleva la cuenta: cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma.* Barcelona: Editorial Eleftheria.

Webster, Bethany (2021). *Sanar la herida materna.* Málaga: Editorial Sirio.

Agradecimientos

Muchas gracias a la matrona de libros y extraordinaria editora Lisa Canfield. Y a mis preciosas hijas, Clair y Mia: que sigamos amando, creciendo y aprendiendo unas de otras. También a mi inquebrantable tribu de mujeres: significáis para mí más de lo que os podéis imaginar. Y, finalmente, a mis clientas, de quienes tanto he aprendido: gracias por confiarme vuestras historias, vulnerabilidad y valentía. Sois mis heroínas.

Acerca de la autora

Katherine Fabrizio cuenta con un máster en Humanidades y con un título de asesora clínica de salud mental. Es psicoterapeuta, madre y escritora, y lleva más de treinta años tratando a hijas adultas de madres difíciles atrapadas en el papel de la «buena hija».

Después de comenzar a trabajar junto a su madre, también psicoterapeuta, esta «buena hija» en recuperación se independizó en 1994, decidida a crear un enfoque que ayudara a otras buenas hijas a sanar de manera activa, afirmativa, intencionada y sin caer en la mera culpabilización de la madre.

Su trabajo se centra en ayudar a las mujeres a realizar un cambio personal y cultural, pasando de «ser buenas» para los demás a «ser auténticas».

Madre de dos hijas adultas, Katherine vive en Raleigh (Carolina del Norte) con su marido.

Al margen de su trabajo, le gusta pintar con los dedos, bailar de manera sugerente con música alta, hablar con su marido sobre cualquier tema y disfrutar de sus tres nietos sin tener que preocuparse por las tareas menos gratificantes de la crianza. Puedes conocer más detalles sobre ella en daughtersrising.info/

Libros relacionados

Hijos Adultos *de* Padres Emocionalmente Inmaduros

Cómo recuperarse del distanciamiento, del rechazo o de los padres autoinvolucrados



Lindsay C. Gibson

SIRIO



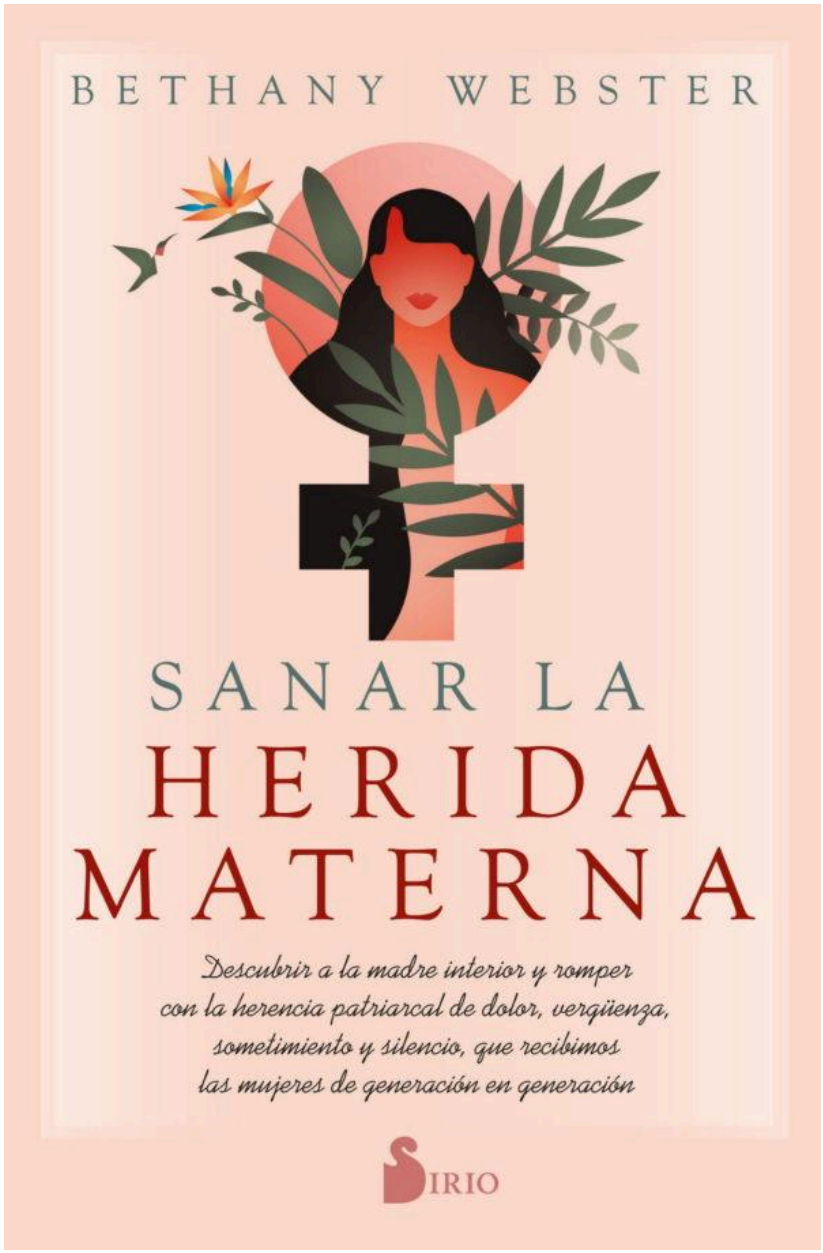
la madre emocionalmente ausente

Cómo reconocer y sanar los efectos invisibles del abandono emocional infantil

JASMIN LEE CORI

Edición actualizada y ampliada
Más de 60.000 copias vendidas

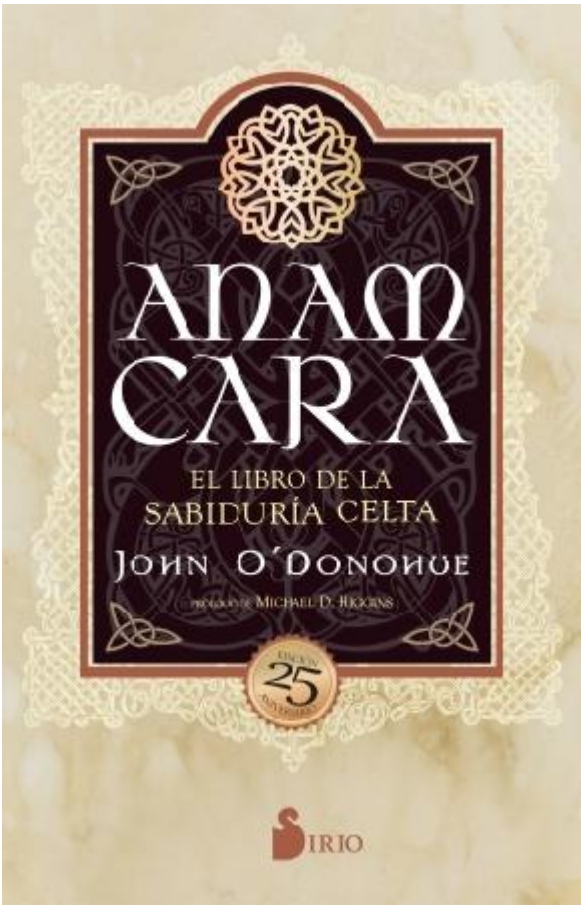
SIRIO



Únete a nuestra comunidad a través de nuestras redes sociales: Facebook, X, YouTube e Instagram.

Si estás interesado en conocer las últimas tendencias de lectura, próximos títulos así como otras actividades que realizamos desde Editorial Sirio, ¡suscríbete a nuestro boletín de noticias! www.editorialsirio.com/newsletter

Descubre, en un solo clic, la colección completa de PSICOLOGÍA Y DESARROLLO DE LA MUJER.



Anam Cara. Edición 25 aniversario

O'Donohue, John

9788410335868

240

Cómpralo y empieza a leer (Publicidad)

«En esta edición del vigésimo quinto aniversario, encontrarás a John como un "amigo del alma" en su propio viaje por la vida, que ofrece apoyo y consuelo, claridad y conciencia, desplegando narrativas que te invitan a experimentar las relaciones con los demás, la naturaleza e incluso tu mundo interior de nuevas formas que nutren el bienestar y la resiliencia en estos tiempos desafiantes».

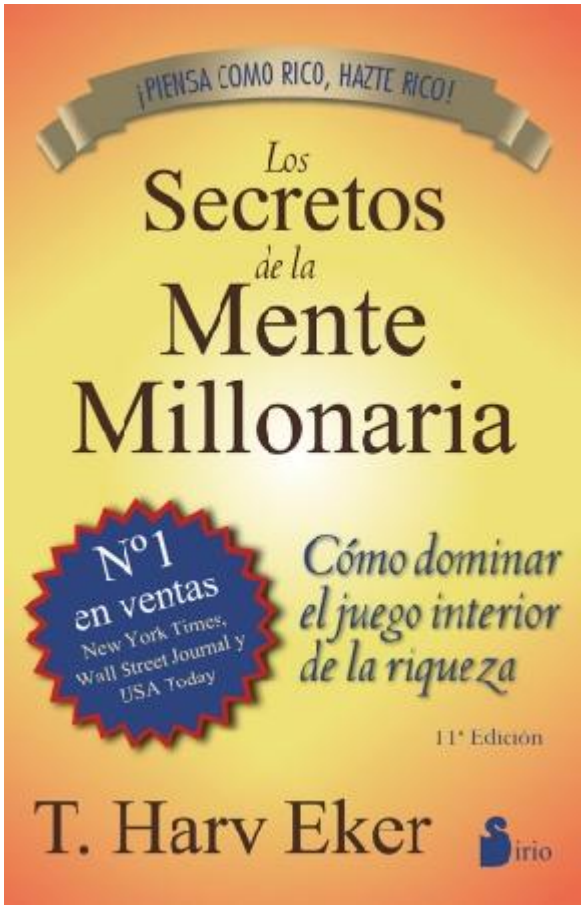
- Daniel J. Siegel, neuropsiquiatra y autor superventas.

Una edición especial del vigésimo quinto aniversario de la obra clásica de espiritualidad y misticismo celta del querido poeta y filósofo, John O'Donohue, con una nueva introducción del presidente de Irlanda, Michael D. Higgins, un epílogo del difunto hermano del autor, Pat O'Donohue, y material perspicaz del círculo de amigos cercanos del autor.

En este venerado clásico, John O'Donohue ahonda en temas de amistad, pertenencia, soledad, creatividad e imaginación, entre muchos otros. Ampliamente reconocido por llevar la espiritualidad celta al diálogo moderno, sus percepciones únicas del mundo antiguo hablan con urgencia sobre nuestra necesidad de redescubrir los umbrales del alma.

Con sabiduría lírica y fluidez, O'Donohue nos empuja hacia senderos de descubrimiento para regresar al ritmo natural que mora en nosotros, en sagrada conexión con los demás y con los paisajes que habitamos. Esta colección atemporal nutre el corazón y eleva el espíritu. Es «un libro para leer y releer ahora y siempre». (Irish Times)

Cómpralo y empieza a leer (Publicidad)



Los secretos de la mente millonaria

Eker, T. Harv

9788478089321

256

Cómpralo y empieza a leer (Publicidad)

¡Piensa como rico, hazte rico!

Todos tenemos un patrón personal del dinero arraigado en nuestro subconsciente, y es este patrón, más que cualquier otra cosa, lo que determinará nuestra vida financiera. Puedes saberlo todo sobre mercadotecnia, ventas, negociaciones, acciones, propiedad inmobiliaria y finanzas en general, pero si tu patrón del dinero no está programado para el éxito nunca

tendrás mucho dinero; y si, de algún modo lo consigues, ¡lo perderás con gran facilidad! La buena noticia es que ahora, aplicando las sencillas instrucciones contenidas en este libro, puedes programar de nuevo tu patrón del dinero para que te lleve al éxito económico de una forma natural y automática. ¡Los resultados te sorprenderán!

Cómpralo y empieza a leer (Publicidad)



Pon al cielo a trabajar

Slatter, Jean

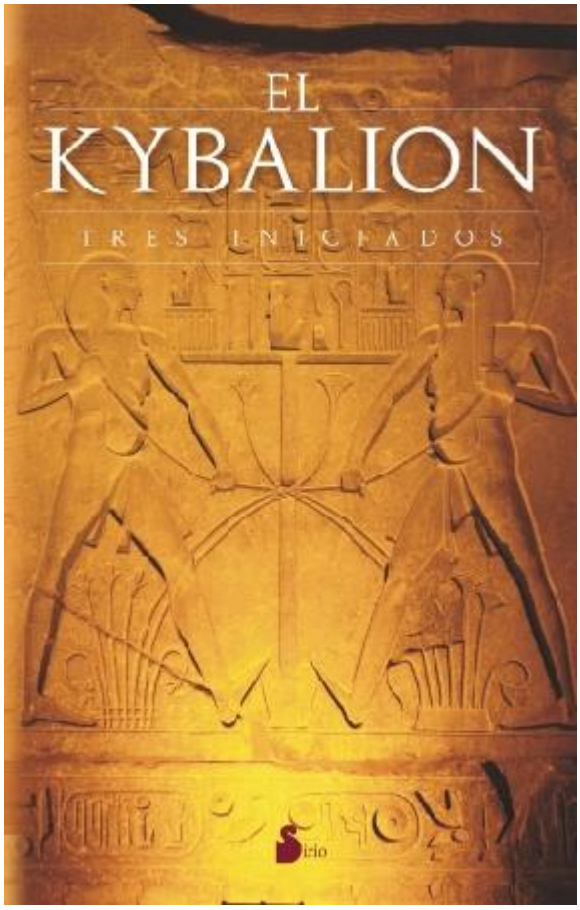
9788419105431

120

Cómpralo y empieza a leer (Publicidad)

Usa ya el Poder Creativo del Universo. Seas o no consciente de ello, tú desempeñas una función en el plan divino de la creación. En cuanto lo reconozcas, tendrás acceso al inmenso poder que existe en el Universo. Es muy sencillo: con los ayudantes celestiales adecuados, todo se vuelve posible. Jean Slatter relata cómo aprendió a contratar asistentes espirituales y nos enseña cómo incluir la espiritualidad en nuestra vida cotidiana de una forma nueva y revitalizada. Si deseas que tus sueños se hagan realidad, cualquiera que sea la tarea, encontrar a tu alma gemela, mejorar tu economía, o simplemente vivir sin estrés ni preocupaciones, el Cielo está dispuesto a ofrecerte su ayuda.

Cómpralo y empieza a leer (Publicidad)



El Kybalion

Tres Iniciados

9788416579907

Cómpralo y empieza a leer (Publicidad)

El propósito de este libro no es la enunciación de una filosofía o doctrina especial, sino más bien dar al estudioso una exégesis de la verdad que le sirva para conciliar los muchos tópicos de los conocimientos ocultos que puede ya haber adquirido, pero que, aparentemente, son contradictorios y paradójicos.

Nuestro intento no consiste en erigir un nuevo templo de sabiduría, sino en colocar en manos del investigador una clave maestra con la cual pueda abrir las numerosas puertas internas que conducen al Templo del Misterio.

Cómpralo y empieza a leer (Publicidad)



El plan de tu alma

Schwartz, Robert

9788417030025

326

Cómpralo y empieza a leer (Publicidad)

Todos, en algún momento de nuestra vida, nos hemos rebelado ante el sufrimiento, pensando que carecía de sentido.

¿Y si ahora resultase que las experiencias más dolorosas y difíciles de la vida las hemos planeado cuidadosamente nosotros mismos antes de nacer?
¿Es posible que antes de venir a este mundo hayamos elegido las circunstancias, las relaciones y los sucesos más significativos de esta existencia?
El autor nos muestra en este libro los casos de diez personas que -al igual que tú y que yo- planearon antes de nacer los sucesos importantes de su vida. Trabajando con los cuatro médiums más dotados del país, Robert Schwartz nos descubre qué es lo que estas personas eligieron y por qué. La lectura de estas páginas te permitirá:

- Descubrir por qué cada uno de nosotros planeamos antes de nacer circunstancias tan difíciles como enfermedades graves, relaciones tormentosas, muerte de seres queridos, accidentes terribles, etc.
- Entender el motivo de esta programación.
- Utilizar conscientemente las situaciones amargas de esta vida para acelerar nuestro crecimiento.

Tras una experiencia personal en el año 2003, Robert Schwartz dedicó tres años a estudiar los planes prenatales de docenas de personas. Los extraordinarios descubrimientos que

surgieron de esta investigación hablan directamente a nuestros corazones, satisfaciendo el universal deseo de saber... **por qué**.

Cómpralo y empieza a leer (Publicidad)