Autora de *DAR VOZ AL NIÑO*

YVONNE LABORDA

LA HIJA QUE FUI, LA MADRE QUE SOY



Sanando la herida materna

Grijalbo

LA HIJA QUE FUI, LA MADRE QUE SOY

Sanando la herida materna

Yvonne Laborda

Grijalbo

A la maravillosa niña que una vez fue mi madre
A la niña que merecía ser amada y cuidada
A la madre que no pudo ser conmigo
Y a la abuela que su herida no le permitió llegar a ser

Introducción

Las siete creencias más limitantes sobre la relación con nuestra madre

Antes de sumergirnos en la profundidad de este libro, te propongo que revisemos juntas estas siete creencias que han marcado nuestra visión sobre la madre y abramos la puerta a cuestionarlas y desafiarlas.

Creencia limitante 1

No poder culpar ni responsabilizar a mamá de su hostilidad hacia nosotras ni de las decisiones que tomó.

Reflexión 1

Necesitamos justificar y defender a mamá para seguir teniendo la sensación de que todo hubiese sido distinto si no hubiese muerto papá, si ella no hubiese sufrido a manos de su padre y su madre, si no hubiese tenido tantos hijos, si hubiese tenido más dinero, si no hubiese tenido que trabajar en dos sitios para mantener a la familia… Nada, absolutamente nada, justifica el maltrato hacia un hijo o una hija. Nada justifica la violencia, los insultos, las

humillaciones, la falta de atención y presencia de mamá. Cuando justificamos todo esto, o lo que es aún peor, nos culpamos por ello, no nos permitimos dar voz a la niña y adolescente que fuimos. La ignoramos, negamos lo que pasó, lo que sintió, en definitiva, la abandonamos nosotras también al no validar lo que le faltó y sintió. Damos más importancia a limpiar el nombre de mamá que a rescatarnos y salvarnos a nosotras mismas. Preferimos «morir» engañadas que «vivir» con esta verdad tan dolorosa. No obstante, negar esta verdad es lo que hace que se haya repetido generación tras generación.

Lo que negamos, lo perpetuamos. Lo que reconocemos, cortamos y sanamos.

¿Por qué crees que tu madre repitió el círculo contigo y no pudo romper la cadena? Precisamente porque ella se negó a sentir su propio dolor y reprimió todo su ser esencial. Ella no te hirió porque a ella la hirieran de niña, sino porque se negó a sentir su dolor y aceptar su verdad. Tuvo que mandar todo su ser esencial a la sombra para sobrevivir al desamparo y la hostilidad. Se culpó por muchas de las cosas que le pasaron porque la culparon y se lo creyó. Y es muy probable que tú también. Sin embargo, esa rabia, rencor, impotencia y sufrimiento quedaron guardados en su cuerpo y, cuando fue madre, todo explotó dentro de ella y lo descargó en

nosotras. Más adelante veremos esto con más detalle.

Repito, no herimos a nuestros hijos porque nos han herido a nosotras. Herimos porque hemos negado nuestro dolor y hemos idealizado, justificado y defendido a mamá. Hemos negado a nuestra niña interior y ella es quien acabará dominando toda nuestra vida desde sus heridas, dolores y miedos. Solo cuando aceptamos nuestra verdad podemos empezar a hacernos cargo de ella.

No te sientas mal o culpable por ver, reconocer y aceptar esta dolorosa realidad, ya que esta verdad es lo único que romperá el círculo y te liberará no solo a ti, sino también a las próximas generaciones. Las heridas transgeneracionales se sanan cuando una madre, o una hija, se atreve a sentir su dolor, lo valida, lo reconoce y decide cortarlo aquí y ahora con ella.

Para cortar esta cadena primero deberás dar voz, validar y abrazar a la niña y adolescente que fuiste, para luego poder al fin convertirte en la extraordinaria mujer que has venido a ser y, por último y más importante, cortar la cadena transgeneracional con tus hijas e hijos. Para que ellos jamás necesiten justificarte o defenderte, ya que serás tú misma la que sepa, reconozca y se responsabilice de tus actos y puedas disculparte, compensar y reparar lo que sea preciso. No pienses que le eres desleal a mamá, piensa en que eres la mujer elegida en tu linaje femenino para cortar esta cadena. ¡Qué gran privilegio y honor! Hónrate.

Yo, Yvonne Laborda, declaro:

Bisabuela, abuela, madre, os libero. Yo me hago cargo hoy,

aquí y ahora de nuestro linaje.

Este es mi propósito y misión de vida: cortar la cadena transgeneracional de los Laborda Sans y ayudar a otras mujeres y madres a cortar la suya.

Gracias, Ainara, Urtzi y Naikari, por elegirme para ser vuestra madre de entre todas las mujeres del mundo. Soy la madre más afortunada por tener este gran privilegio y honor. Haré todo lo esté en mis manos para poder daros y ofreceros lo que legítimamente merecéis.

Y cuando no pueda o me equivoque, me responsabilizaré, me disculparé, os compensaré, lo reconoceré y haré todo lo posible por reparar el daño. Y jamás os culparé de mis actos. Repito, no os culpéis jamás por algo que yo os pueda decir o hacer. Jamás justifiquéis mis actos o palabras por mucho que me améis. Yo estoy aprendiendo a ser la madre que vosotros necesitáis y también me equivoco. Yo me hago cargo.

Recordad esto para siempre: nada de lo que yo haya hecho o haga mientras viva será culpa vuestra. Absolutamente nada. Me hago cargo de todas mis heridas y de todas y cada una de mis limitaciones y errores.

Os amo con todo mi ser.

VUESTRA MADRE

Para poder sanar las heridas de soledad, traición, abandono,

rechazo, humillación, impotencia, comparación y abuso de nuestra niña y adolescente interior, debemos reconocer todas esas heridas. Validarlas, nombrarlas, darles voz y abrazarlas. No obstante, comprender desde qué lugar nuestra madre nos lastimó y nos abandonó emocionalmente no es lo mismo que justificarlo y defenderlo. Cuando comprendemos esto, podemos incluso llegar a sentir compasión. Aunque no siempre.

Justificar el maltrato no permite sanarlo y, además, corremos el riesgo de repetirlo.

La necesidad de justificar los gritos, los malos tratos, la falta de atención y presencia de mamá, o culparnos por ello, es para poder seguir con esa idealización infantil de que ella no lo hubiese hecho o dicho si no fuera porque ella también sufrió o nosotras lo provocamos. Justificamos el hecho de no haber sido amadas como necesitábamos. No obstante, justificar y defender los comportamientos hostiles de mamá es una dinámica muy peligrosa, ya que, si justificamos a mamá, nos podemos justificar a nosotras mismas por dañar y herir a nuestros hijos con la «excusa» de que nuestra madre nos lastimó o no estuvo presente. ¿Realmente quieres seguir perpetuando este mismo patrón? ¿Vas a darte el permiso de dañar a tus propios hijos justificándote por que a ti te dañaron? ¿Vas a culparles a ellos de tus pérdidas de control?

Nuestras madres no tomaron conciencia, no se responsabilizaron y no eligieron cambiar. No tomaron esa decisión. Prefirieron seguir con la ceguera emocional, la discapacidad emocional y la inmadurez emocional. No tomaron esa decisión de forma consciente, pero la tomaron. Ahora te invito a reflexionar: ¿Vas a darte voz a ti misma o seguirás abandonándote? ¿Vas a abrazar a la niña y adolescente que fuiste o, por el contrario, seguirás mirando a mamá y correr el riesgo de repetirlo una generación más con tus hijos? ¿Vas a cortar la cadena o dejarás que sea tu hija, o tu nieta, quien tenga que hacerlo para que tú puedas seguir justificando y defendiendo a tu mamá, su abuela? ¿Vas a permitir que tu hija sufra y correr el riesgo de rechazarla, lastimarla, abandonarla emocionalmente para que después ella también pueda justificarte y defenderte a ti porque tu madre, su abuela, no pudo darte a ti lo que legítimamente necesitabas, o elegirás cortar?

La verdad no es ni buena ni mala, es la que es. Nos cuesta mucho aceptar que nuestra madre no nos dio lo que necesitábamos y merecíamos, ni supo amarnos sin condiciones. Aceptar nuestra verdad es el primer y único paso para poder sanar nuestra herida materna. Reconocer nuestro dolor es el segundo gran paso para llegar a liberarnos de los estragos y las consecuencias de todo lo sufrido y vivido en nuestra infancia y adolescencia en manos de nuestra madre y demás adultos. Y en especial por la falta de vínculo afectivo e intimidad emocional con ella. Abrazar esta realidad te permitirá llegar a convertirte en la mujer que has venido a ser y la madre que tus hijos necesitan.

La verdad suele amenazar lo que preferimos creer.

Muchas aún necesitamos contarnos una historia muy distinta para poder seguir creyendo que sí merecíamos aquello que no obtuvimos. Por supuesto que lo merecíamos, que éramos suficiente, maravillosas y merecedoras de amor. A pesar de que mamá no nos lo pudo dar ni ofrecer. Si justificamos a mamá podemos seguir pensando que ella sí quería dárnoslo, pero que algo se lo impidió. Así podemos confirmar y convencernos de que lo merecíamos, pero las circunstancias lo impidieron.

La triste verdad es que muchas de nuestras madres nos trataron con hostilidad y en ningún momento se arrepintieron de ello, ni se disculparon, ni intentaron compensar o reparar sus errores. Más bien al contrario, algunas incluso nos culparon por su desgracia, se victimizaron, o peor aún, algunas han negado que todo eso pasó. La triste verdad, para muchas de nosotras, es que mamá estaba ausente cuando sí podía estar presente, aunque fuera poco tiempo. Pero nadie nombró esta verdad cuando éramos niñas y empezamos a pensar: «Será que la molesto, no le gusta como soy, no valgo, no merezco, no le importo lo suficiente, hay algo mal en mí, soy mala hija, si yo fuera diferente o mejor…».

Así es como nuestra autoestima se lástima. Nuestra madre podría haber estado con nosotras, pero prefería trabajar o limpiar la

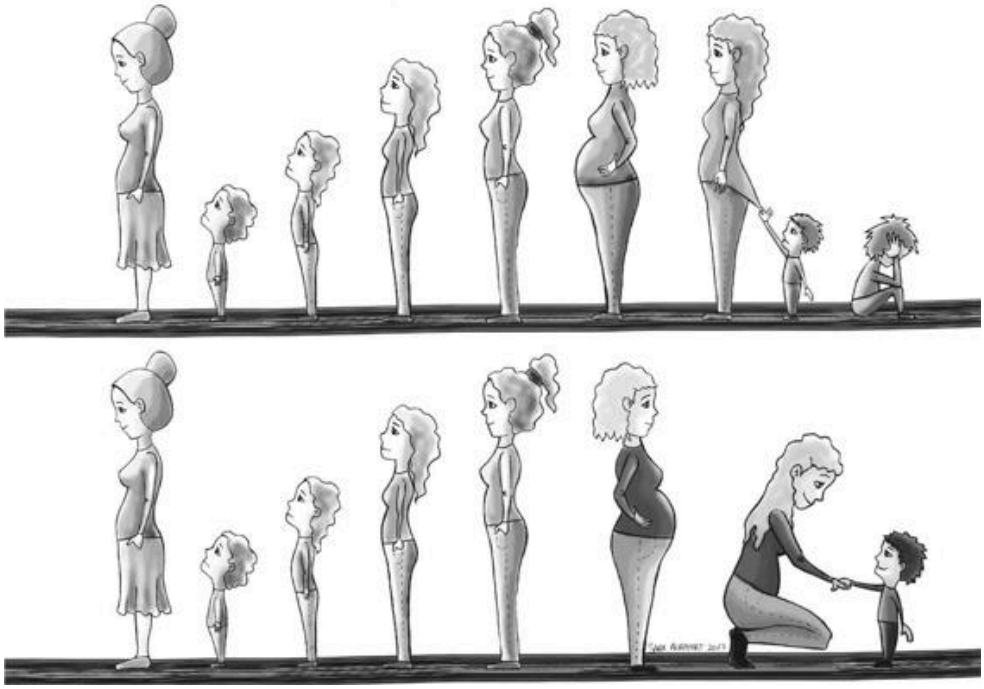
casa que parar un rato y dedicarnos un tiempo. No era cariñosa, ni amorosa, nunca nos dijo «te quiero» o «me gusta mucho cómo eres», no nos aceptaba tal y como éramos, nos criticaba, nos comparaba con nuestros hermanos u otros niños, no nos escuchaba ni validaba, se quejaba y nos castigaba, incluso nos pegaba. No nos daba voz, no nos defendía, ni nos cuidó lo suficiente, no había confianza, ni complicidad, nos obligaba a acabarnos el plato sin hambre, no nos daba un beso de buenas noches ni nos leyó cuentos, no compartía su tiempo con nosotras por elección, sino solo por obligación, quería obediencia ciega. Le importaban más los demás que nosotras y un largo, larguísimo etcétera. Para muchas de nosotras esta fue nuestra triste verdad.

Era violenta porque no era feliz en su matrimonio con papá. Estaba frustrada y resignada en casa cuando ella hubiese deseado estudiar o trabajar fuera y nos culpaba por ello, nos lo reprochaba cuando fue una decisión que había tomado ella voluntariamente. Nos contaba todo lo que había hecho por nosotras desde la queja, el reproche y el victimismo, no desde su verdadero deseo o desde su amor hacia nosotras. Nos recriminaba con rencor. Quizá tuvo más hijos de los que deseaba. Tal vez se casó con el hombre equivocado. No podía sentir nuestras necesidades, las juzgaba, las ignoraba y las negaba. No nos protegió de papá, ni de los niños del cole, ni de quien abusó de nosotras… No había intimidad emocional en casa, nos sentíamos solas, tristes y desesperadas.

Quizá también era exigente, perfeccionista, autoritaria, controladora, abusiva y violenta. Nada le parecía suficiente, y nunca

éramos lo bastante «buenas o responsables». No nos permitía ser nosotras mismas y todo esto es lo que nos cuesta tanto y duele tanto ver y reconocer. Sin embargo, abrazarlo es lo único que nos sanará y liberará. Si sigues mirando y justificando a mamá, te seguirás abandonando a ti misma y seguirás abandonando a tus hijos. Tu mirada hoy debe estar en ti y en tus hijos, si los tienes, y en tu pareja, para romper la cadena de «niña mirando a mamá».

De forma transgeneracional, no podemos mirar a mamá mientras nos miramos a nosotras mismas y a nuestros hijos. Si la miras a ella, no podrás ver a tus hijos.



Como conclusión, y puestas a justificar, podríamos incluso justificar a cualquier criminal o abusador. Me explico, yo siempre digo que no existen las malas personas como tal, sino personas que lo han pasado extremadamente mal. Un ejemplo sería Hitler: de niño

y adolescente fue golpeado con severidad, abusado, encerrado y sufrió un sin fin de barbaridades en manos de su autoritario abuelo y brutal padre. Un vivo ejemplo de trauma transgeneracional pasado de padres a hijos. Algunos de sus maltratadores fueron familiares cercanos y precisamente judíos. Podemos ahora comprender mejor por qué este hombre cometió los brutales crímenes del Holocausto y por qué tenía fijación en los judíos. Hitler también fue un bebé inocente, vulnerable, necesitado y merecedor de amor. No obstante, no pudo disfrutar de una madre presente y protectora, y recibió demasiado maltrato como para no quedar afectado de por vida.

¿Justificarías a Hitler porque de niño sufrió tanto? Su infancia monstruosa nos puede ayudar a comprender cómo se creó el «monstruo» de persona que llegó a ser. Simplemente fue el resultado y la víctima de su brutal historia y de la soledad con la que tuvo que vivir. Nadie le pudo salvar. En varios de los libros de Alice Miller encontramos las investigaciones bibliográficas que esta psicóloga llevó a cabo de varios dictadores y personajes públicos para explicar de forma magistral el origen de tanta violencia en el mundo.

Creencia limitante 2

Algún día mamá me amará, aceptará y valorará como yo necesito.

Reflexión 2

Es importante que nos deshagamos de esa fantasía infantil de que

algún día mamá nos querrá como de verdad necesitamos, merecemos y anhelamos. Es muy probable que esto nunca ocurra. Hoy somos adultas, mamá nos hacía falta de niñas y adolescentes. La naturaleza no diseñó que necesitásemos a nuestras madres siendo adultas y madres. Lo que legítimamente necesitábamos y merecíamos de niñas y jóvenes con cinco, diez, quince o veinte años ya nunca lo podremos recibir, ya que hoy tenemos treinta, cuarenta o cincuenta años. Esos años ya pasaron.

El vacío emocional de nuestra infancia sigue vivo en nosotras y lo proyectamos en la adultez. Nuestras carencias se expresan hoy en la relación con la pareja y los hijos mediante inseguridades, miedos y con una autoestima dañada. Hoy podemos responsabilizarnos de la niña herida que fuimos y que aún habita en nosotras. Lo importante no es todo aquello que nos pasó o faltó, sino qué decidimos hacer ahora con todo aquello. Más adelante hablaremos de cómo empezar a sanar esa niña.

Mucho de lo que hacemos hoy nace de una búsqueda inconsciente: ser vistas, reconocidas y aprobadas por mamá. Incluso cuando parece que buscamos la valoración de otros, en lo profundo seguimos esperando su mirada. Por eso, detrás del «qué dirán» se esconde el «qué dirá mamá». Buscamos en los demás la validación que no sentimos dentro. Queremos que nos confirmen que sí valemos, porque nos cuesta creerlo. La autoexigencia y el perfeccionismo son el reflejo de esa herida: confiamos en que, si lo hacemos impecable, al fin recibiremos la mirada de mamá. Pero si dudamos de poder hacerlo bien, preferimos no intentarlo o

posponerlo. Así nacen la procrastinación y el síndrome del impostor: de la necesidad inconsciente de agradar a mamá.

Idealizar a mamá nos deja atrapadas en la carencia, pendientes de recibir en vez de dar. Pero en la maternidad el desafío es claro: aquello que no tuvimos será lo que más nos duela ofrecer. Recuerda, tú ya eres maravillosa, siempre lo fuiste, pero se te olvidó. No necesitas que mamá venga a recordártelo. Déjame decirte una última cosa: el día que dejes de esperar a mamá y seas tú misma quien empiece a ver a la niña y adolescente que fuiste, toda tu vida cambiará. A lo largo de estas páginas trabajaremos en ello. Confía. Tu maravilloso ser esencial está esperándote hace muchos años. Dile que ya llegó el momento, que ahora estás preparada.

Mírate en el espejo ahora mismo… Levántate y lleva el libro contigo. Sí, ahora mismo… ¿Ya estás delante de un espejo? Que no te dé pereza. Hazlo por tu niña interior. Genial, gracias por aceptar mi propuesta. Ahora mírate a los ojos fijamente unos segundos… Y luego lee y repite en voz alta cada frase mirándote a los ojos:

> [Tu nombre],
>
> Te quiero, te acepto, me gustas mucho, disculpa por haberme olvidado de ti durante todos estos años. Ya estoy aquí de vuelta. No temas más. Nunca más estarás sola. Ahora estoy contigo, confía en mí. Yo me hago cargo de las dos. Gracias por no rendirte y esperarme.
>
> TE AMO TANTO,

[TU NOMBRE]

Creencia limitante 3

Hasta que no perdone a mi madre no estaré en paz conmigo misma.

Reflexión 3

Perdonar no es necesario para sanar y estar en paz: tenemos la creencia de que si no perdonamos a todas aquellas personas que nos han hecho daño y herido el alma, no podremos estar en paz con nosotras mismas. Lo liberador es comprender. Comprender desde qué lugar una madre puede llegar a herirnos tanto. Comprender su discapacidad emocional, su represión emocional, su abuso emocional, su incapacidad de disculparse, de arrepentirse, reconocer y reparar. Honestamente, pienso que, para poder llegar a perdonar, primero mamá debería reconocer, arrepentirse y disculparse.

Alice Miller comenta lo siguiente en su libro *El saber proscrito*: «Perdonar no siempre es posible y mucho menos necesario para poder llegar a liberarnos, sanarnos y vivir una vida plena, en paz y en armonía». Personalmente me pregunto:

- ¿Cómo se pueden perdonar las palizas de una madre o de un padre?
- ¿Cómo se puede perdonar el abuso sexual reiterado de un padre?
- ¿Cómo se puede perdonar que mamá supiera de dicho abuso y no hiciera nada para evitarlo o protegernos?

- ¿Cómo se perdona a una madre que no nos ha ayudado en los momentos más difíciles y nos ha humillado, insultado y castigado durante años?
- ¿Cómo se perdona a una madre que nos ha abandonado y dejado con un papá violento mientras ella se «salvaba»?
- ¿Cómo se perdona a una madre que nos ha culpado por todo eso?

La verdad es que no hace falta perdonar para estar en paz y sanar. Os lo puedo asegurar por experiencia propia y por el testimonio de centenares de madres, mujeres y profesionales que he acompañado a lo largo de los años. No obstante, para mí sí fue crucial y vital COMPRENDER desde qué lugar mi madre hizo todo aquello o desde qué lugar no me pudo dar lo que más necesitaba de ella (para luego poder empatizar e incluso sentir compasión por ella). Conectar con su desespero me hizo darme cuenta de que yo no era ni soy responsable de nada. Lo merecía profundamente, pero no me fue ofrecido. Fui víctima. Nada fue culpa mía.

Solo somos víctimas de niñas y adolescentes. De adultas nos podemos responsabilizar (hacer cargo) de la niña que fuimos y que aún habita en nosotras. Esta niña herida puede llegar a dominar toda nuestra vida. Necesitamos valorarla, cuidarla, validarla, escucharla, abrazarla, maternarla y darle todo aquello que necesitaba. Comprender la realidad infantil y juvenil de nuestra madre y conectar con su incapacidad emocional para darnos y amarnos sí puede ayudarnos a liberarnos de esa convicción de que no valgo, no importo, no merezco, no soy digna de su amor, no soy

suficiente y un largo etcétera.

Nada, absolutamente nada, fue por tu culpa. Si mamá no pudo darnos ni querernos, ni amarnos sin condiciones como merecíamos… fue ella la que no pudo cumplir con su responsabilidad. Hoy en día siento una gran compasión por mi madre. Ver todo lo que se ha perdido me rompe el corazón. Esta compasión es lo que hace que no la odie, ni sienta rabia, ni enfado, ni frustración. Siento una gran pena por todo lo que podía haber sido y nunca fue. Esta compasión que siento por ella es la que me permite quererla a pesar de todo el daño que me ha hecho… Pero tampoco es necesario quererla para poder vivir en paz y en armonía.

Hay quienes sí sienten que odian a su madre, y esa emoción es legítima. Nadie elegiría odiar. Eso se siente a pesar nuestro. Hay tanto tanto dolor y sufrimiento que al cuerpo no le queda otra que odiar. En el fondo, ese odio o rabia profunda no es solo hacia mamá, sino que odiamos el hecho de no haber tenido la madre que tanto necesitábamos. Odiamos la situación vivida, haber tenido que sufrir tanto durante tanto tiempo. El odio reprimido, negado y no sentido nos puede dañar y enfermar, el odio sentido nos libera y sana.

La compasión puede y suele llegar (aunque no siempre) después de un gran episodio de mucha rabia, odio, rencor, impotencia y frustración. Es vital darte el permiso para sentir lo que tu cuerpo necesite. No te juzgues si odias a tu madre o no deseas estar con ella o cuidarla. Si sientes esto es legítimo, ya que no habrás recibido de ella lo que legítimamente necesitabas y tu niña interior herida te lo confirma con lo que sientes hoy. Lo que hoy sientes por tu madre

es proporcional al dolor que viviste.

Nuestra madre podía haber buscado ayuda, haberse disculpado, rectificado, tomado conciencia y responsabilizado de sus actos. Podía habernos protegido y cuidado mejor. No obstante, nada de esto pasó, porque, si no, ahora mismo imagino que no estarías leyendo esto. Aún hoy, nuestra madre podría hacer algo por y para nosotras, pero no puede (emocionalmente hablando) o sencillamente no quiere.

Reprimir nuestro dolor para seguir idealizando a mamá nos lleva a repetir patrones dañinos o a enfermarnos. La única salida es mirar de frente y cortar la cadena transgeneracional. Solemos perpetuar todo aquello que no hemos resuelto ni sanado. No permitas que esto ocurra con tu pareja o tus hijos. Lo que negamos lo perpetuamos.

Creencia limitante 4

No podemos hablar mal de nuestra madre ni podemos contar nuestra verdad.

Reflexión 4

En muchos hogares importó más el «qué dirán» y las apariencias que lo que sentíamos o necesitábamos. Y, lo más doloroso, nunca se consideró quién éramos en esencia. Era más importante el HACER que el SER. Se nos aceptaba o se nos rechazaba por cómo nos comportábamos o por nuestros logros. Para mamá siempre fue más importante lo que pensaran los demás que lo que nosotras

necesitábamos o sentíamos. Sus necesidades estaban por encima de las nuestras.

Poder poner palabras a lo vivido (el maltrato, el abuso emocional, el abandono, los castigos, el rechazo, los silencios y la falta de amor) es un derecho. Fuimos heridas, y tenemos derecho a reconocerlo y a contar nuestra verdad por dura que sea.

Creencia limitante 5

Mi infancia no fue tan mala. No me trataron tan mal. Tampoco he «salido» tan mal.

Reflexión 5

Honestamente, nunca sabremos lo «bien» que podríamos haber salido. Solo vemos y nombramos la violencia activa: palizas, insultos, malos tratos o abusos sexuales. Se nos olvida otra violencia peor: la pasiva e invisible a los ojos. La violencia pasiva no se nombra, no se ve, cuesta de identificar. Lo que no se nombra no existe para el niño, no existe para la psique infantil. La violencia pasiva puede llegar a dejar más huella y herida materna que la violencia activa: mamá nos ignoraba, rechazaba, se victimizaba, nos retiraba la palabra, anteponía siempre sus necesidades a las nuestras y nos dejaba solas y abandonadas emocionalmente.

Lo peor no fue la violencia activa, sino la soledad con la que tuvimos que vivir cada una de estas experiencias. Cuando mamá no nos protegió, ni defendió, ni consoló ni acompañó. Quienes hemos

vivido todo esto no sabemos lo que se siente al ser amadas incondicionalmente, no tenemos registro interno de cómo se siente y se recibe este tipo de amor. Sí sabemos qué se siente cuando nos tenemos que «ganar» o merecer el amor condicionado de mamá. Sabemos lo que siente una niña sola, asustada, desprotegida, entregada, controlada, confusa, no escuchada ni tenida en cuenta, indefensa y desesperada por ser amada incondicionalmente. Y si no reconocemos, ni sentimos, ni identificamos, ni vemos el daño que hemos sufrido, corremos el riesgo de repetirlo al negarlo o normalizarlo.

Creencia limitante 6

Todas las madres quieren y aman a sus hijas o hijos.

Reflexión 6

Por desgracia, no todas las madres quieren y aman a sus hijas o hijos. Cuestionarnos el amor de una madre, como muy bien lo describe Susan Forward en su libro *Mothers Who Can't Love* («Madres que no pueden amar»), es un gran tabú. No está permitido socialmente decir que nuestra madre no nos quiso o no nos quiere. Pero no todas las madres tienen la capacidad emocional para poder amar a sus hijas. Hay madres muy heridas y muy inmaduras (emocionalmente hablando) e incluso con una gran discapacidad emocional que no han podido ni sabido amarnos, ni han aprendido a hacerlo.

Lo peor de todo es que nunca tomaron conciencia; por tanto, nunca pudieron hacer algo al respecto. Es muy probable que ellas tampoco fueran amadas como necesitaban. No obstante, esto no justifica ni cambia el hecho de que nosotras hemos crecido sin ese amor, con ese gran vacío y las consecuencias que esto conlleva.

Social y culturalmente no está permitido cuestionar a la figura materna. Sin embargo, somos muchas las mujeres que hemos sufrido la falta de amor de nuestras madres y es legítimo poder nombrarlo. Reconocer que no nos sentimos amadas por nuestra madre es, para demasiadas de nosotras, una dolorosa verdad. Pero negar esta realidad puede hacernos más daño. Por eso es urgente dar voz a la niña que fuimos para poder liberar y sanar a la mujer y madre que hoy somos.

Cuando digo que nuestra madre no nos ha podido amar, me refiero a amar como hemos necesitado. El discurso de muchas madres fue y sigue siendo: «Yo te lo he dado todo, me he sacrificado por ti». No obstante, ese «todo» es desde su vivencia y su carencia. Nuestra madre nos dio todo lo que tenía para dar, eso puede ser cierto, pero ese todo no fue suficiente para cubrir nuestra necesidad mínima de mirada, presencia, atención, contacto, cariño y amor incondicional.

Creencia limitante 7

No hay madres tóxicas, todas hacen lo mejor que pueden.

Reflexión 7

Lamentablemente, sí hay madres tóxicas, violentas, abusivas, agresivas y que no pueden amar a sus hijas. Al igual que hay madres amorosas, respetuosas, cariñosas, responsables, sinceras y presentes, también hay madres muy inmaduras emocionalmente, muy carentes y muy heridas. Estas madres, al no tomar conciencia de su propia herida materna ni de su historia de vida, la han proyectado sobre nosotras dejándonos gravemente heridas con su maltrato, exigencia, indiferencia, abuso, abandono emocional, agresividad, rechazo, falta de atención y presencia. En nuestras manos está el decidir cortar (de una vez por todas) con esta cadena transgeneracional de dolor ancestral y dejar de perpetuar esta herida materna una generación más. No podemos permitirnos silenciar, ignorar y negar esta verdad.

Por desgracia, mi madre es del grupo que nunca tomó conciencia, e imagino que la tuya también, de lo contrario no estarías compartiendo este momento conmigo, ni yo habría tenido la necesidad de escribir este libro. Si yo hubiese tenido la madre que necesitaba, hoy no estaría compartiendo, escribiendo y haciendo todo lo que hago. Incluso el dolor lo podemos aprovechar a nuestro favor para luego ponerlo al servicio de los demás. El dolor durante muchos años fue mi motor. Podemos usarlo a nuestro favor para lograr mejorar como persona y para sanar. En una sola generación podemos revertir todo el daño de generaciones pasadas. Amando hoy, más y mejor a nuestros hijos, amándolos como legítima y verdaderamente necesitan y merecen.

No sabes lo feliz que me hace que estés aquí ahora conmigo.

Gracias, gracias, gracias… desde lo más profundo de mi corazón. Gracias por querer sanar tu herida materna, por abrazar a tu niña y adolescente, por querer ser mejor persona, por querer cortar la cadena, y gracias por querer llegar a ser la madre que tus hijos necesitan, a pesar de que tú no la tuviste.

Nota: Este libro, como ya he comentado, puede llegar a ser muy intenso. Por tanto, antes de adentrarnos en él, quiero comentarte que iré repitiendo a lo largo de estas páginas varias ideas, conceptos y aspectos extremadamente importantes para que podamos ir integrando, recordando, comprendiendo y sobre todo bajando al sentir toda la información para que no quede solo intelectualizada.
Suelo repetir algunas frases literalmente tanto en mis escritos como en mis ponencias, ya que el poder de la repetición es vital para que nuestra psique dañada y desordenada pueda ordenarse y liberarse de algunas de las creencias más limitantes que nos han transmitido. El poder de la repetición, sin duda, es muy poderoso en todo el proceso de sanación y recuperación de nuestro verdadero ser esencial. La primera vez puede crearnos resistencia, la segunda comprensión y la tercera quizá ya sea para bajar al sentir. Durante nuestra infancia y adolescencia hemos recibido demasiados mensajes que nos han alejado mucho de la maravillosa persona que vinimos a ser. Por eso, ahora necesitamos compensar para poder finalmente sanar muchas de nuestras heridas. Necesito advertirte de esto para que sepas que hay una intención real en la repetición de ideas, conceptos y frases.

La madre que tuvimos

El poder del discurso materno

Antes de profundizar en los seis tipos de madres más abusivas y tóxicas y en los nueve personajes más comunes, quiero hablarte sobre la gran influencia que el discurso de nuestra madre ha tenido sobre nosotras durante nuestra infancia, adolescencia, juventud e incluso de adultas. Cuando digo «discurso materno», no me refiero solo a las palabras mencionadas por mamá, a lo que ella nombra o dice, sino también a su forma de relacionarse consigo misma y con el mundo y demás personas. Lo que opina, sus críticas, juicios y quejas; sus gustos e intereses; lo que detesta o rechaza. Cómo se ve ella misma, cómo se habla y quiere a sí misma, cómo ve y se comporta con los demás, sus valores, sus creencias, sus miedos y su inseguridad.

Lo que más pesará sobre nosotras serán sus palabras, lo que nombra, y sus silencios, la ausencia de palabras.

Lo que nuestra madre nombraba y decía cuando éramos niñas, tanto si era sobre nosotras u otras personas, es lo que nosotras tomamos como cierto y como nuestra verdad absoluta. Lo que mamá nombra es la verdad para el niño; lo que no se nombra no existe. La niña que fuimos no podrá poner en duda lo que mamá nombra de nosotras, de sí misma, de papá o de los demás.

Los niños creen ciegamente el discurso de mamá.

La palabra oral (lo que nuestra madre cuenta-explica-dice) organiza o desorganiza la psique infantil. Cuando lo que mamá dice, lo que nosotras sentimos y lo que vemos que pasa no encaja y no hay coherencia, empieza ese desorden psíquico y nos invade una sensación de estar equivocados con lo que sentimos y necesitamos.

Por ejemplo, imagina que de niña ves a mamá preocupada por algo: una discusión con papá, la enfermedad del abuelo, problemas económicos, algo que tú has hecho o dicho le ha molestado mucho. Lo que sea. Y tú le preguntas: «Mamá, ¿qué te pasa?». Y ella responde: «Nada. Estoy bien, va, ve a hacer los deberes». Esto confunde mucho a una niña. Vemos, sentimos, intuimos, se respira en el ambiente y nos llega la energía de que pasa algo. Nuestro cuerpo lo sabe. Pero mamá nos ignora, evita, rechaza y nos retira la palabra, pero no se nombra nada o simplemente se hace ver que no pasa nada. Esto ocurre en muchos hogares, y esa sensación de

vacío, confusión, soledad y rechazo se nos actualizará (despertará) de adultas cada vez que alguien, nuestra pareja, un hijo adolescente o una amiga, nos ignore o no nos hable o preste atención.

Es muy importante conocer estos movimientos inconscientes y su origen para poder tomar conciencia. Cuando comprendemos, podemos empezar a responder de forma diferente. Nuestras heridas están a flor de piel y muchas veces pensaremos que nuestras REA (reacciones emocionales automáticas) son fruto de lo que acaba de pasar. No obstante, no es así. Son fruto de lo que tuvimos que reprimir y mandar a la sombra y de la gran confusión (desorden psíquico) que sufrimos.

El pasado siempre está presente.

Hay madres que mantienen un discurso en contra de papá, por ejemplo, desde la crítica, la desvalorización, el juicio, la queja y la culpabilización. Ellas se mantienen en una actitud de víctimas y eso es lo que nosotras hemos creído hasta el día de hoy. En la mayoría de las ocasiones seremos fieles al discurso engañado de mamá, victimizándonos nosotras también en situaciones similares o siéndole fieles y leales a mamá.

La relación que hemos tenido (de niñas) o seguimos teniendo (de adultas) con nuestros hermanos y hermanas depende mucho del discurso de nuestra madre o de cómo nos ha visto y tratado por separado. Hay madres que nos han comparado mucho entre

hermanos y hermanas. El hermano o hermana mayor, por ejemplo, ¿era el aplicado?, ¿era el bueno, el responsable?, y el pequeño o la menor quizá la rebelde, la perdida y la que daba problemas a mamá.

Polaridad entre hermanos

Todas esas críticas, juicios y comparaciones lastiman mucho la relación entre hermanos, ya que todos estaremos buscando y necesitando la mirada de mamá desesperadamente. Hay relaciones entre hermanos muy distantes, hostiles y de gran rivalidad debido a cómo nuestra madre nos veía y nos trataba de niños. La desconexión (distancia emocional) que tendremos de adultas con nuestras hermanas o hermanos no es algo fortuito; se cultivó en la infancia y la relación que cada uno de nosotros tuvo con nuestra madre: el grado de disponibilidad, el tiempo de presencia, los ratos de exclusividad, su capacidad de juego, de mirada, de atención, de presencia, de cuidado o de protección que tuvimos con ella habrá influido muchísimo en la relación posterior que tendremos con nuestros hermanos y hermanas.

Mamá puede ser el nexo de unión o
el nexo de desunión en la familia.

También suele suceder que los hermanos o hermanas han sido nuestro refugio. Gracias a ellos nos hemos salvado. La falta de

atención y mirada de mamá era compensada con el juego y la compañía de esos hermanos y hermanas. No obstante, en muchas ocasiones los hermanos o hermanas mayores han tenido que atender a sus hermanos pequeños, creándose una responsabilidad y unos grados de culpa innecesarios. No son los hermanos quienes deben ocuparse de los hermanos pequeños, sino mamá y papá.

A quienes nos hemos tenido que ocupar de hermanos menores nos habrá afectado más tarde en nuestra capacidad emocional de poder maternar y acompañar a nuestros propios hijos. Conectaremos con esas vivencias infantiles y juveniles y podremos llegar a sentir un gran ahogo teniendo que satisfacer las necesidades de nuestros propios hijos. Esa responsabilidad no nos tocaba siendo niñas ni adolescentes. Se nos pueden despertar emociones reprimidas que saldrán descontrolada y desproporcionadamente contra nuestras parejas y nuestros propios hijos. Más adelante profundizaremos más en este tema.

Hay circunstancias en las que los hermanos nos polarizamos. En muchas familias mamá no fue el punto de unión entre hermanos, sino, más bien, el punto de desconexión y de conflicto. Me explico, una es la buena y fiel a mamá. Es la que está alineada con mamá, la que cumple todas sus expectativas. Es «la niña buena mirando a mamá»: satisfaciendo a mamá y más pendiente de las necesidades de mamá. Cuando mamá debería estar pendiente de las de su hija y no al revés, eso es abuso emocional, aunque la palabra no nos guste. El hermano polarizado se comporta así para seguir recibiendo su aprobación y la poca mirada o atención que le queda. No

obstante, el otro hermano o hermana (que queda por fuera) se rebela contra este abuso emocional de mamá. Le duele demasiado no poder ser ella misma. Una hermana se reprime y la otra explota. El vacío emocional, provocado por la falta de aceptación, de mirada, de validación, de amor y de maternaje, y la desconexión con mamá le hacen rebelarse contra eso que siente y se polariza con su hermana. Lo que un hermano recibe pone de manifiesto lo que al otro le falta. Es la otra cara de la misma moneda. Muchas madres suelen decir: «Mira cómo me ha salido y cómo se comporta tu hermana, después de todo lo que yo he hecho por vosotros». Y todas nos creemos ese discurso engañado.

Nadie nombra el abuso emocional de mamá, la violencia invisible de mamá. Lo que no se nombra no existe para la psique infantil. Si mamá no nos amó ni nos ama hoy, como legítimamente necesitamos, pensaremos que no somos dignas ni merecemos su amor, y pensaremos que el problema está en nosotras y no en su incapacidad o abuso emocional.

Nadie nos dio voz diciendo:

- Te sientes sola, ¿verdad?
- Necesitas a mamá, pero ella siempre está ocupada haciendo algo.
- No eres una pesada, solo tienes mucha curiosidad y esas preguntas agobian y molestan a mamá.
- No te gusta estar con el tío Juan, pero mamá no te escucha…
- No eres mala comedora, simplemente no te acabas el plato que mamá te ha puesto. Es demasiada comida para ti.

- No eres maleducada, es que no te gusta besar o saludar a personas que no conoces. Y eso está bien.

El comportamiento de rebeldía y hostilidad que tenemos y sentimos es la expresión emocional de la distancia que hay entre lo que necesitábamos legítimamente como niñas y lo alejado que estaba de lo que mamá dijo que nos dio. Nuestras verdaderas necesidades quedaron relegadas a la sombra (ignoradas y silenciadas) al haber sido negadas por mamá.

El discurso engañado de mamá a lo largo de nuestra infancia ha hecho que ella no tuviera que responsabilizarse de las consecuencias de sus actos. Si no hubo ningún testigo de este discurso engañado de mamá en nuestra infancia, ni nadie que nombrara la otra versión de los hechos, entonces seguiremos creyendo lo que mamá nombró, a pesar de que todo nuestro cuerpo esté manifestándose en su contra.

Puede que te sea difícil de encajar todo esto. Tal vez durante años has pensado que tenías un problema con alguno de tus hermanos por algún motivo que ni recuerdas. Y ahora caes en la cuenta de que simplemente uno estaba alineado, reprimido y sometido a mamá y él otro, quizá tú, necesitas ser más tú misma y eso no está bien visto en casa.

Duele demasiado no poder ser una misma.

A veces incluso varios hermanos se alían con mamá en contra de alguna hermana. Estar de lado de mamá nos garantiza su amor «condicionado». Ya sabemos lo que ocurre y lo que mamá dice y cómo trata al otro hermano, y no estamos dispuestas a eso ni a perder su poca mirada. Una niña hará lo que sea por agradar a mamá, incluso dejar de ser ella misma.

No podemos olvidar que la voz de mamá acabará siendo nuestra voz interior. Incluso hay madres que, cuando un día por fin nos atrevemos a hablar con ellas y les pedimos algún tipo de explicación o razón o simplemente necesitamos hablar sobre algo que pasó, que nos hizo o nos dijo, niegan lo ocurrido, tergiversan los hechos o dicen no recordarlo y nos quieren convencer de que eso no ocurrió.

Nueve formas de ser madre que dejan huella

Te comparto a continuación las nueve caras más comunes de ser madre que solemos usar como refugio y mecanismo de supervivencia. Aquí podrás identificar cuál usó y adoptó tu madre.

1. La mamá infantilizada

Es una mamá inmadura emocionalmente hablando. Está más pendiente de salvarse ella que de proteger, cuidar y sostener a sus propios hijos. Suele ser sumisa y se deja someter. No puede defender a sus hijos ante los demás ni darles voz.

2. La mamá depresiva o enfermiza

Ha hecho uso de la enfermedad y los síntomas del cuerpo para recibir atención y no tener que estar dándola ella ni estar pendiente de los demás ni de sus hijos. La enfermedad, inconscientemente, le sirve para ser vista y sentirse tenida en cuenta y recibir la mirada de los demás. De este modo tiene a todos pendientes de ella. Es la máxima expresión de la mamá victimizada. En el libro *La*

enfermedad como camino se habla en profundidad sobre este mecanismo de defensa. Más adelante, yo también profundizaré en ello.

3. La mamá devoradora

La que ejerce abuso emocional. La que se nutre de sus propios hijos. Pide, demanda, exige, necesita… Es incapaz de ver y sentir al otro. No conecta con las necesidades de sus hijos o demás personas, solo está pendiente de lo que ella necesita, siente, quiere o piensa. Todo tiene que ser como ella quiere y dice. Algunas de estas madres también son bastante violentas, con mucha ira y enfado que salen al conectar con su gran tristeza, y toda esa rabia les sirve y ayuda para no caer en la depresión. Nos deprimimos cuando nos hemos reprimido demasiado por demasiado tiempo, cuando nos negamos a nosotras mismas y vivimos demasiado alejadas de quién verdaderamente somos.

4. La mamá victimizada

La que ejerce violencia pasiva, invisible y psicológica (más adelante profundizaré sobre los diferentes tipos de violencia). Esta mamá busca y necesita aliados. Aquí podremos ver mucha polaridad entre hermanos, pues buscarán, por un lado, satisfacerla y, por otro, necesitarán salir de su abuso emocional. Es una mamá que está en la queja, la crítica y el juicio constantemente. El típico discurso engañado de este tipo de madre es: «Con todo lo que yo he hecho

por vosotros…». «Os lo he dado todo y mira cómo me lo pagáis…». Nos culpa de su malestar y nos hace responsables de su felicidad.

5. La mamá dictadora

La que ejerce el poder sobre los demás a su favor. Somete a sus hijos, parejas o trabajadores: a todos los que puede. Necesita tener el control de todo y mandar. A veces lo disfraza de consejos y opiniones diciendo cómo hay que hacer las cosas y queriendo hacerlo ella o haciendo comentarios constantes sobre las acciones de los demás. Suele dar muchas opiniones y consejos no solicitados con el pretexto de querer ayudar; no obstante, es invasiva.

6. La mamá perfeccionista

Esta mamá está en el hacer. Se pasa el día en la cocina, limpiando la casa, comprando, estudiando, trabajando, siempre está ocupada. Haciendo y haciendo. Su modo de huir y salvarse para no sentir malestar y evitar conectar con el vacío emocional es haciendo y dejando a los hijos «abandonados» (emocionalmente hablando), a pesar de estar en la misma casa. Son mamás muy ausentes y ocupadas. Han estado tan ocupadas que lo que más nos faltó fue su presencia, su mirada, su conversación, su protección, su cuidado, sus caricias y su atención. Hay quienes están obsesionadas con el orden. Su discurso engañado suele ser: «Yo estoy 24/7 con mis hijos, me he sacrificado por ellos…».

7. La mamá intelectual

Siempre está estudiando o leyendo y tiene la necesidad constante de estar indagando y buscando. Su gran refugio son los libros, internet y las redes sociales. No para de formarse y de buscar ayuda de todo tipo. No acaba de comprometerse y responsabilizarse nunca. Nunca es suficiente y sigue y sigue para sentir que aún no, aún me falta esto o lo otro. Le cuesta parar, dejarse sentir, tomar decisiones, comprometerse y tomar acción. Más adelante trabajaremos en esto.

8. La mamá adicta

Aquí quiero mencionar a la alcohólica, la bulímica, la anoréxica e incluso la adicta u obsesionada con la limpieza y el orden, o la enganchada a las redes sociales, las series, obsesionada por la imagen y el culto al cuerpo. O, todo lo contrario, adicta a la comida y con sobrepeso. Hay madres adictas a los conflictos y las discusiones: la crítica, el juicio y la queja constantes. Nunca están contentas, siempre encuentran algo malo o de qué discutir. Están en una actitud conflictiva constante. Suelen vivir con una amargura que las devora.

9. La mamá consciente

Esta mamá ha tomado o está tomando conciencia (al igual que tú ahora) sobre todo lo que vivió para poder comprender quién es y de dónde viene. La clave está en ver y sentir QUÉ nos pasó y QUÉ nos faltó para luego entender QUÉ nos pasa hoy. Sabiendo cómo se armó

todo, podremos comenzar a desarmarlo. Es una madre comprometida, con intención y voluntad de mejorar como persona, de reparar errores pasados. Desea cambiar, transformar y sanar su vida para poder liberar a sus hijos y llegar a ser la mujer que ha venido a ser, y poder convertirse en la madre que sus hijos necesitan. Esta madre ha venido, al igual que tú, a cortar la cadena. A veces nuestras madres toman un poco de conciencia cuando nosotras empezamos este camino y algo mágico ocurre en la relación. Lamentablemente, no siempre es así, pero puede pasar.

Habrás visto a tu madre identificada en alguno de estos personajes claramente. O quizá en una mezcla de varios. Esto suele ser muy común. Para poder identificar estos personajes necesitamos comprender que son simples refugios, mecanismos de defensa que usamos para sobrevivir, para sufrir menos. Al igual que hay personas que ante un conflicto huyen, hay otras que atacan y se enfrentan. Una busca evitar el dolor huyendo y la otra calmarlo discutiendo. Si no sabemos cómo hemos armado y creado este personaje, no podremos ni sabremos desarmarlo. Estos personajes ayudan a satisfacer necesidades de control, abuso, victimismo y también nos mantienen alejadas de tomar conciencia del dolor y el vacío que hay detrás de cada uno.

Quizá te has visto a ti misma reflejada en alguno de ellos y deseas poder cambiar esta forma de relacionarte contigo misma, con los demás, con tu pareja y, sobre todo, con los niños de tu vida. Enhorabuena y felicidades. Si sientes cierto grado de incomodidad,

malestar interno o incluso culpa o remordimiento por algunas de tus actitudes, reacciones emocionales automáticas, por tus gestos o palabras, tengo una muy buena noticia para ti. Este es el primer gran paso para cambiar, mejorar, transformar y sanar tu vida y tus relaciones. Sin ese malestar interno nada te haría querer hacer las cosas desde otro lugar diferente.

Más adelante profundizaré sobre una reflexión a la que llegué hace un tiempo sobre dos tipos de culpa: una sana y otra tóxica. Ahora solo necesito decirte que la culpa sana es la que viene de nuestro interior, de un lugar consciente muy profundo que nos indica que lo que acabamos de hacer o decir no es lo correcto, no es el mejor camino. La culpa sana nos guía. Nos aporta luz. La culpa tóxica, en cambio, es una culpa heredada, impuesta principalmente por mamá. Es cuando nos han culpado desde fuera por el malestar de otro. El típico discurso es: «Por tu culpa, ahora mamá está triste». Se trata de cuando nos han maltratado por algo que hicimos y nos «dan nuestro merecido».

La culpa sana viene de dentro, de nuestro ser esencial, y nos invita y nos da la oportunidad de corregir, compensar y reparar. Nos ayuda a ser mejores personas. La culpa tóxica viene de fuera, nos la proyectan y nos lastima. Nos hace sentir no merecedoras, no dignas, no suficientes e incapaces. No ayuda, nos invalida. No aporta luz, nos mantiene en la oscuridad.

Muchas de nuestras madres, cuando se han sentido culpables o mal por algo que dijeron o hicieron, en vez de disculparse, reconocer, corregir, validar o repararlo, nos han culpado a nosotras

por lo que ellas hicieron. O aún peor, niegan lo ocurrido o lo tergiversan o dicen no recordarlo. Su discurso engañado es tan potente que incluso nos pueden hacer dudar de que eso pasó.

Las personas, cuando nos sentimos culpables, solemos culpar al otro. Culpar externamente al otro nos calma un poco esa culpa interna. No obstante, es una actitud y un comportamiento muy tóxicos. Si esto pasó de niñas, nos habrá dejado muy vulnerables, inseguras, dependientes y, sobre todo, muy confusas.

Los seis arquetipos de una madre tóxica

Una vez revisados los nueve roles de madre más habituales, vamos a revisar, ahora sí, los seis tipos de madres «tóxicas» más comunes. En cada arquetipo podemos encontrar algunos roles en común. De hecho, no es que nuestras madres sean tóxicas en sí, sino que sus comportamientos y su forma de relacionarse pueden ser tóxicos. Las personas no somos tóxicas, sino que nos comportamos de forma tóxica.

1. La madre controladora

Esta madre controladora es abusiva, chantajista, detective, supervisora, desconfiada, manipuladora, exigente, violenta pasiva, autoritaria, maltratadora… Necesita que todo se haga a su manera y tenerlo todo bajo control para no descontrolarse ella. Si no puede llegar a controlar y decidirlo todo, se enfada, se desregula emocionalmente, nos rechaza, maltrata, ignora, castiga y abandona emocionalmente. Llega a ser agresiva cuando no puede controlar las situaciones. No se detiene a escucharnos, no tiene en cuenta a los demás ni se interesa por nuestros gustos, intereses o pasiones. No respeta ni satisface nuestras necesidades ni las valida, sino que las

juzga, las critica, las ignora, las niega o las interpreta. Controlar es su mayor actividad.

Su opuesto sería una madre:

- relajada
- respetuosa
- confiada
- flexible

2. La madre infantilizada

La madre infantilizada es victimista, dependiente, débil, inmadura, sumisa, enfermiza, insegura, depresiva, miedosa, dudosa, necesitada, adicta, negligente… Está en un discurso de «pobre de mí». Suele pedirnos hacer todo lo que ella necesita y de la forma que desea, y, si no es así, se victimiza y hace que sufra y se pone en una postura de debilidad. Este tipo de madres puede dominar incluso más que la madre controladora, pero de forma más sutil y pasiva. Deja a su hija con una sensación de culpa cada vez que no la satisface ni la complace. Es lo que llamamos «niña mirando a mamá». Ejerce mucho abuso emocional. Se invierten los roles: la hija cuida y protege a la madre, de modo que ella queda por fuera de su necesidad de mirada, atención, cuidado y protección. Esto nos deja muy dependientes emocionalmente hablando por el hecho de no haber recibido lo que necesitábamos. Pensaremos que estamos equivocadas en nuestro sentir y en nuestras necesidades. Nos robará y lastimará nuestra autoestima y nos hará inseguras. Estas

madres tienen muchas dudas y grandes miedos que las paralizan.

Su opuesto sería una madre:

- madura
- segura
- fuerte
- valiente

3. La madre envidiosa

La madre envidiosa es celosa, egoísta, avariciosa, resentida, insegura, mentirosa, suspicaz, desconfiada, humillante, crítica, culpabilizadora, victimista… Este tipo de madre llegar a tener celos y envidia de su propia hija cuando esta empieza a ser mujer e incluso a acusarla de coquetear con papá. O puede simplemente tener problemas para acompañarla. Son madres muy inseguras y muy dependientes, con una autoestima muy lastimada. Suelen tener un complejo de inferioridad y hablar mal de los demás, sobre todo de otras mujeres. No obstante, no son conscientes de ello. No suelen tener amigas, ya que no soportan que otra mujer sea más guapa, más delgada, más inteligente que ellas. Suelen ser madres muy solitarias, infelices y amargadas. Algunas incluso mienten sobre cosas banales. Critican a todo el mundo y piensan que hay una especie de conspiración contra ellas. No son capaces de ver qué les pasa a ellas. Suelen tergiversar mucho la realidad y tienen mucho discurso engañado.

Su opuesto sería una madre:

- generosa
- noble
- honesta
- sincera

4. Madre narcisista

La madre narcisista es egocéntrica, superficial, ególatra, abusiva, distante, insensible, desinteresada, exigente, enjuiciadora, violenta activa y pasiva, vanidosa, agresiva, rebelde, traidora, desequilibrada (loca), destructiva, vengativa, y acostumbra a abandonar, someter, insultar, humillar… Las madres de este tipo pueden ser muy violentas, tanto física como verbalmente. Suelen descargar todo su gran malestar, rabia, frustración e impotencia sobre sus hijas criticándolas, humillándolas, juzgándolas, pegándolas y castigándolas con indiferencia o dejando de hablarles. A veces tienen problemas serios de salud mental. Culpan a sus hijas y a su marido de todo su malestar y desgracia. Pueden llegar a odiar a su propia hija. Están tan desconectadas de sí mismas y de su propia vivencia interior que no podrán sentir ni empatizar con los demás; pueden incluso padecer alexitimia (incapacidad para sentir al otro). Este hecho hace que lastimen mucho en el aspecto emocional sin ser conscientes de ello. Llegan a ser muy crueles en sus palabras o actos, puesto que están anestesiadas y reprimidas emocionalmente. Yo lo llamo discapacidad emocional severa, incapacidad para amarse o amar a los demás.

No olvidemos que aprendemos a dar y amar habiendo recibido lo

que necesitábamos de niñas y habiendo sido amadas incondicionalmente. Es vital tomar conciencia de todo lo que nos faltó para no quedarnos nosotras también incapacitadas o discapacitadas emocionalmente hablando. Al tomar conciencia de todo esto, como ahora lo estás haciendo tú, es cuando podemos empezar a sanar. Olvidar (mandar a la sombra), silenciar, ignorar, reprimir y anestesiar el dolor y las vivencias hostiles ayudó a la niña y adolescente que fuimos a sobrevivir, pero no ayudará a la adulta a sanar. Nuestras madres han dejado de sentir para sobrevivir. Nosotras necesitamos no negar nuestro dolor (de niñas, de adolescentes y de adultas) para no tener que perpetuarlo una generación más.

Dar lo que no se tuvo duele y cuesta, pero sana.

Dar y ofrecer a mis tres hijos y a mi niña interior herida lo que yo no tuve me ayudó a sanar, por eso prometí compartirlo.

Su opuesto sería una madre:

- sensible
- humilde
- vulnerable
- empática

5. Madre inaccesible

La madre inaccesible es fría, distante, áspera, difícil, escabrosa, impenetrable, incomprensible, desconectada, anestesiada, inmadura… Este tipo de madre es muy inmadura emocionalmente hablando, no es cariñosa y le cuesta dar o recibir contacto físico o muestras de cariño. No obstante, puede que sean madres detallistas y que les guste hacer cosas por los demás. Suelen estar mucho en el hacer, cocinando, trabajando y atareadas para evitar sentir. Son madres que no han acariciado, besado ni abrazado a sus hijas, no comparten intimidad emocional. Suelen ser superficiales y evitan hablar de emociones.

Nota: En este grupo están la gran mayoría de nuestras madres, según he podido ver y comprobar a lo largo de todos estos años de experiencia personal y práctica profesional. Algunas madres están en este grupo con algunos de los rasgos de algún otro grupo.

Su opuesto sería una madre:

- protectora
- cuidadora
- amorosa
- presente

6. Madre indiferente

La madre indiferente es desdeñosa, arrogante, altiva, despreciativa, menospreciativa, esquiva, fría, ambiciosa, arrogante, despectiva,

soberbia, perfeccionista, obsesiva… Este tipo de madre también es distante, pero a su vez es brusca y fría, y llega incluso a rechazar o despreciar a su hija si esta la busca o la necesita. O simplemente la ignora, le hace el vacío, retirándole la mirada y la palabra. Estas madres suelen estar siempre en la crítica y el juicio. No pueden valorar a los demás y solo piensan en sí mismas. Da la sensación de que nada les afecta emocionalmente.

Su opuesto sería una madre:

- cariñosa
- amable
- dulce
- paciente

Después de conocer estos grupos de madres, quizá habrás identificado a la tuya en alguno o tal vez sientas que es una mezcla de dos o tres grupos distintos. Si al leer esta información tú también te has sentido identificada con algún grupo, te invito a fomentar, desarrollar y cultivar su opuesto.

Un defecto o una mala actitud
simplemente es una virtud o
cualidad poco desarrollada.

Cuando he necesitado hacer algún cambio importante en mi

vida, ya sea de actitud, comportamiento, reacciones, carácter, personaje, estilo de vida o dieta, hábitos saludables, costumbres, discurso, creencias limitantes o rutinas, lo que más me ha ayudado no ha sido, precisamente, dejar de ser de ese modo o dejar de hacer algo. Lo que más me ha ayudado en mi proceso de cambio, sanación y superación personal ha sido incorporar e introducir en mi vida, en mi día a día, aquello que deseaba fomentar o llegar a ser. Agregar o hacer más de eso que me hacía bien a mí y a los demás. Por ejemplo, cuando me hice vegetariana a los veintipocos, no me planteé dejar de comer animales (carne y pescado) de un día para otro, de forma radical, sino que empecé a incluir en mis platos más proteínas de origen vegetal; de esta forma, el consumo de proteína animal disminuyó de forma natural y orgánica. No ponía el foco en lo que quería eliminar, sino en lo que quería incorporar.

Quizá seas de las que les gustan y necesitan los cambios rápidos y radicales; no obstante, cuando hablo de cambios en nuestra actitud, en nuestro ser esencial más profundo, no siempre es posible solo con intención y voluntad. No es suficiente decirte una mañana: «A partir de hoy no voy a gritar más», o «nunca más pegaré o amenazar*é* a mis hijos», o «mañana ya no quiero ser una persona celosa, posesiva, insegura, obsesiva y perfeccionista».

En estos casos o similares, es muy probable que este tipo de decisión no la podamos mantener en el tiempo, ya que requiere de un cambio interno mucho más profundo y emocional. Necesitaremos incluso sanar nuestra herida materna. No podemos cambiar, mejorar y sanar solo desde lo racional o intelectual, sino que necesitamos

comprender primero.

Para mantener estos cambios a largo plazo y que no sea algo temporal, es esencial bajar al sentir. No podemos sanar solo hablando, escuchando o leyendo. En estos casos, es mucho más sensato hacer pequeños pasos hacia la persona en la que deseamos convertirnos fomentando y desarrollando esas cualidades que nos faltan, como la seguridad, la generosidad, la amabilidad, la paciencia, el respeto y la escucha. Cuanto más grande sea el cambio, más complicado y difícil será poder mantenerlo en el tiempo.

No va de hacer más o menos, va de ser mejor persona, va de sanar y transformar.

Te invito a poner el foco en QUIÉN deseas llegar a SER, cómo te gustaría ser y cómo te gustaría comportarte, y desde esa energía fomentar y alimentar todas esas cualidades que aún hoy no están suficientemente desarrolladas en ti. Y te invito a dejar de poner el foco solo en QUÉ necesitas dejar de HACER; ponlo en QUÉ deseas FOMENTAR, qué deseas introducir más en tu vida.

Ya verás que el cambio llega más orgánicamente, sin tanto esfuerzo y sin tanta resistencia. Es vital poner más energía en todo aquello que queremos fomentar y desarrollar en nuestra vida que en lo que deseamos evitar o dejar de hacer.

Nota: Para elegir y describir estos seis tipos de madres tóxicas, me he inspirado en algunas reflexiones y ejemplos que Susan Forward hace en su libro *Mothers Who Can't Love* («Madres que no pueden amar»).

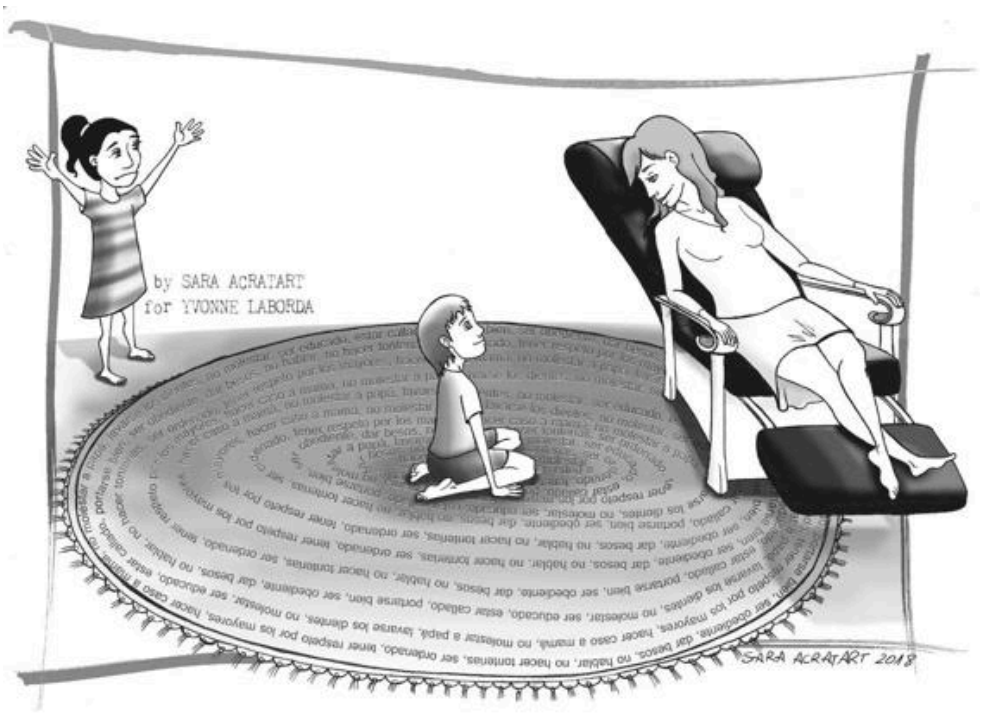
Abuso y dependencia emocional

Qué entendemos por abuso emocional materno

Para hablar de conceptos complicados, difíciles de entender y abstractos, suelo utilizar alguna metáfora para facilitar la comprensión y conexión. Por eso te hablaré de mi metáfora de la alfombra para ilustrar más claramente el abuso emocional materno. En conferencias, talleres o retiros presenciales, me gusta incluso llevar una alfombra o manta para hacerlo más gráfico. Esta metáfora es muy reveladora y ayuda mucho a poder identificar y, sobre todo, conectar con el sentir dicho abuso emocional. El abuso emocional es la máxima expresión de la violencia pasiva, invisible y psicológica. Más adelante profundizaré en los diferentes tipos de violencia, tanto activa (visible) como pasiva (invisible).

La violencia pasiva, al ser invisible a los ojos, es mucho más difícil de identificar y, por tanto, de sanar. Nadie nombró la violencia pasiva de mamá, por eso parecerá que nunca estuvo ahí, por muchas consecuencias y secuelas que haya dejado en nuestra autoestima, sistema nervioso, psique, cuerpo, nuestras relaciones y capacidad de dar y amar. En el capítulo 6 hablaré en profundidad de algunas de estas consecuencias fatales.

Ahora sí, imaginemos que delante de mamá (metafóricamente hablando) hay una alfombra. Esa alfombra que mamá extiende delante de ella simboliza su abuso emocional. Puede ser pequeña, mediana, grande o enorme, dependiendo de la cantidad de abuso que ejerza sobre nosotras. Visualicemos que, dentro de esta alfombra, están las necesidades de mamá, todas y cada una de ellas, lo que más quiere o desea, lo que pide y exige, sus intereses, preocupaciones, lo que para ella es importante, lo que valora y aprecia, lo que es imprescindible para ella.



Pero sobre esta alfombra también está todo aquello que tanto le molesta, lo que no soporta, lo que detesta, lo que la irrita tanto, sus obsesiones, su necesidad de controlar o de orden, su perfeccionismo, inseguridad, miedo, poder, agresividad, sus críticas,

quejas, amenazas, insultos, castigos, discusiones, sermones, su violencia verbal o física, su retirada de amor, sus comparaciones, sus silencios y un larguísimo etcétera. En resumen, todo lo que ella necesita, valora, es importante y, sobre todo, no soporta está sobre esa alfombra.

Nosotras, para ser vistas y recibir algo de mirada de mamá y su amor «condicionado», tuvimos que estar dentro de este abuso emocional. Permanecimos dentro de la alfombra, mirando a mamá para satisfacerla y no molestarla, haciendo lo que ella quería o evitando lo que a ella tanto le molestaba, más pendientes de sus necesidades que de las nuestras. La ley de la naturaleza invertida. Cuando necesitábamos recibir mirada, atención y amor incondicional de mamá, tuvimos que estar dándoselos a ella.

Hay dos etapas bien diferenciadas en la vida. La etapa de DAR y la etapa de RECIBIR. Cuando somos niños y adolescentes, estamos en la etapa de recibir presencia, validación, escucha, respeto, cariño, confianza, guía, sostén, amparo, tiempo y amor incondicional. Y cuando somos adultos (madres y padres), estamos en la edad de dar y ofrecer todo esto a nuestros hijos. Si esta etapa se invierte en la infancia, empiezan muchos de los problemas emocionales.

Aprendemos a dar habiendo recibido de niñas lo que legítimamente necesitábamos y merecíamos. Aprendemos a escuchar habiendo sido escuchadas. Aprendemos a respetar a los demás y a nosotras mismas habiendo sido respetadas por mamá. Pero muchas de nosotras tuvimos que reprimir nuestro verdadero ser esencial. No pudimos ser nosotras mismas, ya que, si eso no

coincidía con las necesidades, gustos o expectativas de mamá, ella nos retiraba la mirada, se enfadaba, nos juzgaba, o incluso nos pegaba o castigaba. De niñas tuvimos que hacer todo para satisfacerla porque era la única manera de ser vistas y reconocidas.

Si un niño tiene que decidir entre ser él mismo y perder el amor o la mirada de mamá, o reprimirse y negarse para ser visto, elegirá negarse. Se adaptará. Su cuerpo y su ser no pueden vivir sin mamá. Se negará a sí mismo. Si hay que elegir entre ser nosotras mismas (auténticas) o el amor de mamá (apego), la decisión es clara: el apego, la conexión con mamá será lo que de niñas buscaremos con desespero. Aunque esto nos lleve a olvidarnos y perdernos por el camino. Mamá es quien debe darnos el permiso para ser y aceptarnos tal y como somos. Una niña no puede dejar de mirar y amar a su madre por muy mal que esta la trate o le hable. Un niño dejará de amarse a sí mismo. De niñas no pudimos pensar: «Mi madre no me entiende, no me escucha ni me acepta como soy. Ella está tan herida y es tan inmadura emocionalmente que no es capaz de darme lo que yo necesito y merezco; por tanto, voy a dejar de necesitarlo y hacer que no me afecte». «Mi madre no tiene recursos emocionales, es incapaz de fusionar conmigo y por ello no puede conectar conmigo ni darme lo que necesito…». O lo que es peor aún: «Mi mamá es agresiva y violenta conmigo y abusa emocionalmente de mí. No puede ni sabe quererme como yo necesito ser querida».

La niña suele proyectar sus carencias y su dolor hacia sí misma: «Si no recibo lo que necesito de mamá o ella me hace daño, es que

YO no valgo lo suficiente, no merezco lo suficiente, no soy digna de SU amor…».

Duele mucho aceptar que nuestra mamá no nos protegía cuando más lo necesitábamos. La psique infantil no puede aceptar esto y buscará «excusas» para defender, justificar y negar este hecho. Así empieza a forjarse nuestra herida materna. Es vital y urgente saber que fuimos víctimas y que nada, absolutamente nada, fue culpa nuestra. Es vital poder ponerle nombre y conectar con la niña indefensa, desesperada y vulnerable que fuimos para evitar repetirlo con nuestras propias hijas o hijos una generación más por haberlo ignorado, reprimido y negado.

Cuanto peor tratamos a un niño,
peor persona pensará que es.

Repito, un niño o una niña hará lo que sea para recibir la mirada, la atención y el amor de mamá, lo que sea, incluso dejaremos de ser nosotras mismas para convertirnos en quien mamá quiere, desea o necesita. De niñas, satisfacerla será nuestra prioridad. Luego, en adolescencia, podrá convertirse en rebeldía, promiscuidad, adicciones, trastornos de alimentación, relaciones tóxicas, dependencia emocional o en su polaridad: miedo, inseguridad, depresión, falta de autoestima, autolesiones, ideas suicidas, represión del ser esencial, represión de la sexualidad y un largo etcétera.

Olvidar ayuda a la niña a sobrevivir, pero no ayuda a la adulta a sanar.

Cuando nos rebelamos es porque el cuerpo ya no puede silenciar, negar o reprimir más. Duele demasiado no poder ser una misma y explotamos. Cuando no nos permitimos sentir o sacar la rabia, el enfado, la frustración o la impotencia, caemos en estados depresivos. Por tanto, más adelante, si tenemos pareja o nos convertimos en madres y pasamos a la etapa de dar, es cuando más necesitaremos recibir todo lo que no obtuvimos de niñas, porque nuestro vacío emocional se manifestará en su máxima expresión y se apoderará de nosotras muy a nuestro pesar.

No podemos decidir no tener ese vacío tan grande. Solo podremos sanarlo una vez lo reconozcamos y empecemos a sanar nuestra herida materna dando voz primero a la niña y adolescente que fuimos. De ahí que dar lo que no se tuvo duele, cuesta y ahoga tanto, pero a su vez nos sana. Muchas, incluso un poco más mayores, hemos tenido que ser la mamá de nuestra mamá, y nos hemos quedado abandonadas.

Nuestra niña y adolescente interior herida empezará a dominar nuestra vida.

En nuestras futuras relaciones afectivas estaremos más pendientes de pedir, exigir o suplicar al otro, en vez de revisar aquello que tenemos nosotras para dar y ofrecerle al otro. El abuso emocional de mamá nos habrá dejado muy inmaduras emocionalmente y muy vacías y dependientes. En la infancia no pudimos salir fuera de la alfombra de mamá. El precio que pagar era demasiado alto. No obstante, muchas de nosotras sí decidimos salir un poco o del todo en la adolescencia, juventud o de más mayores, pero el precio que tuvimos que pagar fue perder a mamá, su mirada y su amor. Y, por desgracia, en muchas ocasiones también perdimos la relación o el vínculo con alguno de nuestros hermanos o hermanas que quedaron atrapados dentro de la alfombra, dentro de su abuso emocional, mirando a mamá. Sabían que, si salían para ser ellos mismos, les podría pasar lo mismo que a nosotras y recibir críticas, quejas y juicios constantes de mamá. Tuvieron que aliarse y someterse a mamá para sobrevivir. Mamá puede ser el nexo de unión en una familia o el nexo de desunión con su abuso emocional.

Si venimos de un escenario de infancia donde hubo mucho abuso emocional por parte de mamá, es muy probable que nosotras como madres también necesitemos abusar emocionalmente de nuestros hijos o parejas para compensar nuestras necesidades infantiles no satisfechas, a menos que tomemos conciencia para dejar de perpetuarlo una generación más.

El abuso emocional se produce cuando no hay lugar para dos necesidades ni dos deseos, dos intereses, dos opiniones, sino solo uno: el de mamá. Abusar emocionalmente de alguien es anteponer

lo nuestro a lo suyo casi siempre. No ver ni sentir al otro, no escucharle ni preguntarle, no tenerle en cuenta, no respetarle. Es negar y anular al otro, es una gran falta de empatía y compasión por el otro. El abuso emocional viene de la necesidad de llenar un gran vacío emocional.

¿Qué entendemos por pedido desplazado en infancia?

Nos cuesta ver y sentir la realidad desde la vivencia infantil y la solemos ver desde el punto de vista y juicio del adulto. Sabemos que los niños no piden nuestra mirada y nuestra presencia y amor por elección, sino por biología. Sabemos que, cuando los niños piden «mucho» de algo (pantallas, comida, golosinas, juguetes), puede ser por falta de mirada, atención y amor del adulto, en especial de mamá; o por aburrimiento y falta de entusiasmo o por desconexión del ser esencial. En cualquier caso, hay una necesidad de llenar un malestar o vacío emocional que les duele. Necesitan anestesiarse y calmarse. Por tanto, lo que en realidad necesita el niño no es la golosina o el juguete o más tecnología. Al no poder obtener lo que necesita (más amor, escucha, conexión…), pide sucedáneos que le sacian momentáneamente. No obstante, la necesidad primaria legítima y verdadera seguirá sin ser satisfecha. La triste verdad es que ya se olvidaron de eso que tanto necesitaban; por tanto, ahora lo piden de forma desplazada.

Nosotras de niñas también pedíamos lo que sabíamos que nos podía dar mamá. Si le pedíamos atención, mirada y presencia, quizá no podía dárnoslo; por tanto, aprendimos a pedir de forma

desplazada pensando que de este modo podríamos obtener lo que necesitábamos, pero todos esos pedidos desplazados nos desconectaban aún más de nuestras verdaderas necesidades hasta el punto de llegar a olvidarlas por completo.

Más adelante, siendo adolescentes o jóvenes adultas, dejamos de pedir y nos llenamos directamente (nos volvemos dependientes o adictas) de alcohol, drogas, tabaco, café, comida, sexo, juegos electrónicos, redes sociales, compras, o padecemos anorexia o bulimia, o entramos en estados depresivos o de angustia y ansiedad. Luego todos pensarán que tenemos un problema con la comida o el alcohol o las drogas. Nadie estará revisando ni nombrando TODO eso que nos faltó o toda la violencia recibida, no se sabrá que esto es simplemente el síntoma y la consecuencia. El verdadero problema es el dolor, el vacío y la desconexión que necesitamos tapar, calmar y anestesiar.

De adultas seguimos llenándonos de lo que sea con tal de dejar de sentir ese gran vacío que nos ahoga y nos duele. Nos pasaremos el resto de nuestra vida pidiendo de forma desplazada a nuestras futuras parejas e hijos o consumiendo sustancias para llenar ese vacío, sin darnos cuenta de que, por mucho que introduzcamos, nunca nos podremos llenar del amor que nos faltó de mamá.

La buena noticia es que ya no somos esas niñas desesperadas por falta de amor y mirada. Hoy somos las adultas que pueden dar voz, validar, amar, cuidar, proteger, abrazar y sostener a la niña y adolescente herida, sola y desesperada que llevamos dentro y aún se manifiesta a través de nosotras (tengamos treinta o setenta

años). Es la niña interior que actúa y habla por nosotras, aunque nos cueste reconocerlo y aceptarlo. Si no validamos y maternamos a nuestra niña interior, no podremos darles a nuestros hijos lo que ellos legítimamente necesitan y merecen.

Si nuestra madre u otro adulto hubiesen nombrado «esa» necesidad, «esa» carencia emocional y «ese» vacío existencial que sentíamos, hoy podríamos y hubiésemos podido reconectar con dicha necesidad, carencia o vacío. Hubiéramos necesitado de algún testigo. La famosa figura de testigo, de la que tanto nos habla Alice Miller en sus libros, en especial en *El saber proscrito*, que nombrara la realidad desde el otro lado —desde el punto de vista y vivencia real infantil— para poder habernos dado cuenta de que la realidad era otra muy distinta: «Necesitas estar con mamá, ¿verdad? Necesitas que alguien juegue contigo, quieres que mamá te preste más atención, te sientes sola, tienes miedo, te sientes insegura. Nada de todo esto es culpa tuya, mamá simplemente no puede o no sabe cómo dártelo. Tú sí lo mereces».

Tomando conciencia y comprendido todo lo mencionado sobre los pedidos desplazados, si satisfacemos los pedidos desplazados de nuestros hijos (dándoles más pantallas, más comida, más cosas materiales o lo que sea que piden), sin nombrar lo que de verdad está pasando en su interior, se desconectarán aún más de sí mismos y les confundirá mucho más. Es vital que alguien se dé cuenta de lo que está pasando.

¡Qué gran confusión para la psique infantil! ¡Qué alejada estaba nuestra verdadera realidad y vivencia infantil del discurso engañado

y el comportamiento de mamá! ¡Qué alejada está la verdadera vivencia infantil de nuestros hijos de nuestro discurso interno engañado! Lo que nos pasaba siendo niñas, lo que les pasa a nuestros hijos hoy, lo que veíamos y oíamos de mamá, lo que nuestros hijos ven y oyen de nosotras… no encaja con su verdadera realidad emocional interna. Todas estas vivencias serán el principio de nuestros futuros problemas de salud mental, emocionales, pérdidas de control, nuestras adicciones, violencia, depresión, ansiedad, miedos, inseguridades, trastornos y esa sensación interna de: «No sé quién soy ni cuál es mi propósito, ni sé lo que quiero o deseo en esta vida, no valgo, no merezco, no soy suficiente, no pertenezco…».

Una necesidad nace desde lo biológico, desde la verdadera naturaleza humana. No podemos elegir lo que necesitamos. Eso lo decide nuestro cuerpo. Cuando dichas necesidades básicas no son satisfechas, ni validadas, ni nombradas, ni compensadas, pediremos de forma desplazada lo que sea con tal de silenciar nuestro dolor emocional producido por el gran vacío interno. Cuando pedir de forma desplazada se vuelve nuestra única forma de «calmarnos» (emocionalmente hablando), corremos el riesgo de caer en adicciones. La adicción no es el verdadero problema, la adicción es un síntoma, es la consecuencia. Según el doctor Gabor Maté, la adicción no es una elección ni un problema de falta de voluntad, sino una respuesta al dolor emocional y al trauma no resuelto.

Pedidos desplazados a nuestra pareja

De adultos también pedimos de forma desplazada a nuestra pareja; pedimos favores, que hagan tareas domésticas, que nos hagan regalos o que nos ayuden en la crianza. Cualquier cosa que nos haga sentir tenidas en cuenta. Muchas veces pedimos favores o ayuda cuando en realidad lo que deseamos y necesitamos es atención, presencia y amor. Pensamos que si nos ayudan es que nos quieren y que si se olvidan de hacernos un favor es que no nos quieren. Aquí solemos confundir las cosas. Nuestra pareja nos puede amar mucho y aun así no colaborar en casa como nos gustaría. O traernos flores cada día y, sin embargo, no pasar luego tiempo con nosotras y estar muy ausente, o incluso no querernos tanto como quien no nos trae flores. Nos cuesta mucho validar, nombrar y pedir lo que de verdad necesitamos de nuestra pareja: conversación, vínculo, cercanía, pasar tiempo juntos y momentos de conexión, intimidad emocional y amor.

Nuestra verdadera necesidad es de mirada, atención, escucha, apoyo emocional, en definitiva, de amor. Cuando no lo recibimos, pedimos de forma desplazada para cubrir «falsamente» una necesidad desplazada. Cuando nuestra pareja no nos puede ver ni sentir, emocionalmente hablando, por su propia inmadurez emocional, sus heridas y vacíos, es el momento en que más conectamos con nuestro vacío y nuestra soledad. Nos sentimos rechazadas. Otra vez pensamos que nos dejan solas y desamparadas. Pero es nuestra herida de rechazo y abandono la que se pone de manifiesto.

Necesitamos AMOR, pero pedimos que «nos» laven los platos

pensando que si lo hacen nos aman. Desplazamos nuestras necesidades genuinas de afecto, vínculo y conexión en tareas, regalos o salidas… No son regalos, ni cenas, ni viajes, ni ayuda lo que necesitamos y anhelamos, sino sentirnos AMADAS. Cuando nos sentimos vacías, nos conformamos y calmamos con pedir de forma desplazada.

Es vital darnos cuenta cuándo estamos pidiendo y necesitando desde la adulta y cuándo estamos pidiendo y suplicando desde la niña interior herida. Si somos capaces de nombrar nuestras verdaderas emociones, explicar qué nos pasa sin herir al otro y nos hacemos cargo de lo que necesitamos y lo sabemos pedir, estamos actuando desde la adulta consciente y madura. Sin embargo, si criticamos, juzgamos, nos quejamos, nos victimizamos, sermoneamos y buscamos discutir por cualquier cosa o necesitamos tener la razón, actuamos desde nuestra niña o adolescente interior herida.

Nos falta mucha madurez e inteligencia emocional. La inteligencia emocional es la capacidad de conectar con nuestras verdaderas necesidades y emociones para luego poder expresarlas sin herir al otro. Depender emocionalmente de nuestra pareja, esperando que nos haga feliz o nos dé lo que tanto nos faltó, es dejar de vivir nuestra propia vida. La pareja debería ser alguien con quien compartir nuestra vida y no alguien de quien nuestra vida dependa. El vacío emocional y el desespero por ser amadas se perpetuarán una generación más, a menos que tomemos conciencia de nuestra verdadera herida materna. Algunas mujeres abusamos

emocionalmente de nuestra pareja para poder «salvar» a la niña que fuimos. También descargamos sobre nuestra pareja para poder salvar a nuestros propios hijos de nuestra hostilidad y violencia. Proyectamos todo nuestro vacío, dolor y desespero en nuestra pareja para no tener que hacerlo sobre nuestros hijos.

Para evitar esta cadena de abuso emocional, es vital darnos cuenta del abuso ejercido por nuestra propia madre y así poder dar voz, validar, abrazar y maternar a la niña y adolescente que fuimos. Lo que no obtuvimos en nuestra primera etapa de desarrollo, lo que yo llamo «la etapa de recibir» (siendo niñas), se postergará a la siguiente «etapa de dar» (siendo mujeres adultas o madres), y seguiremos necesitando con desesperación y no podremos dar ni ofrecer lo que necesitan y merecen nuestros hijos. Es como una especie de revancha o «venganza emocional» inconsciente. Abusaron de nosotras y no pudimos hacer nada al respecto ni defendernos, ni huir, nadie nos dio voz, ni nos cuidó ni protegió lo suficiente. Sufrimos, y todo ese dolor interno guardado y reprimido saldrá de forma descontrolada y desproporcionada ahora de adultas sobre seres indefensos, vulnerables y dependientes. Así hizo mamá con nosotras y, a menos que tomemos conciencia de todo esto, corremos el gran riesgo de hacerlo nosotras con nuestros seres más queridos. Abusaron de mí, abuso de ti; me controlaron, te controlo. ¡Cuántas veces hemos sentido la necesidad de controlar precisamente para no descontrolarnos!

Una madre no consciente de sus heridas suele herir.

Una madre consciente de sus heridas también puede herir, pero la gran diferencia es que puede nombrarlo, validarlo, repararlo, compensarlo y trabajar para sanar. No pudimos permanecer por fuera del abuso emocional de mamá y ser nosotras mismas, ya que la soledad y el desamparo vivido desde allí no se podían sostener ni soportar. El dolor era insoportable para la niña.

Si nos hemos aliado con mamá, si le somos fieles, leales y la complacemos, defendemos o justificamos continuamente, nosotras también podemos llegar a someter a los demás y sobre todo a nuestra pareja e hijos. Es muy doloroso reconocer y aceptar que mamá no nos pudo amar como necesitábamos y merecíamos, pero más doloroso aún es no dar voz a la niña que fuiste. Mientras defendemos y justificamos a mamá, estamos abandonando a nuestra niña interior de nuevo. Es vital dejar atrás nuestra ceguera emocional y abrir los ojos y el corazón para ver tu verdad y dejar de ignorar o negar lo que pasó. Si hoy siendo adultas aún somos una niña mirando a mamá para complacerla y no molestarla, si nos importa más lo que ella piensa de nosotras que lo que nosotras y nuestros hijos necesitamos o sentimos, corremos el riesgo de abandonar emocionalmente a nuestros hijos. De forma transgeneracional, no podemos mirar a mamá y a nuestros hijos a la vez. Ya no somos solo la hija de…, sino que ahora somos la pareja

de… y, sobre todo, la madre de… Nuestro rol principal en la historia de nuestra vida ahora es llegar a ser la maravillosa mujer que vinimos a ser para luego poder convertirnos en la madre que nuestros hijos necesitan. Tu misión es cortar la cadena.

Es muy difícil sanar en el mismo ambiente que nos han herido

Si de niñas fuimos víctimas de abuso emocional, de adultas corremos el riesgo de dejarnos someter por los demás. Si mamá no nos respetaba, no nos haremos respetar y permitiremos que otros también abusen de nosotras, ya que ese es el modelo que hemos recibido y normalizado. Sentiremos que no somos merecedoras, nos sentiremos insignificantes y poca cosa. Nuestra psique prefiere y necesita pensar que hay algo mal en nosotras que aceptar y reconocer la cruda realidad. Esta falta de respeto y abuso se convertirá en nuestra zona de confort por mucho malestar y dolor que nos haya provocado. Es a lo que estamos acostumbradas. Nos resulta familiar.

A algunas mujeres incluso les cuesta mucho recibir amor y atención sana y genuina si nunca la han recibido de su madre. Es como que les abruma, les da vértigo e incluso la rechazan y huyen. Se creen no merecedoras. Les atraerán parejas abusivas, violentas, controladoras y poco atentas. Mucha violencia de género tiene su origen en la infancia con la relación con mamá. Ya sea la mujer que consiente dicho abuso y maltrato por parte del hombre, ya sean los hombres que necesitan abusar y maltratar a las mujeres para

vengarse de una madre abusiva. Podemos llegar a depender mucho emocionalmente de nuestra madre y nuestra pareja, estableciendo así relaciones muy tóxicas, y nos será muy difícil salir o escapar de este tipo de relaciones. Más adelante profundizaré en este controvertido y doloroso tema.

A mayor maltrato, mayor dependencia emocional.

No olvidemos que cuanto peor nos haya tratado nuestra madre, peor persona pensaremos que somos y más culpables nos sentiremos. Y cuanto más nos haya rechazado, abandonado y humillado, más desesperadas estaremos, más dependeremos de ella y más inseguras seremos.

Necesitamos haber recibido el amor incondicional de mamá para sentirnos merecedoras de ser amadas

Solemos repetir nuestro escenario de infancia, ya que eso es lo conocido. El modelo de amor recibido en la infancia es lo que buscaremos inconscientemente de adolescentes y después como adultas. Cuesta mucho salir de nuestra zona de confort tóxica por muy alejada que esta haya estado de todo lo que necesitábamos y merecíamos.

Idealizamos a mamá, ya que aceptar nuestra verdad

amenazará lo que preferimos y necesitamos creer. Podemos incluso permitir que nuestra pareja nos maltrate si nuestra madre también lo hacía. Algunas inconscientemente elegiremos parejas que nos vean y nos traten de un modo parecido a como mamá nos veía o trataba. Perderemos nuestra seguridad y nuestra autoestima quedará lastimada y muy dañada. Es como que aceptamos esa idea y creencia falsa de: «Yo no valgo, no importo, no merezco y no soy digna de amor».

Para respetarnos y hacernos respetar necesitamos que nuestra madre nos haya respetado en la infancia y la adolescencia. La otra cara de la misma moneda puede darse cuando somos nosotras las que maltratamos a nuestra pareja para descargarnos (de modo inconsciente) de toda esa rabia reprimida. Les gritamos, insultamos, rechazamos, criticamos, siempre necesitamos demostrar que tenemos la razón y estamos en estado de queja constante. No obstante, en el fondo, esta actitud tan destructiva, tóxica y violenta no es más que un grito desesperado de mirada, atención y necesidad de conexión, de ser escuchadas y amadas como nunca lo fuimos.

A mayor represión emocional, mayor explosión o mayor depresión.

Tu niña interior herida muy probablemente se preguntaba a sí misma:

- Mamá, ¿por qué no juegas conmigo?
- Mamá, ¿por qué no me hablas ni me escuchas?
- Mamá, ¿por nunca me dices que me quieres?
- Mamá, ¿por qué te quejas tanto de mí?
- Mamá, ¿por qué nunca me dices cosas bonitas?
- Mamá, ¿por qué nunca me valoras?
- Mamá, ¿por qué, haga lo que haga, nunca es suficiente para ti?
- Mamá, ¿por qué me pegas?, ¿por qué me gritas?
- Mamá, ¿por qué me culpas a mí de lo que tú me haces?
- Mamá, ¿por qué no me defiendes delante de papá?
- Mamá, ¿por qué me comparas con mis hermanos?
- Mamá, mamá, mamá…, es que acaso no me ves, mírame, escúchame, siénteme… Mamá, te necesito… ¿Por qué no me quieres?

La verdadera cuestión no es cuánto nuestra madre dice que nos ha amado, sino cuánto de ese amor nos ha llegado y si realmente lo hemos podido sentir en nuestras entrañas. Y lo mismo nos podemos preguntar como madres: cuánto del amor que supuestamente sentimos por nuestros hijos les llega de verdad. Yo no necesito que mis hijos **sepan** cuánto los quiero. Yo quiero que se **sientan** amados por mí y por su padre.

Cómo saber nuestro grado de vacío y dependencia emocional

Nuestra inmadurez emocional se pondrá de manifiesto principalmente en nuestras relaciones de pareja y, después, en nuestra maternidad, en el vínculo con nuestros hijos. Aquello que más nos faltó será lo que más nos costará y dolerá poder dar y ofrecer a los demás, ya sean adultos o niños. También, la forma en cómo mamá nos trató y habló será lo que más proyectaremos y repetiremos en nuestras relaciones, a menos que seamos conscientes de ello para poder sanar y reparar.

Los cuatro signos más visibles que nos ayudarán a identificar cuánto vacío emocional y dependencia emocional aún arrastramos son los siguientes:

- **Lo que nos faltó:** viendo nuestra verdadera capacidad para dar y amar a los demás, especialmente a nuestros hijos y nuestras parejas, sabremos qué fue lo que más nos faltó.
- **El trato recibido:** viendo cómo de inseguras nos sentimos y cómo de violentas podemos llegar a ser con los demás y con nosotras mismas, sabremos cómo fuimos tratadas.

- **El acompañamiento:** viendo nuestros miedos, nuestras adicciones y nuestras enfermedades, sabremos cómo fuimos acompañadas.
- **La soledad:** viendo cómo solemos implicarnos para dejar de sentir, para estar ocupadas, para no ahogarnos con la intensidad emocional de los hijos, sabremos lo solas que estuvimos.

Lo que más cuesta dar y ofrecer es precisamente lo más nos faltó

El cuerpo, las emociones, el sistema nervioso y la psique (salud mental) siempre llevan la cuenta de aquello que nos pasó y, sobre todo, de lo que más nos faltó. Nuestras heridas se manifiestan de muy diversa manera. Trauma no es solo una vivencia traumática como la pérdida de un ser querido, un accidente o un desastre natural. Trauma es todo eso que pasó dentro de nuestro cuerpo; todo lo que tuvimos que hacer para adaptarnos se verá reflejado en nuestro sistema nervioso, nuestras emociones, nuestro cerebro y nuestra salud mental.

Si nos duele amar, si la intensidad emocional de los niños nos supera, si necesitamos huir, si estamos mucho en el hacer, si nos cuesta estar presentes, si tenemos muchas REA (reacciones emocionales automáticas) descontroladas, si discutimos mucho con nuestra pareja, si hay dependencia emocional con nuestra pareja o aún con nuestra madre, si nos afecta lo que los demás (especialmente mamá) piensan o dicen de nosotras hasta el punto

de dejar de ser nosotras mismas, si sufrimos depresiones, si enfermamos, si tenemos trastornos de alimentación, si tenemos alguna adicción… todo esto nos puede confirmar cuánto hemos sufrido y cuánto nos ha faltado.

¿Podemos demostrar científicamente cómo nuestras heridas de infancia nos afectan?

En temas de psicología, salud mental, regulación de emociones, síntomas o consecuencias en el cuerpo, no hay un dos y dos son cuatro. No se puede saber con exactitud ni demostrar científicamente el resultado final de nuestras vivencias de infancia. A todas no nos afectan las cosas de igual modo. Hay familias donde varios hermanos o hermanas han vivido y sufrido experiencias similares, y su desenlace en la vida ha sido completamente diferente. Hay quienes ponen su propio proceso de superación personal al servicio de los demás, como es mi caso y el de muchas personas que admiro, como John Bradshaw, Alice Miller, Louise Hay, Gabor Maté, Susan Forward y muchos más. Pero quizá nuestras hermanas han quedado atrapadas y emocionalmente secuestradas por mamá, dentro de su abuso emocional sin la fuerza para poder salir de ahí. Algunas nos hemos podido salvar y otras no.

Lo que más nos diferencia a las personas no es únicamente lo que nos pasó o faltó, sino lo que hicimos entonces con todo aquello y las decisiones que más tarde tomamos. Cada decisión que tomamos en nuestra vida nos acerca o nos aleja del lugar donde

deseamos llegar y de la persona que hemos venido a ser. Si estás pensando en que a ti te cuesta tomar decisiones, te diré que no decidir también es tomar la decisión de no decidir.

Nuestro pasado jamás podrá determinar ni definir nuestro presente. No obstante, comprendiendo todo aquello que nos pasó, entenderemos mejor lo que nos pasa hoy. Te pondré un ejemplo: no todas las personas respondemos o reaccionamos de igual manera ante el mismo estímulo, ni ante el mismo problema o actitud de alguien. A veces podemos pensar que nuestra actitud está condicionada y provocada por lo que otra persona ha hecho o dicho o por algún acontecimiento. No obstante, a todas las personas no nos molesta, alterna o descontrola lo mismo, ¿verdad? Hay quienes tenemos un grave problema con la comida y necesitamos que nuestros hijos se acaben el plato. Hay quienes el problema lo tienen con el orden y la limpieza; otras, con la necesidad de controlarlo todo; algunas, cuando nos critican o juzgan, o tenemos una gran necesidad de tener la razón. En definitiva, a cada una le mueve y despierta sus heridas cosas distintas, ya que hemos pasado por diferentes experiencias e hicimos cosas muy diferentes con esas experiencias cada una.

A mí, por ejemplo, me despierta mucho dolor cuando me ignoran, me rechazan o me quieren culpar de algo que no hice o dije. Lo tengo muy identificado y trabajado, pero aún me afecta internamente. No respondo de forma agresiva ni daño a los demás con una reacción emocional automática, como solía hacer veinticinco o treinta años atrás, pero me sigue provocando mucho malestar.

Esto tiene que ver con mi herida materna y con cómo mi madre me retiraba la mirada y la palabra durante días cuando se molestaba conmigo por algo y siempre tergiversaba las cosas para hacerme sentir responsable y culpable de todo.

No solo nos afectará lo que nos pasó y faltó, sino el grado de soledad, la figura de testigo, si la hubo, y lo que nosotras hicimos con todo aquello: reprimirlo, explotar, culparnos, avergonzarnos, enfadarnos, sentir rabia y odio hacia mamá o hacia nosotras. Hay muchos factores. No todas las que hemos pasado por lo mismo tendremos las mismas consecuencias o síntomas en el cuerpo o reaccionaremos ni responderemos igual. Si te interesa el tema del origen emocional de la enfermedad, te recomiendo dos libros maravillosos: *La enfermedad como camino*, de Thorwald Dethlefsen y Rüdiger Dahlke, y *El mito de lo normal*, de Gabor Maté y su hijo Daniel Maté.

Lo que sí es un hecho es que lo vivido nos habrá afectado de un modo u otro en nuestra vida, nuestra personalidad, carácter, seguridad, autoestima y futuras decisiones en la vida. Como dijo Alice Miller: «El cuerpo nunca miente». Y a mí me gusta añadir: porque el cuerpo nunca olvida. La psique olvida, ya que olvidar nos ayudó a sobrevivir. Pero el cuerpo siempre lleva la cuenta. Sobre la soledad, la figura de testigo y la falta de recuerdos hablaré en próximos capítulos.

Ahora te pondré otro ejemplo y haré un paralelismo entre una planta y un niño. Imaginemos que tenemos varias plantas en un lugar, ya sea en el interior de una casa o edificio o en el exterior. Un

día vemos que una de esas plantas empieza a marchitarse, una hoja se seca o se pone amarilla. ¿Pensaremos que el problema lo tiene la planta? Que no sabe ser verde, que tiene un déficit en algo por sí misma o, por el contrario, pensaremos que quizá le falta agua, sol o abono. Si estuviera en el interior cerca de un radiador, podríamos pensar que el calor la lastima. Si estuviera en un rincón, lejos de la luz solar, quizá pensaríamos que le falta luz. En definitiva, exploraríamos el entorno y haríamos algo para ayudarla a recuperar su esplendor, ¿verdad? Y si no sabemos qué puede estar pasándole, buscaremos información sobre las necesidades de esta especie de planta para ver cómo salvarla o preguntaremos a alguien que sabe mucho sobre plantas, ¿no es así?

Entonces ¿cómo es que cuando vemos a un niño o una niña tener un comportamiento distinto al natural, que nos molesta o no nos gusta, como moverse mucho de forma descontrolada, gritar, patalear, tirar algo o ser violento, pensamos que el problema está en él o ella? ¿Por qué no revisamos el entorno en casa o la escuela? Quizá no está recibiendo suficiente atención o presencia. O le estamos exigiendo demasiado. Tal vez está abrumado por algo o ha estado expuesto a alguna situación estresante, quizá ha sido testigo de algo que ha pasado en casa o en la escuela. O puede que se aburra muchísimo en clase. Quizá recibe algún tipo de maltrato o abuso. Probablemente alguna de sus necesidades más básicas y legítimas no está siendo satisfecha ni validada, y lo que es seguro es que no se está sintiendo bien, en paz y en armonía. Lo que necesito mostrar con este ejemplo es que el comportamiento del niño está

estrictamente relacionado con su sentir más profundo, sus necesidades y su entorno más cercano. Al igual que la planta que mencionamos antes. Cuando un niño se siente bien, en paz y armonía, se comporta bien. Si se siente mal es cuando se comporta mal. En estos momentos debemos traducir esa actitud y revisar qué le puede estar pasando, qué está sintiendo y viviendo, qué le está faltando, a qué puede estar expuesto.

Deberíamos hacernos estas preguntas antes de pensar que el problema lo tiene el niño. Ningún niño contento, feliz, seguro, respetado, escuchado y amado necesita lastimar a nadie y tampoco a sí mismo. Repito, su actitud y su comportamiento están estrictamente relacionados con su sentir, sus necesidades, su entorno, su incomprensión, su soledad y su relación con los adultos referentes más cercanos, especialmente mamá. Podríamos preguntarnos, al igual que hicimos con la planta: «¿Qué puede estar pasando y qué puedo hacer yo para ayudarle a que se sienta mejor y pueda recuperar su bienestar?».

Volviendo al tema de poder o no demostrar científicamente cómo se manifiesta el trauma, el maltrato o el abuso emocional, es muy complicado, por no decir imposible. En lugar de estar buscando estas evidencias externas, deberíamos confiar más en nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestro instinto, nuestra biología y diseño humano y, sobre todo, en nosotras mismas. En el caso de una planta es muy fácil y rápido identificar que algo le pasa o le falta, ya que se verá manifestado externamente de forma muy clara. No obstante, nosotras de niñas o de adolescentes no nos

marchitábamos por fuera de un modo tan visible como hace una planta. Nosotras nos hemos ido marchitando poco a poco, año tras año, y muy interna, emocional, psíquica y espiritualmente. Nuestras heridas emocionales no siempre se manifestarán de manera tan clara y evidente con nuestro comportamiento. La mayoría de las más profundas quedaron en nuestra alma y corazón en forma de depresión, ansiedad, miedos, inseguridad, falta de autoestima, obsesiones, fobias, tristeza, vergüenza… Y, por supuesto, también de forma más visible y externa: agresividad, violencia, trastornos de alimentación, dependencia, adicciones, promiscuidad, represión, incapacidad para dar y amar… Las personas nos marchitamos más internamente y menos visiblemente. Ojalá fuera más evidente externamente. Te imaginas que, por falta de presencia y atención, nos pusiéramos rojas; por abuso sexual, verdes; o por insultos y castigos físicos nos paralizásemos.

Así sucede también con la alimentación, porque comer azúcares y cereales refinados en exceso, por ejemplo, no trae sus consecuencias hasta años después en forma de sobrepeso, obesidad o diabetes. Si pudiéramos ver cómo nos lastima poco a poco, quizá no llegaríamos a los abusos que hacemos también con el alcohol, el tabaco, el café y demás sustancias. En realidad, practicamos esos excesos con la comida y las sustancias para llenar nuestro gran vacío emocional. No existen las adicciones ni la obesidad en el reino animal natural y salvaje. ¿Por qué será?

Volviendo a la dependencia y al abuso emocional de mamá, en muchas ocasiones la opinión de mamá aún nos pesará cuando

seamos adultas. Es vital aceptar nuestra verdad y dejar de idealizar la relación con nuestra madre para poder ser libres para amar más y mejor a los demás, especialmente a los niños de nuestra vida. Necesitamos deshacernos de la ilusión infantil que aún arrastramos pensando que algún día mamá nos querrá, nos aceptará tal y como somos y se sentirá orgullosa de nosotros. En la mayoría de los casos esto nunca ocurrirá, porque si nuestra madre tuviera la capacidad de vernos, sentirnos y amarnos incondicionalmente, ya lo habría hecho hace mucho tiempo. Hoy, ya adultas, no es momento de suplicar lo que no tuvimos, sino de aceptar nuestra verdad. La verdad no es buena ni mala, simplemente es la que es. Es nuestra responsabilidad como adultas hacernos cargo de la niña y adolescente herida que aún habita en nosotras para que deje de dominar nuestra vida a través de su gran herida materna. Esa niña herida y desesperada de pequeña necesitaba a mamá, pero hoy nos necesita a nosotras. Te necesita a ti. Ya no necesitas el «permiso» de mamá para quererte y valorarte. Ámate con todas tus fuerzas y verás el gran cambio que habrá en ti y en tus relaciones.

Muchas tenemos la sensación de que tanto de niñas como de adultas hemos intentado hacer todo lo posible por satisfacer a mamá, pero nunca fue suficiente. Hiciéramos lo que hiciéramos nunca éramos dignas de su amor. Es vital revisar, también, qué pasaba y qué nos hacía mamá cuando no cumplíamos sus expectativas. Muchas hemos intentado satisfacerla, mirarla, atenderla, pero, al no poder cumplir nunca sus expectativas ni su grado de perfección, nos quedaron estas tres creencias grabadas:

1. No valgo.
2. No merezco.
3. No importo.

Repito, de niñas no podemos ver, identificar o nombrar la incapacidad e inmadurez emocional, el abuso emocional, la ausencia y la violencia de mamá, a menos que tengamos una figura de testigo que lo nombre. Introyectamos (creemos, nos hacemos nuestro) o proyectamos (descargamos en el otro, vemos en el otro) y «proflectamos» (nos hacemos a nosotras mismas) todo aquello que es y era de mamá. Pensaremos: «Si no recibo lo que necesito, es porque YO no lo merezco, el problema está en MÍ».

Te repito una vez más que el problema no estaba ni está en ti. Tú fuiste la víctima de todo lo que mamá te hizo, te dijo o dejó de hacerte y darte. Nada, absolutamente nada, fue culpa tuya. Insisto, nada.

A mayor carencia, maltrato, violencia o falta de amor, mayor dependencia.

El grado de inseguridad en nosotras mismas o la dependencia que aún sentimos hacia nuestra madre está estrictamente relacionada con lo que nos faltó de ella. Y también con cómo nos trató y sobre todo con la imagen que ella tenía o sigue teniendo de nosotras. Lo que nombraba, lo que nos decía y sigue diciendo, todo

su discurso engañado.

No olvidemos que la imagen que teníamos y seguimos teniendo de nosotras mismas es a través de la lente de mamá. Esperar a mamá hace que nuestra dependencia emocional vaya creciendo y creciendo hasta que sea insostenible e insoportable. Esto puede tener dos efectos opuestos. Por un lado, podemos estar deprimidas, sentirnos tristes, solas e inseguras, reprimirnos y olvidar quién somos. Pero, por otro lado, nos puede alterar, descontrolar y nos podemos volver abusivas, controladoras, perfeccionistas, agresivas o violentas. Son las dos caras de la misma moneda. ¿Con cuál de ellas te sientes más identificada? También podemos estar en un lugar entre medias.

Nos cuesta alejarnos o protegernos y separarnos de nuestras madres tóxicas o abusivas, ya que, sin ser conscientes, pensamos y tememos que dejarán de querernos. Paradójicamente, cuanto menos amor recibimos de mamá, más dependientes de ella seremos. ¿Por qué ocurre esto? Porque esa falta nos destroza emocionalmente, y esa herida emocional materna es tan dolorosa que seguiremos «enganchadas» a ella esperando y suplicando un poco de su amor, por tóxico que este sea.

Cuanto más amor, más mirada, más respeto, más atención y más presencia recibe un niño o una niña, más autónomo, seguro e independiente será en su vida adulta. Nuestra dependencia emocional nos confirma la falta de amor que tuvimos y el grado de abuso emocional que vivimos. No podemos sobrevivir sin el AMOR de mamá, por eso haremos lo que sea por recibirlo, aunque sea en

forma de limosna o dañina. Incluso dejaremos de ser nosotras mismas.

¿Qué entendemos por inmadurez emocional?

Cuando hablo de inmadurez emocional me refiero a la dificultad de poder regular nuestras emociones, sentirlas y expresarlas sin lastimar a nadie. Reaccionamos de forma impulsiva, reactiva y violenta cuando algo nos molesta o nos mueve internamente. Nos cuesta identificar lo que sentimos, expresarlo de forma amable, respetuosa y calmada. Nos alteramos y tenemos reacciones emocionales automáticas. Una persona emocionalmente inmadura se desregula con facilidad, reacciona de forma descontrolada y desproporcionada cuando algo le molesta, le enfada o le desagrada. Hiere al otro. Culpa, juzga y critica.

La inteligencia emocional o la madurez emocional es la capacidad de poder identificar nuestras emociones, comprender qué ha despertado ese dolor y saber expresarnos sin herir al otro. Sentir no hace daño a nadie. Lo que nos lastima es aquello que hacemos con lo que sentimos.

¿Por qué tantas personas llegamos a la vida adulta tan inmaduras emocionalmente?

Un niño aprende a regularse si está acompañado de un adulto regulado. Algunas, cuando éramos niñas y nos enfadábamos, nos frustrábamos, nos caíamos o teníamos miedo, no tuvimos el sostén

de una madre paciente, calmada, dispuesta a ayudarnos a recuperar nuestro bienestar. Más bien al contrario, nos gritó, nos amenazó, castigó, ignoró o incluso pegó. No aprendimos a regularnos de forma sana y natural, ya que tuvimos que reprimir nuestro gran malestar para no recibir el rechazo, el maltrato, y no enfadar a mamá. Todas esas emociones reprimidas de rabia, frustración, impotencia, enfado e injusticia quedaron almacenadas y guardadas en nuestro cuerpo emocional, en nuestro sistema nervioso. Las emociones no desaparecen. Solo podemos hacer dos cosas con ellas: reprimirlas o expresarlas. Años después se actualizan cuando conectamos con algo que nos recuerda esa misma sensación interna. No explotamos por lo que acaba de pasar, sino por el dolor que esa experiencia ha despertado. No por los hechos, sino por lo que sentimos. De adultas explotamos y nos cuesta actuar desde la adulta serena, calmada, paciente y madura. Para poder dejar de tener tantas REA, es vital abrazar, calmar, cuidar y dar voz a la niña y adolescente que aún habita en nosotras, y saber que, justo en ese momento, es ella quien se ha apoderado de la situación y está dominando nuestra vida desde su dolor. Te invito a abrazarla una vez más y a decirle que no hay nada que temer, que a partir de ahora te vas a hacer cargo de ella y de la situación. Dale las gracias por avisarte de que eso, sea lo que sea que haya pasado, aún le duele mucho, pero recuérdale que está a salvo contigo ahora.

¿Qué entendemos por discapacidad emocional?

Cuando hablo de discapacidad emocional me refiero a la incapacidad

de dar, sentir, empatizar, comprender, ponerse en la piel del otro. Una persona emocionalmente discapacitada está anestesiada por completo. Es alguien que para no sentir su propio dolor y vacío se ha congelado, desconectado completamente de su ser esencial.

Las madres con discapacidad emocional pueden llegar a ser muy crueles, ya que no son capaces de percibir, darse cuenta o imaginar el daño que pueden causar. Se privaron de sentir, como mecanismo de defensa, para dejar de sufrir. Igual que nos desmayamos en una situación de mucho dolor físico, en un accidente, por ejemplo, cuando el dolor es insoportable. En este caso es lo mismo, solo que de forma emocional. Sentir duele demasiado. No obstante, esta desconexión también les ha robado la capacidad de sentir al otro. No pueden anestesiar su propio dolor y a la vez sentir al otro. En definitiva, son madres que perdieron la capacidad natural de amar incondicionalmente.

Para entender mejor este concepto y comprender y aceptar esta discapacidad en nuestra madre, me gustaría usar una comparativa con la discapacidad física o lo que hoy en día llamamos movilidad reducida. Podríamos hablar también de emocionalidad reducida o dañada, pero yo prefiero llamarlo incapacidad para dar y amar o discapacidad emocional. Esto que te cuento a continuación me ayudó a comprender muchas de las actitudes de mi propia madre y, sobre todo, a dejar de esperar que cambiara, me valorara y amara.

Imagina que tu madre un día tiene un accidente de moto o de tráfico y padece una lesión medular que le hace perder parte de su movilidad por completo y queda tetrapléjica (paralizada de cuello

para abajo) o parapléjica (paralizada de cintura para abajo), sentada en una silla de ruedas o en una cama de por vida. Este tipo de discapacidad física sería más fácil de aceptar y no nos quedaría otra que adaptarnos a su nueva condición, ¿verdad? No nos enfadaríamos ni nos rebelaríamos por ello. Le tendríamos compasión y no le estaríamos pidiendo que caminara o subiera las escaleras, ya que sabemos que físicamente no puede. Pues, con la discapacidad emocional, por duro que parezca, y por difícil que sea de aceptar, pasa exactamente lo mismo. En este caso quedó lastimada su capacidad de sentir las emociones, los sentimientos, la empatía y la capacidad de dar y recibir amor. No podemos pedirle a nuestra madre emocionalmente discapacitada que sea capaz de sentirnos, vernos, escucharnos, respetarnos, aceptarnos, dejar de juzgarnos o criticarnos, dejar de quejarse y poder comprendernos y amarnos.

Es muy duro, doloroso y frustrante, lo sé, pero pedirle eso o esperar eso de ella sería como pedirle que volviera a caminar. A diferencia de la discapacidad física, a menos que sea ella quien tome conciencia y despierte para responsabilizarse primero y luego reparar y sanar, no hay nada que nosotras podamos hacer. No depende de nosotras. Lo que os invito a hacer, al igual que con una madre con discapacidad física, sería adaptarnos nosotras a su discapacidad y no esperar ni pedirle lo que ya sabemos que no puede, ni quiere, ni sabe darnos.

Aprendemos a dar habiendo recibido en la infancia y en la adolescencia lo que legítimamente necesitábamos. Aprendemos a escuchar habiendo sido escuchados. Aprendemos a respetar a los

demás y a nosotras mismas habiendo sido respetadas en casa, por mamá primero y luego por los demás adultos de nuestra vida.

Aceptar que la relación con ella quizá jamás será como deseamos, necesitamos o nos gustaría es muy triste y decepcionante. No obstante, aceptar, muy a nuestro pesar, que nuestra relación con ella será superficial, fría, distante, poco íntima o vacía es liberador y nos quita un gran peso de encima. Repito, no depende de nosotras, sino de ella. Si no te sientes a gusto en su compañía, déjame decirte que es totalmente legítimo, tú no provocaste este sentimiento en ti, sino ella con su trato hacia ti.

Lo que hoy sentimos por nuestra madre está estrictamente relacionado con cómo ella nos trató y crio.

Tú no eres responsable de las consecuencias de sus actos, ni de su pasado, ni está en tus manos ayudarla. No se puede ayudar a nadie que no haya pedido ayuda. Tampoco eres responsable de su felicidad hoy. Recuerda una vez más: nada fue culpa tuya. Ninguna hija elegiría por voluntad propia tener sentimientos de rechazo hacia su madre. Estos sentimientos los provocó ella, aunque tú sigas culpándote. ¿Sabes por qué lo haces? Para seguir idealizando y pensando en la madre que necesitabas tener.

Diez consecuencias de abuso emocional materno

El abuso emocional puede manifestarse de diferentes maneras y dejar secuelas tanto físicas como emocionales y psicológicas. A continuación comparto contigo las diez formas en que se hace más visible.

1. Miedo: inseguridad, falta de autoestima y necesidad de aprobación

Ya sabemos que el miedo es lo opuesto al amor. El miedo es la falta de amor. Y el amor es ausencia de miedo. Tomaremos gran parte de nuestras decisiones en la vida guiadas e impulsadas por esa energía, por esa inseguridad y dependencia emocional. Nuestra necesidad de aprobación nos dejará tan vulnerables y débiles que no podremos llevar a cabo todo aquello que deseamos.

Elegiremos compañeros de vida y parejas equivocadas, que no nos tratarán bien o a quienes nosotras no trataremos bien. Tal vez no nos amaremos como verdaderamente necesitamos. Elegiremos amigos y parejas igual de heridas que nosotras. Buscaremos

modelos de amor (nos sentiremos atraídas por personas) basándonos en la manera en que mamá nos trató o amó. Si la relación con mamá fue tóxica, es posible que nuestras relaciones de pareja también lo sean. Si nuestra madre nos humillaba, nos despreciaba, nos criticaba, nos pegaba o nos juzgaba, aceptaremos que otras personas se comporten de igual modo con nosotras, ya que inconscientemente pensamos que merecemos ese trato y no otro. Incluso nos costará recibir amor si alguien nos lo muestra. Podemos incluso rechazar a estas personas que intentan querernos y ayudarnos. Nos identificamos con ese maltrato, que es familiar y conocido para nosotras. Fue nuestra zona de confort, por muy desagradable que fuera. Era lo habitual y eso es lo que inconscientemente buscaremos, atraeremos, consentiremos, aceptaremos, y lo que corremos el riesgo de perpetuar.

Si nos ha faltado el amor incondicional de mamá, los problemas emocionales aparecen. Nos cuesta respetarnos a nosotras mismas o hacernos respetar por los demás si ella abusó emocionalmente de nosotras. Por tanto, seguiremos atrapadas en relaciones tóxicas, en trabajos que no nos gusten, tratando mal a nuestros hijos o parejas, maltratando nuestro cuerpo con alcohol, tabaco, drogas o comida no sana, a menos que identifiquemos, reconozcamos y sanemos nuestra herida materna tomando acción.

Esta es la causa de nuestra inseguridad, dependencia emocional y necesidad de aprobación constante. Necesitamos confirmar desesperadamente que sí valemos, que sí importamos y que sí merecemos y somos dignas de amor. Nuestra psique piensa que,

hasta que mamá no nos lo demuestre, nadie podrá. Mamá es la pieza central en nuestra vida. Si mamá no me quiere, nadie me querrá. Si ella no me respeta, no me haré respetar. Si me maltrata, me dejaré maltratar. Si abusa de mí, permitiré ser abusada. Si ella no pudo, no quiso o no fue capaz de darnos esta confirmación (a través de su amor), nos sentiremos tan vacías, solas, tan poca cosa y desesperadas que la buscaremos fuera de nosotras: en otros lugares y en otras personas de forma desesperada, desplazada y equivocada. Haremos lo que sea por calmar ese gran vacío y dolor tan profundo e intenso.

2. Pedidos desplazados

Cuando nos desconectamos y alejamos tanto de nuestro ser esencial y de nuestras verdaderas necesidades, al no ser satisfechas, ni validadas, ni nombradas en la infancia, nos olvidaremos de ellas, y entonces empezaremos a pedir desde otro lugar de forma desplazada y sin saber qué necesitamos o qué nos hace bien, como hemos visto antes. Solo sabemos que necesitamos llenar un vacío emocional. Sentimos y sabemos que necesitamos algo, pero no sabemos qué es. Ese «algo» es simplemente AMOR. Necesitamos tener la certeza de saber que merecemos ser amadas, respetadas, escuchadas y tenidas en cuenta.

Cuando sepamos esto de verdad, desde lo más profundo de nuestro ser y no solo desde la razón, desde la cabeza, ya no permitiremos que nadie más nos vuelva a lastimar, ni mamá ni nadie. Pero para llegar hasta aquí, debemos sanar nuestra herida

materna y dar voz a la maravillosa niña y adolescente que fuimos. Luego podremos tomar mejores decisiones. Quienes nos hemos atrevido a tomar decisiones diferentes, a la larga también hemos conseguido resultados diferentes. Y quienes nos hemos atrevido a hacer cosas extraordinarias, hemos vivido experiencias extraordinarias.

Desde ese nuevo lugar ya no aceptaremos relaciones tóxicas en nuestra vida, sino que nos alejaremos y protegeremos de ellas. Nos rodearemos de personas que nos valoren y vivan la vida como nosotras tanto deseamos, con valores y principios similares. Nos dejaremos inspirar por estas personas y empezaremos a pedir ayuda en lugares adecuados para nosotras. Esto nos convertirá en personas capaces de dar y amar incondicionalmente e incluso de ayudar e inspirar a otras personas, en especial a otras mujeres y madres.

Hasta ahora hemos hablado de los pedidos desplazados en nosotras, las adultas. Los pedidos desplazados en los niños se dan cuando sus necesidades más básicas de presencia, mirada, atención o juego no son satisfechas, y entonces, para llenar ese vacío, piden de forma desplazada: dulces, pantallas, tecnología, cosas materiales… Piden y piden, pero no desde una verdadera necesidad, sino que, al no poder satisfacer la necesidad genuina, la sustituyen con algo que saben que sí pueden conseguir. Piden algo que saben que les podremos dar, porque ya se rindieron de pedir y esperar nuestro amor, nuestra mirada, atención y presencia. Más bien se olvidaron de eso que tanto necesitaban. **Pedimos o consumimos**

para llenar vacíos emocionales.

Desde la adulta, como sabemos, también podemos llegar a pedir a nuestra pareja y nuestros hijos de forma desplazada. Por ejemplo, cuando necesitamos que nos ayuden con algo, pero, por algún motivo, no nos pueden complacer, manifestamos reacciones descontroladas y muy desproporcionadas. Lo que nos molesta no es tener que hacer algo nosotras, sino más bien la falta de mirada y atención que desplazamos con todos esos pedidos.

Después de los pedidos desplazados, podemos caer en adicciones. Dependiendo del grado de vacío emocional, de cómo lo hayamos gestionado, trabajado y lo conscientes que seamos de ello, nos quedaremos pidiendo de forma desplazada o estos pedidos podrán llegar a convertirse en adicciones con el tiempo.

A mayor vacío y dolor, mayor necesidad de llenarnos para dejar de sentirlo y calmarnos.

---

3. Adicciones y refugios

¿Por qué los seres humanos somos adictos a sustancias, comida, hábitos o incluso a ciertos comportamientos? El consumo de tabaco, café, alcohol, dulces, pantallas o drogas (sean o no legales) es uno de los síntomas más comunes en nuestra sociedad para tapar y calmar nuestro dolor, vacío emocional y soledad. Nos llenamos de

sustancias tóxicas, de comida procesada, de tecnología, redes sociales, información, prácticas deportivas competitivas, trabajo interminable, compras, tareas domésticas, sexo (pornografía)… Hay muchas formas de llenado compulsivo y obsesivo. De qué nos llenamos no es lo más relevante, aunque hay sustancias más nocivas que otras. Lo de verdad importante es la necesidad compulsiva de seguir consumiendo, sea lo que sea, para anestesiar y silenciar eso que no podemos soportar.

Cuando tomemos conciencia del grado de abuso emocional y la falta de maternaje que vivimos en la infancia y adolescencia será cuando podremos empezar a cambiar, sanar y tomar decisiones diferentes y más conscientes. Sin esta toma de conciencia no podremos abordar el problema desde la raíz. Como dice Gabor Maté: «Las adicciones no son una elección, sino una respuesta a un dolor emocional profundo y a traumas no resueltos, especialmente en la infancia. La adicción no es un defecto de carácter, sino una forma de lidiar con el sufrimiento interno».

El problema real no son las adicciones. Las adicciones son nuestros «búnkeres», nuestro refugio: nos dan seguridad, nos calman y nos anestesian emocionalmente. A veces ni siquiera identificamos que hay una adicción. El verdadero problema radica en QUÉ nos pasa cuando NO podemos satisfacer la necesidad de llenarnos. No es una elección, es una necesidad compulsiva y obsesiva. Necesitamos devorar para dejar de sentir, para acallar la mente y anestesiar el sistema nervioso. Mientras consumimos, olvidamos y desviamos la atención. No obstante, el llenado es falso,

ya que no nos llenamos de la sustancia que verdaderamente necesitamos y pedimos a gritos: AMOR, mirada y aceptación. Este es el motivo por el cual todas estas actividades, actitudes y sustancias devienen adicciones, porque, por mucho que nos llenemos, nunca tendremos suficiente. No satisfacen nuestra verdadera necesidad de saber que merecemos, importamos, valemos y somos dignas de amor.

Una adicción muy difícil de identificar y reconocer es la de los comportamientos neuróticos obsesivos, lo que comúnmente se conoce como TOC (trastorno obsesivo compulsivo). Por ejemplo, la necesidad de que algo siempre sea de modo concreto. Hay personas que se obsesionan con que algo esté en un sitio determinado y no soportan que esté en otro lugar. El problema está en cómo reaccionan cuando se mueve el objeto en cuestión.

Es también un comportamiento neurótico cuando perseguimos, insistimos y discutimos con nuestra pareja y no podemos parar el discurso, las críticas, los juicios y la situación se nos desborda. Hay parejas que se amenazan con dejarse o separarse continuamente. Estos comportamientos son adictivos y tienen su origen no solo en la falta de amor y el abuso emocional materno, sino también en el desorden psíquico vivido en la infancia por el discurso engañado de mamá y por la violencia activa. Algunas hemos sufrido tanto violencia activa como pasiva, y la mezcla de ambas es devastadora. Nuestro cuerpo empieza a somatizar o enfermamos al no poder procesar ni expresar todas esas emociones reprimidas. De un modo u otro saldrán, seamos o no conscientes de ello. Para poder cambiar

algunas de estas actitudes primero tenemos que entender cómo llegamos hasta aquí; cómo se armó todo para poder empezar a desarmarlo.

4. Ideas suicidas y autolesiones

Algunas adolescentes hemos fantaseado con morirnos e, incluso, nos hemos imaginado quién vendría a nuestro funeral. Nos preguntamos si mamá sufriría o lloraría por nosotras. Otras hemos pensado seriamente en suicidarnos como única solución para dejar de sufrir. En estos casos, las vivencias y el dolor han llegado a tal desespero que este nos ha llevado a no soportar seguir viviendo. Vemos el morir como la única salida para dejar de sufrir. Qué sentido tiene seguir viviendo si no le importo a mamá, nos hemos dicho algunas.

QUÉ DECIR DE LAS AUTOLESIONES TAN COMUNES HOY EN DÍA EN ADOLESCENTES

Cuando yo era adolescente, no era tan común ver a jóvenes con autolesiones en los brazos, piernas u otras partes de su cuerpo. Hoy en día me alarma y me duele ver a tantas adolescentes y jóvenes con heridas de este tipo. Muchas lo hacen para poder seguir soportando su dolor interno tan intenso; para dejar de sentirlo, se producen cortes en los brazos y así desvían la atención del dolor del alma. Un corte duele, escuece, sangra; el cuerpo nos manda una señal al sistema nervioso y por unos instantes y unos minutos

dejamos de sentir el dolor emocional del alma y solo sentimos el dolor del corte.

En la actualidad, las tasas de suicidio juvenil son cada vez más altas. Hace un tiempo, vi un documental donde se hablaba incluso de un centro especial para atender exclusivamente a jóvenes que deseaban o habían intentado suicidarse. Increíble, ¿verdad? En muchos casos, al atender a estas jóvenes en consultas psicológicas, no se indaga lo suficiente en la relación que estas tienen con mamá o papá ni se revisa el escenario real infantil, sino que se pone más el foco en el presente y no tanto en los primeros años o en el vínculo afectivo. La mayoría no han tenido esa figura de testigo tan vital e importante. La veremos más adelante. Cuando empecé a atender a madres en sesiones de terapia individual, me asombré mucho al comprobar cuántas hemos fantaseado con nuestra propia muerte, y también me alarmé por el gran número de mujeres que hemos querido o intentado suicidarnos o fantaseado con esta idea.

Llegar al punto de pensar en morir, a mi entender, es la peor de las vivencias. Ya no nos queda nada, ni consumir, ni controlar, ni huir, nada, absolutamente nada. Muchos de los jóvenes que se suicidan lo hacen desde el desamparo y desespero más absoluto. Yo nunca he pensado seriamente en suicidarme, pero sí recuerdo haber fantaseado con mi muerte; me imaginaba a mi madre llorando y eso me tranquilizaba. En mi vida he vivido el suicidio muy de cerca. Mi padre se suicidó cuando yo tenía catorce años. Fue desde el desespero más absoluto, después de que mi madre se fuera de casa, sin mí ni mi hermana. Nos dejó con él. Me sentí completamente

abandonada. Tres años después, nosotras también nos fuimos. Mi padre nos maltrató a mi hermana, a mi madre y a mí severamente durante años. Fue un hombre muy violento. Mi madre fue muy violenta pasivamente conmigo; mi padre, activamente. Más adelante, hablaré sobre las diferentes violencias visibles e invisibles. Y os contaré más sobre mi historia de vida y de superación personal. Mi padre me pegaba brutalmente; no entraré en detalles ahora, pero tengo grabado en mi alma el desespero con el que venía después a disculparse llorando y jurándome que no lo volvería a hacer nunca más. Lo decía convencido. Mi madre nunca vino a decirme nada ni a consolarme. Lo peor no fueron las palizas, sino la soledad con la que tuve que vivir ese infierno. Sin el cuidado, la protección o el consuelo final de mi madre.

Siempre me preguntaba y me decía:

- «Mamá, ¿por qué no vienes?».
- «Mamá, ¿por qué no me proteges de él?».
- «Mamá, ¿por qué no me dices nada ahora?».
- «Mamá, ¿por qué no me consuelas después de cada paliza?».
- «Mamá, ¿acaso no te importo?».
- «Mamá, te necesito tanto…».
- «Mamá, me siento tan sola y abandonada…».
- «Mamá, me duele mucho…».

Yo quería creer a mi padre, pero un día volvía a descontrolarse y me pegaba una paliza por cualquier motivo. La peor vivencia tanto para mí como para mi hermana fue la soledad con la que tuvimos

que vivir todos esos años. Nadie, absolutamente nadie, nos dio voz ni nos protegió. Mi madre tampoco hizo nada al respecto y, para salvarse ella, una noche que mi padre no estaba, se fue de casa. Imagina desde qué desespero una madre puede llegar a hacer algo así. Dejarnos ahí solas, huir para salvarse ella.

Me dejó con él con solo once años y abandonó también a mi hermana menor, de solo tres años. Tuve que cuidar y proteger a mi hermana durante casi tres años. Os puedo asegurar que mi niña y adolescente interior ha sufrido mucho más por la falta de amor, presencia, protección y cuidado de mi madre que por la violencia recibida de mi padre.

Mi padre era consciente del gran daño que nos hacía, pero su propia herida materna le tenía secuestrado y dominado. Su madre, mi abuela, le había maltratado también muy severamente. Mi padre se suicidó tres años después para dejar de sufrir y para dejar de hacernos sufrir. No era capaz de controlar su ira y la proyectaba sobre nosotras. Él lo sabía y, como nunca quiso ni pudo hacer ningún tipo de trabajo personal, no lo superó y, finalmente, se quitó la vida. Dejó una nota pidiéndonos perdón por todo el daño; nos explicaba que ya no podía soportarlo más y también decía que nada fue por nuestra culpa.

- «Papá, cuánto lamento este final fatal».
- «Papá, sé que me amabas a pesar de todo el daño que me hiciste».
- «Papá, ojalá hubieses buscado ayuda».
- «Papá, ¿sabes que eres abuelo de dos maravillosas jóvenes y

un joven?».

- «Papá, te he echado mucho de menos».
- «Papá, sé que te fuiste porque ya no podías soportar tu dolor ni la culpa por todo el daño que nos causaste».
- «Papá, abrazo a tu niño interior desesperado».
- «Papá, te quiero».

Imagina lo desesperada que tuvo que sentirse mi madre y cómo de desconectada e incapacitada de amar estaba para dejar a sus hijas con un padre que ella sabía que nos lastimaría y mucho. Nadie sabe lo que tuve que pasar esos tres años de mi vida. Fue tan duro, sufrí tanto, estuve tan sola y desamparada. Sufrí por dos, por mí y por mi hermana, a quien no pude salvar. Con lágrimas en los ojos te escribo estas líneas. He ayudado y acompañado a muchas mujeres, y saber que no he podido ayudar a mi hermana me duele más que nada en este mundo.

No obstante, sé que no se puede ayudar a quien no ha pedido ayuda ni está dispuesta a recibirla. Ella quedó «secuestrada emocionalmente» por mamá. Dentro de su alfombra, dentro de su abuso emocional. Completamente atrapada. El precio que yo tuve que pagar por salirme de ahí fue muy alto, demasiado alto: perder a mamá y perder a mi hermana. Mamá la devoró. No te puedes llegar a imaginar cuánto me costó y dolió, pero a su vez me salvó. Aún me duele hoy. Imagino que mi hermana nunca ha podido salir de ahí, ya que vio las consecuencias de salir.

Mi madre nunca me ha preguntado, nunca se ha preocupado por mí, ni durante esos tres años sin ella ni después de la muerte de

papá. Nunca mostró interés por saber qué había pasado durante esos casi tres años infernales. Lo que mi hermana sufrió siendo tan pequeña fue atroz. Y ser testigo de ello me destrozó. No poder evitarlo me hizo sentir muy responsable y culpable de algo que no me correspondía. Esto me afectó durante muchos años, fue muy difícil sanarlo. Mi tercera hija, sin ella saberlo, fue quien más me ha ayudado a sanar esa herida.

Mi madre borró esos tres años de la faz de la tierra. Imagina la responsabilidad de esa niña, que yo fui, intentando proteger y salvar a su hermana chiquitina de las palizas de papá. Fue duro, muy duro.

Aunque parezca mentira, lo que ahora necesito decirte es que, a pesar de todo el dolor que nuestro padre nos causó, sé, no tengo la menor duda, que mi padre me quería, nos quería con locura. Pero no podía controlar sus emociones, su rabia, su dolor, su desespero. Su vacío y su sufrimiento emocional era tan grande, su desespero era tan descontrolado y lo llevaba dentro durante tanto tiempo que llegó a «volverse loco», literalmente hablando. Nunca tomó conciencia de su historia de vida, nunca pidió ayuda. Padecía algún tipo de desorden psíquico severo, por supuesto, por todas las experiencias infantiles brutales infringidas por su propia madre, altamente tóxica y violenta. Nunca sanó. Nunca trabajó con su niño o adolescente interior ni en su herida materna. Ni tuvo a nadie de su lado. Seguro que hoy sería diagnosticado con esquizofrenia, bipolaridad o cualquier otra enfermedad mental, y muy probablemente mi madre y mi hermana también. En aquella época les llamábamos simplemente locos. Ese tipo de locura es la máxima

expresión del trauma que deja la herida materna.

Mi padre y mi madre son el vivo reflejo de las consecuencias del abandono, del desamparo, del abuso y del maltrato. Ellos perpetraron el mismo infierno que vivieron. Años después, durante los quince años que fui docente, antes de ser madre y convertirme en escritora, terapeuta humanista, mentora y formadora, investigué mucho en las infancias de mis padres para poder comprender y dar sentido a todo eso. Hoy entiendo por qué mi madre eligió y mantuvo una relación con mi padre tantos años, puedo comprender desde qué lugar pudo abandonarnos durante tanto tiempo. Entiendo por qué nunca más ha querido saber de mí. Todas las piezas encajan hoy.

Mi padre y mi madre se encontraron muy jóvenes ya vacíos, muy heridos, desesperados y tan necesitados que no nos pudieron dar casi nada, ya que no habían recibido casi nada ellos tampoco. Se emparejaron completamente desde la sombra, desde sus heridas. La infancia de mi madre fue de soledad y desamparo absoluto, y la de mi padre de mucha violencia activa. De ahí que perpetuaran lo mismo, al no haber sido conscientes de sus verdaderas vivencias de infancia. Proyectaron lo mismo. Para no destapar su propio dolor, lo infligieron en sus hijas. De niños reprimieron y de adultos explotaron y se «vengaron» de un modo inconsciente. Mi padre lo hizo de forma muy activa y visible. Sin embargo, mi madre actuó de manera más pasiva e invisible. Un poco más adelante hablaré sobre esto.

Lo más grave de esta historia es que nunca tomaron conciencia. Imagino que mi madre no podría sostener su propio dolor, ni su

propia pena, ni su sentimiento de culpa si pudiera sentir y ver su verdad, la mía y la de mi hermana. No le queda otra que seguir anestesiada. No pudo sentir y conectar con las vivencias de la niña que una vez ella fue, con la pérdida y muerte de su propia madre a los siete años ni con la separación de su familia, de su padre y de sus tres hermanas y su hermanito. Ella también estuvo desesperadamente sola y abandonada. Tampoco tuvo una figura de testigo que la ayudara a ver, comprender y sentir más allá de su dolor. Si hubiese tomado conciencia de su historia de vida, no hubiese elegido a mi padre como compañero ni hubiese podido abandonarnos. Ella pudo hacer todo esto porque dejó de sentir para dejar de sufrir; se disoció, anestesió y desconectó emocionalmente hablando. Estoy convencida de que padece algún tipo de alexitimia: incapacidad de sentir y de identificar y describir los sentimientos propios y ajenos.

¿Aún hay una pequeña esperanza? Quién sabe. No obstante, yo ya dejé de esperarla y necesitarla hace muchos años. Hoy soy libre y solo puedo sentir compasión por ella, pero ya no me duele como hija. Lo comprendo y lo acepto. La he soltado. Durante muchos años necesitaba desesperadamente que ella cambiara, se diera cuenta, me aceptara, se disculpara, hiciera algo para compensar tanto dolor, que me amara. Pero todo esto no dependía de mí. Hiciera lo que hiciera, no dependía de mí. Me costó treinta y dos años darme cuenta de esto.

Cuando no podemos cambiar algo, solo queda aceptarlo. Y aquello que duele tanto aceptar solo queda soltarlo. Ya no me siento

culpable. Ya no dependo de ella para ser feliz, he roto la cadena transgeneracional, y tú también podrás, quizá estás en ello o incluso ya lo has logrado. Lo que sí me duele es todo lo que se ha perdido de sus nietos.

No obstante, yo sigo aquí.

- «Mamá, no sabes cuánto te he echado de menos».
- «Mamá, necesito que sepas que sigo aquí».
- «Mamá, ya dejé de esperarte. No obstante, no importa el tiempo que pase; si un día vienes, te estaré recibiendo con los brazos abiertos».
- «Mamá, no dudes jamás de esta posibilidad, aún estás a tiempo. Aún estamos a tiempo. Solo necesito que seas tú quien dé el paso. Yo ya di tantos y tú me rechazaste tantas veces. Necesito que sea desde ti esta vez».
- «Mamá, no te guardo el menor rencor. Abrazo a tu niña interior, a tu adolescente interior y te abrazo a ti».
- «Mamá, no sé si este libro caerá alguna vez en tus manos, pero, si algún día lees esto, quiero que sepas que te quiero, mamá, y te echo tanto de menos, pero he aprendido a vivir sin ti».

Nunca es tarde para sanar, reparar, compensar, cambiar y transformar nuestra vida y nuestras relaciones. Si eres madre y necesitas reparar algo con tu hija o tu hijo, no te lo pienses mucho. Tómate tu tiempo, prepárate, pero no tardes, por favor, no tardes. El tiempo es lo único que no vuelve jamás, es lo único que no podemos

comprar. Es lo más valioso que tenemos y no lo podemos recuperar. Si eres hija, deja de esperar a tu madre. Sé que es más fácil decirlo que hacerlo, pero esperar no te permitirá convertirte en la maravillosa mujer que has venido a ser. Recuerda, cambia todo lo que puedas y dependa solo de ti. Acepta lo que no puedas cambiar. Finalmente, suelta, deja ir. No necesitas que mamá venga hoy y te vea. Puedes verte, abrazarte, cuidarte y amarte a ti misma.

Eres maravillosa, nunca lo olvides. Somos maravillosas.

5. Trastornos de la conducta alimentaria: bulimia y anorexia

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) están vinculados con la forma en que nos relacionamos con la comida, tanto por defecto como por exceso. Tanto la anorexia como la bulimia son mecanismos de defensa que nos dan seguridad, nos llenan el vacío emocional y nos sirven para refugiarnos y protegernos de la falta de maternaje o de la relación tóxica con mamá.

La anorexia (dejar de ingerir y dejar de nutrirnos) es más típica en mujeres que en hombres. No obstante, la bulimia (ingerir descontroladamente y darse atracones) es común en ambos sexos. La relación que tendremos con la comida (nutrición física) tendrá mucho que ver con la relación que hayamos tenido con nuestra madre (nutrición emocional). Cómo ella nos ha visto, tratado, hablado y maternado.

En el caso de la anorexia, controlar la ingesta de alimentos nos proporcionará una gran seguridad y sensación falsa de control sobre nuestra vida. Dejamos de nutrirnos cuando tenemos la convicción

interior e inconsciente de que no valemos ni merecemos lo suficiente. Por tanto, no nos damos ni lo más básico: el alimento. Si hubo mucha carencia de maternaje, un gran vacío emocional y grandes dosis de inseguridad, controlar la ingesta de comida al máximo no solo nos producirá una sensación de seguridad, sino que nos da la convicción y la sensación de «ganarle» la batalla a mamá: «Ahora controlo yo la situación, ya no me vas a hacer más daño, no te permito entrar en mí…». La necesidad de controlar la ingesta milimétricamente es lo único que les da refugio a estas mujeres. Laura Gutman dice: «La anorexia es un límite que ponemos a todo lo nutritivo, es decir, a todo lo materno, porque lo vivimos como tóxico».

La relación con mamá es nuestra primera relación de amor, nuestro primer contacto con el hambre y la saciedad, ya sea nutricia o emocional. Ese vínculo materno determinará casi todo en nuestra vida, también nuestra relación con la comida. Podemos diferenciar dos tipos de hambre: el hambre física y el hambre emocional. El problema no está en la comida, sino en la relación con nuestra madre.

La bulimia, en cambio, es la otra cara de la misma moneda. La bulimia no deja de ser otro mecanismo de llenado, al igual que el consumo de sustancias tóxicas. En este caso simplemente nos llenamos de comida, sobre todo de procesados, dulces e hidratos. Nos rendimos ante la soledad, el desamparo, la inseguridad, la pena, la depresión y «perdemos» la batalla ante el abuso emocional de mamá. Nos rendimos ante ella, nos sometemos a ella, y la comida

acaba siendo nuestro lugar de refugio. Nos llenamos desesperadamente, por el hambre emocional que padecemos, con la esperanza de llenar un vacío que nada tiene que ver con la comida, sino con mamá: necesitábamos con desesperación su amor, su mirada, su contacto, su presencia, su validación y su reconocimiento. Los atracones son actos de desespero por llenar ese vacío emocional de hambre afectiva tan doloroso. Repito, no es un problema con la comida. Es un problema de falta de AMOR materno.

Hay quienes se provocan el vómito después de un atracón y hay quienes simplemente se llenan. Laura Gutman, en su libro *La revolución de las madres*, nos dice: «La bulimia es una lucha perdida contra el deseo de nuestra madre… tendremos que revisar el grado de intromisión de nuestra madre en todos nuestros asuntos…».

Veamos esto con más claridad: nuestro primer alimento, tanto físico como emocional, fue la leche y el amor de mamá, ¿verdad? Dependiendo de cómo mamá nos haya nutrido, en otras palabras, dependiendo de cómo mamá nos haya amado, tratado, acompañado y satisfecho nuestras necesidades, tendremos una mejor o peor relación con la comida. Si el «alimento» que mamá nos podía ofrecer fue «tóxico», nuestra forma de relacionarnos posteriormente con los alimentos también será tóxica. La relación que tendremos con la comida será muy parecida a la relación que tuvimos con mamá. Mamá y comida están estrictamente relacionados, emocionalmente hablando. Uno alimenta el alma y el otro alimenta el cuerpo. Toda mujer con un trastorno de alimentación necesita el amor de su madre con desespero. Al tomar verdadera conciencia de este hecho,

de este paralelismo entre la relación que tenemos con la comida y la relación que tuvimos y seguimos teniendo con mamá, es cuando podemos empezar a soltar la comida, ya sea por exceso o por defecto. No se trata de fuerza de voluntad, ni de dietas, ni de años de terapia. Se trata de tomar conciencia y aceptar una verdad muy negada e incómoda, de revisar nuestra relación con mamá y de abrazar nuestra sombra.

En conclusión, la mayoría de los TCA provienen de la relación «tóxica» con nuestra madre. Lo triste de esta situación tan habitual es que, aún hoy en día, esta realidad no se aborda ni clínica ni psicológicamente desde este punto de vista ni se centra en la relación con la madre, sino que se suele poner el foco y la mirada solo en la ingesta abusiva o insuficiente de comida.

La única persona que conozco que también aborda este tema desde este enfoque y mirada es Laura Gutman. Honestamente, casi todas las mujeres de mi entorno, amigas, alumnas y seguidoras en mayor o menor grado hemos tonteado con la comida y con el peso y el aspecto de nuestro cuerpo. Que levante la mano la mujer que no haya tenido nunca un tema con la comida, el peso o su imagen corporal. Comer poco o mucho no es el problema de raíz, sino el síntoma de un problema más importante y profundo que sigue en la sombra. Lamentablemente, no se aborda desde la relación con nuestra madre. Solo tomando verdadera conciencia de esta realidad podremos liberarnos de los estragos del desamor y desamparo infantil, de todo lo que tuvimos que hacer para sobrevivir a ello y de todo lo que seguimos haciendo.

La obsesión por un cuerpo perfecto que muchas jóvenes tienen o hemos tenido también nos viene de la necesidad de ser amadas y aceptadas. No obstante, nuestras hijas aún lo tienen un poco peor con la llegada de las redes sociales. Ellas reciben muchos mensajes de culto al cuerpo desde ahí, y es necesario acompañarlas más de cerca. Y crear espacios de intimidad emocional para poder hablar de esto con nuestras hijas e hijos.

Cómo nuestra madre ha vivido la relación con su propio cuerpo y la importancia que le ha dado o le sigue dando nos habrá influenciado hasta el punto, incluso, de querer y necesitar modificar partes de él. Hay mujeres que se han operado partes del cuerpo con la esperanza de sentirse más bellas, más seguras o más felices. No obstante, no son esas partes de su cuerpo las que las hacen sentirse inseguras o a disgusto. El vacío y malestar está dentro y no fuera; es primario, es falta de amor y falta de seguridad. Solo nos podremos amar y aceptar en la medida que fuimos amadas por nuestra madre primero y luego por los demás adultos. Cambiar nuestro cuerpo no hará que nuestro interior se llene de todo eso que nos faltó y quizá nos sigue faltando. Abrazar a nuestra niña y adolescente y la toma de conciencia son más importantes que todo lo externo.

Sanando la herida materna, solucionamos y reparamos muchos aspectos de nuestra vida, muchos problemas, trastornos y actitudes. No obstante, un TCA, una relación tóxica con la comida o con nuestra imagen corporal, no se soluciona poniendo solo el foco en la ingesta de comida o en el cuerpo como nos han hecho creer, sino trabajando profundamente en nuestra herida materna y la relación con mamá.

En dejar de depender emocionalmente de ella, en ser libre, en poner límites, en protegerte y cuidarte y, sobre todo, en abrazar y dar voz a tu niña y adolescente interior: maternarte.

6. Comportamientos tóxicos y neuróticos

Por comportamientos tóxicos me refiero a la necesidad de criticar, juzgar, humillar, discutir, victimizarnos, abusar emocionalmente de nuestra pareja o hijos. También me refiero a la necesidad de gritar, mandar, controlar, tener la razón y dar sermones sobre cualquier cosa que nos produzca malestar, la necesidad de convencer al otro, insistir e insistir hasta salirnos con la nuestra.

Cuando estamos siempre en la discusión o en el conflicto, buscamos inconscientemente descargar todo nuestro malestar y dolor acumulados a lo largo de los años: la frustración, la rabia, la injusticia y la impotencia. Lo que hacemos en realidad es proyectar en el otro, ya sea nuestra pareja, amigos, empleados o nuestros hijos, todas esas necesidades infantiles no satisfechas, el maltrato recibido y el vacío emocional que nos dejó. Proyectamos todo el dolor emocional de nuestra niña y adolescente interior herida y desesperada. Pensamos que el problema está en nuestra pareja, o en nuestros hijos, o en el trabajo, o en la sociedad. No obstante, no vemos que todo ese malestar es nuestro, solo nuestro. Habita en nosotras y simplemente lo sacamos (descargamos y proyectamos) contra el otro, sea quien sea, para liberarnos de él. Estos comportamientos tóxicos no nos permiten vivir en paz y, además, pueden incluso llevarnos a la desesperación, depresión, enfermedad

mental y separación de pareja. Y si somos mínimamente conscientes, nos pueden causar mucha culpa también.

Es urgente calmar a la niña y adolescente interior rabiosa y enfadada que aún controla nuestra vida. Necesita saber que ahora nos tiene a nosotras y que ya nunca volverá a estar sola. Asegurarle que jamás nadie más volverá a hacerle tanto daño. Al final del libro te haré una propuesta de carta para que le escribas a ella y juntas poder transitar este maravilloso camino de sanar vuestra herida materna juntas. No la abandones tú ahora también. Recuerda que de niña y adolescente necesitaba a mamá, pero hoy, ya siendo adultas las dos, te necesita a ti, solo a ti.

7. Violencia, necesidad de poder y control

Todos los seres humanos sin excepción actuamos para satisfacer nuestras necesidades emocionales, sociales y afectivas más básicas. Lo que nos diferencia a los unos de los otros es cómo nos comportamos y actuamos para satisfacer dichas necesidades.

Si de niños nuestras necesidades emocionales más universales, legítimas, de contacto, presencia, apego y amor no han sido satisfechas por mamá, no han sido validadas ni nombradas, actuaremos desde el desespero y el desamparo. Me explico: utilizamos la violencia, la agresividad, el control, el poder, la crítica, el juicio, la queja y el abuso emocional para ir satisfaciendo algunas de nuestras necesidades más básicas de mirada, atención, valoración, aprobación y amor…

Cuando conectamos con nuestro vacío emocional, el rechazo o el

abandono, por ejemplo, cuando nuestros hijos nos piden más presencia o atención de la que emocionalmente podemos darles, o cuando nuestra pareja no nos presta atención, nos sobreviene una sensación de ahogo y ansiedad. Y luego llega la necesidad compulsiva de controlar. Controlar nos da seguridad, nos calma. De niñas no podíamos controlar ni cambiar nada, y eso nos daba mucho miedo e inseguridad. En realidad, necesitamos controlar al otro, ya sea nuestra pareja o nuestros hijos, para no descontrolarnos nosotras. Tuvimos que ganarnos tanto el amor de mamá, estuvimos tan solas y desesperadas que la demanda del otro nos ahogará y necesitaremos huir, emocionalmente hablando.

Esta es la peor de las consecuencias, junto con la inmadurez y la discapacidad emocional, con respecto al abuso emocional que hemos vivido con nuestra madre. Este abuso nos habrá dejado con una gran dependencia emocional hacia ella y la necesidad de valoración y aprobación de los demás. Nos sentimos inseguras, insignificantes, insuficientes y no merecedoras.

Si en casa hubo violencia pasiva de mamá y, además, hubo violencia activa de papá, entonces nos habrá dejado con un dolor casi insoportable que necesitará salir, y es cuando explotamos, nos descontrolamos y tenemos REA. Reaccionamos de forma descontrolada y, en muchas ocasiones, desproporcionada. Nuestro dolor es tan grande que necesita salir de algún modo. En esos momentos estamos desreguladas emocionalmente. Esa explosión puede llegar a ser muy tóxica, violenta, abusiva y humillante, sobre todo si mamá ejerció violencia activa. Recuerda que primero

necesitamos comprender, desde lo intelectual, desde la razón, cómo todo este mecanismo de defensa se activa para luego poder empezar a desactivarlo.

Necesito comentar que estoy convencida de que maltratar a nuestros hijos o pareja es lo último que deseamos hacer. No obstante, muchas madres, aun sin querer serlo, son muy violentas. El maltrato se hereda, se perpetúa de generación en generación. No pegamos porque nos pegaron. Somos violentas por las emociones oprimidas de rabia, frustración, injusticia e impotencia que llevamos dentro. Cuando algo del presente «despierta» una de esas emociones, nos descontrolamos.

La maternidad nos abre en canal, es la puerta que nos lleva directamente de vuelta a nuestra infancia. Nos lleva a revivir y a resentir muchas de nuestras experiencias, de las cuales no teníamos ni constancia ni recuerdo. Hay muchas experiencias y vivencias que no recordamos, pero nuestro cuerpo sí lo hace y por este motivo necesita explotar. Tenemos memoria emocional. El cuerpo y la psique llevan la cuenta de todo, como dijo Alice Miller en su libro *El cuerpo nunca miente*. Y yo, como he dicho antes, añado: «Porque el cuerpo nunca olvida».

Algunas tuvimos que ignorar, reprimir, olvidar y negar e incluso mandar directamente a la sombra muchas de nuestras experiencias hostiles y traumáticas para poder sobrevivir al dolor, al desamparo, a la pena, a la vergüenza, a la confusión y al desespero. Conectamos con toda nuestra verdad de un modo emocionalmente inconsciente. Si fuéramos conscientes de todo lo que nos pasó, dejaríamos de

necesitar proyectar todo nuestro dolor y vacío emocional. Al negarlo y reprimirlo, necesitamos descargarlo. No obstante, si le damos voz, lo validamos, lo abrazamos, lo nombramos y lo recogemos, podremos cambiar el final de nuestra historia y la de nuestros hijos y nietos.

Quiero compartir contigo mi metáfora del interruptor para ilustrar mejor el origen de todas estas reacciones emocionales automáticas. Te describo esta situación: si entras en una habitación oscura y necesitas ver, ¿qué harías? Tocarías el interruptor del lado de la puerta para encender la luz, ¿verdad? Entonces, si te pregunto: ¿qué ha encendido la luz? Tú responderás, obviamente, el interruptor. Pero el interruptor, por sí solo, no tiene la capacidad ni el poder de encender la luz. Ese interruptor, sin la instalación eléctrica, no hace nada, no enciende nada. Necesita de todo un circuito eléctrico que va por dentro de las paredes y que no vemos para que dé la señal y se pueda encender la luz. Sin ese circuito interno, el interruptor no provocaría nada.

Ahora me gustaría que pensemos que el comportamiento de nuestro hijo o nuestra pareja es el interruptor, el detonante. Y la luz sería nuestra reacción emocional automática. Pensamos que actuamos así por lo que ellos han hecho o dicho. No obstante, actuamos así y explotamos no solo por su actitud, sino por lo que eso despertó en nosotras. Nuestro circuito eléctrico interno es nuestra propia historia personal, la herida materna, las necesidades negadas, el vacío, el miedo e inseguridad y nuestro dolor. Reaccionamos y respondemos según nuestras heridas. Y nuestras

heridas nos hacen creer y percibir equivocadamente, pensando que son los demás los responsables de nuestra furia interna.

¿Cómo saber que estamos empezando a sanar?

Lo sabemos cuando somos capaces de cambiar nuestra respuesta al mismo estímulo, detonante o circunstancia; cuando podemos decidir cómo queremos actuar, en vez de reaccionar de forma automática; cuando actuamos desde la adulta responsable y madura, no desde la niña interior herida y desesperada. Cuando decidimos qué vamos a decir o hacer. Actuando con calma, respeto, sin herir al otro, sin gritos, juicios o críticas. Conectando con nuestro malestar, por supuesto, para poder nombrarlo, sentirlo, abrazarlo, comprenderlo y pedir lo que necesitamos.

No vamos a dejar de sentir dolor o malestar en algunas situaciones. No se trata de no sentir, sino de poder decidir qué hacer con eso que sentimos, con eso que se despierta y se manifiesta a través de nosotras. Las emociones están diseñadas para ser sentidas; son la brújula que nos avisa y nos guía. No fueron diseñadas para ser negadas o reprimidas. Sentir no hace daño a nadie. Lo que nos daña es lo que hacemos con aquello que sentimos.

La madurez emocional y la inteligencia emocional son

simplemente la capacidad de conectar con nuestras propias emociones, por incómodas que estas sean, y poder expresarlas sin herir al otro.

---

8. Síntomas y enfermedades

La salud o la enfermedad no son estados fortuitos ni fruto de buena o mala suerte. De hecho, son la manifestación y la consecuencia de toda una vida vivida. Los síntomas, diagnósticos y enfermedades tienen un origen emocional en nuestras circunstancias, relaciones, sucesos, experiencias y, sobre todo, en el grado de soledad vivida y la relación que nuestra madre tuvo con nosotros. Lo que solemos hacer es mitigar los síntomas, de forma quirúrgica o farmacológica. No vamos a la raíz del verdadero problema, a la parte emocional y espiritual, sino que tratamos los síntomas físicos y no las causas de origen. El doctor Gabor Maté nos invita a dejar de ver las enfermedades como algo únicamente genético, físico, negativo, fortuito, aislado, malo o antinatural. El trauma infantil y el estrés asociado son la principal causa de muchas enfermedades tanto físicas como mentales.

El pasado siempre está presente. Por mucho que no podamos ver las estrellas, sabemos que están ahí. Por mucho que no se pueda ver el amor, también sabemos y notamos cuándo lo recibimos y cuándo nos falta. Las consecuencias están, nos gusten o no, nos

duela reconocerlo o no. Cuanto antes despertemos a esta verdad, antes podremos recuperarnos y sanarnos. Si no escuchamos el cuerpo emocional, es decir, nuestras emociones y los síntomas físicos asociados, ni prestamos atención a nuestro estado de ánimo, el cuerpo empieza a hablar en voz más alta. Empieza a gritar.

Las emociones son el mecanismo que tiene el cuerpo para avisarnos de que algo no marcha bien. Si no recibimos lo que supuestamente la naturaleza humana diseñó para nosotros, ni estamos en coherencia entre lo que pensamos, decimos, sentimos y hacemos, empezaremos a sentir cierto grado de malestar, ya que nos estamos alejando de nuestro verdadero ser esencial. Cuando hay malestar es porque nuestra biología, nuestro diseño, nuestras necesidades, valores e integridad están en juego.

Si no escuchamos nuestras emociones y no hacemos algo a nuestro favor para recuperar nuestro bienestar y nuestro equilibrio emocional, físico, mental y espiritual, entonces el cuerpo «hablará aún más fuerte» para que le escuchemos. Empezará a somatizar, tendremos síntomas físicos como dolor de cabeza, ansiedad, estrés, miedo, depresión… Todo está relacionado con aquello que no queremos o no podemos ver, oír ni sentir y con todo aquello que necesitamos seguir negando, ignorando, tapando y rechazando. De niñas y adolescentes tuvimos que lidiar con muchos síntomas en soledad, y todo esto pasará factura en la vida adulta. El cuerpo físico seguirá hablándonos y avisándonos. El cuerpo siempre está de nuestra parte. Un síntoma o enfermedad es la forma que tiene el cuerpo de gritar y avisarnos cuando anteriormente no hemos

escuchado las emociones. Si no escuchamos las emociones, habrá síntomas; si no escuchamos los síntomas, habrá enfermedad, y si tampoco paramos, revisamos y escuchamos, entonces puede que esa enfermedad se vuelva crónica. Y luego ya todos sabemos lo que puede pasar si seguimos sin escuchar, ¿verdad?

En el momento en que comenzamos a ver, a tomar conciencia, como tú y yo ahora mismo, cuando nos permitimos sentir, y sobre todo cuando alguien nos hace de testigo y nombra la verdad, vemos cómo el cuerpo se va liberando de muchos síntomas e incluso enfermedades, y entonces empezará a sanar. La medicina alopática, convencional, lo llama «remisión» espontánea. He visto muchos casos de remisión de síntomas solo nombrando la verdad y aceptando lo que es y lo que fue. Dejando de negar y de resistirnos. Conocer y reconocer nuestra verdad y nuestra historia personal, especialmente revisar y trabajar en la relación con nuestra madre, nos libera y nos protege de muchas enfermedades, síntomas y trastornos.

Si reprimimos nuestras emociones y las experiencias asociadas, el cuerpo necesita sacar, liberar y sanar por otro lado. El ser humano no está diseñado para sufrir. Por tanto, cuando sufrimos demasiado, nuestro cuerpo necesita hacer algo como mecanismo de defensa, para compensar y salvarnos. Si no prestamos atención a lo que sentimos, tendrá que avisarnos de otra manera.

Cuando hay síntomas o

enfermedades, es porque el cuerpo está luchando para recuperar su equilibrio natural.

No podremos sanar nuestros traumas si nos negamos a verlos, reconocerlos y sentirlos. Recuerda que una experiencia traumática es aquella que nos hizo sentir vulnerables, desprotegidas, desamparadas, no merecedoras y sobre todo solas. Trauma es todo aquello que ocurre dentro del cuerpo. Por ejemplo, la felicidad de mamá no era nuestra responsabilidad, ni su malestar era culpa nuestra, aunque ella nos lo hiciera sentir así. Esta culpa tóxica heredada nos encadena y nos provoca síntomas y enfermedades. Profundizaré en la culpa tóxica y la culpa sana un poco más adelante.

Una enfermedad física nos invita a revisar aspectos de nuestra vida actual, pero especialmente de nuestra infancia y juventud, ya que lo vivido en esas etapas afecta también a largo plazo. Cuando nos permitimos sentir y dejamos de huir, nuestros traumas empiezan a liberarse.

El trauma es lo que el cuerpo manifiesta cuando no hay toma de conciencia.

Cuando sabemos, revisamos, sentimos y revivimos, el cuerpo deja de necesitar desviar y proyectar en otras partes y de otras formas. Muchas de las depresiones que padecemos las mujeres, incluida la depresión posparto, proceden de heridas emocionales muy profundas, ya que todo lo que nuestro bebé necesitará de nosotras pone de manifiesto nuestra verdadera capacidad de dar y amar. Si observamos a cualquier otra mamífera del reino animal, veremos que cualquier madre y cría saben de la importancia de este vínculo por puro instinto, por biología. Las madres cuidan y protegen a sus crías de cualquier depredador hasta que son autosuficientes y autónomas, y les enseñan cómo serlo. Incluso toda la manada sabe esto y las protege a las dos. Dependiendo de cada especie, este proceso dura más o menos tiempo. No aceleran ni retrasan el proceso, simplemente lo acompañan y lo respetan. Las madres están presentes, guían, ofrecen, acompañan, dan; las crías reciben, observan y aprenden. Si una de sus crías se cae, se hace daño, se retrasa o se pierde, la madre la espera y la busca. No la castiga, sino que la ayuda.

Madres y crías están completa y absolutamente conectadas a su instinto, a sus ritmos, a sus necesidades y a su biología: ofrecen y reciben lo que legítimamente está diseñado por la biología para ellas. La naturaleza nunca se equivoca. Y esto asegura su supervivencia, la reproducción, la salud, el bienestar y el sano desarrollo futuro.

Cuanto más inmaduras emocionalmente llegamos a la maternidad, más probabilidad de padecer depresión posparto

tendremos. Nadie nos explica esto en el hospital cuando damos a luz. Todo aquello que tanto nos faltó (de bebés y niñas) de nuestra propia madre será lo que nos abrumará más poder dar. Lo que más nos faltó será lo que ahora nos dolerá y ahogarán emocionalmente. Nuestra niña interior herida, sola, necesitada y desesperada es quien no puede hacerse cargo del bebé ni puede sostener su llanto, ya que despierta toda nuestra sombra: todos nuestros llantos no atendidos. La depresión viene de heridas emocionales muy profundas; es el precio que tenemos que pagar por no haber podido ser nosotras mismas ni haber podido recibir lo que legítimamente necesitábamos y merecíamos, y por haber tenido que adaptarnos a lo que se esperaba y se sigue esperando de nosotras. Duele demasiado no poder ser una misma. La depresión no es un sufrimiento provocado por el presente. Es el sufrimiento prolongado por pretender ser quien no somos. La depresión es lo que el cuerpo usa para mostrar que no le hemos sido fieles. El cuerpo no puede vivir emocionalmente equilibrado teniendo que negar y reprimir sus emociones auténticas, su verdadero ser esencial, y sin vivir en coherencia entre lo que piensa, siente, hace, dice y es. Me encanta la definición que Jim Carrey hizo sobre la depresión que él sufrió: «La depresión es el cuerpo diciéndonos que está harto del personaje que ha está interpretando hasta ahora. Ya no puede más; por tanto, nos hace parar en seco».

La depresión es uno de los últimos intentos del cuerpo para avisarnos de que nos hemos alejado demasiado de nuestra verdadera naturaleza humana y, sobre todo, de nuestro verdadero

ser; es una invitación a parar y volver a nosotras. La depresión no es solo una enfermedad biológica del cerebro, como se suele definir comúnmente. Por supuesto, hay una disminución de serotonina en el cerebro cuando estamos deprimidas; no obstante, el problema de base no es solo ese. La pregunta que deberíamos hacernos es: ¿qué ha causado dicha disminución? En la depresión, se menciona la falta o desequilibrio de ciertos neurotransmisores, no solo de serotonina, sino también de dopamina y de noradrenalina, que son cruciales para regular el estado de ánimo y las emociones. Por tanto, la solución holística de base no es tomar un fármaco para recuperar la pérdida, sino trabajar en la herida materna, la niña y adolescente interior para evitar recaídas o quedar atrapadas de manera crónica.

El cuerpo también suele manifestar en forma de síntomas o enfermedad todo eso que hemos tenido que reprimir. Siempre podemos encontrar un origen emocional de la enfermedad. Muchas afecciones de la piel tienen mucho que ver con los vínculos, tanto por carencia de contacto como por exceso de contacto no deseado.

La esquizofrenia o el trastorno de bipolaridad no son más que la máxima expresión de desorden psíquico. Cada vez hay más profesionales que reconocen los efectos devastadores en el cuerpo del trauma infantil. Cuando ya no podemos organizar nuestra realidad, cuando hay tal grado de discurso engañado, confusión, desorden, violencia activa y pasiva, abandono, desamparo y soledad extrema, la psique simplemente se desconecta, como mecanismo de defensa para dejar de sufrir y poder soportarlo. Empieza a vivir otra realidad, se disocia.

El estrés, la ansiedad, la angustia y las fobias también son gritos desesperados que nos manda el cuerpo. La tristeza llevada a la máxima expresión puede llevarnos a estados depresivos, como hemos visto. La tristeza y la depresión profunda suelen ser la otra cara de la rabia, el odio y la frustración reprimida y no permitida. Una persona muy estresada, con un sistema nervioso hiperestimulado o hipervigilante, suele sufrir inflamación, por ejemplo.

La enfermedad es el esfuerzo que hace el cuerpo para recuperar la salud.

Una persona que conoce su historia y acepta su verdad no tiene por qué padecer depresión, por mucha adversidad que haya habido. Estar viviendo tan alejadas de nosotras mismas tiene sus consecuencias. El cuerpo nos deprime para que podamos reconectar con nosotras mismas y dejar de huir. Cuando nos permitamos ver, sentir, revivir y simplemente ser, nos liberaremos y nos sanaremos emocional, física y espiritualmente. No hay otro camino que no sea volver a casa, a nosotras.

Por último, necesito recomendar la lectura de tres libros maravillosos, tres obras maestras que nos hablan de cómo solemos somatizar en el cuerpo muchas de las emociones y experiencias traumáticas no resueltas. El cuerpo nos habla, pero no siempre

sabremos traducir aquello que nos dice o necesita expresar y sanar. Estos tres libros seguro que te ayudan a ver lo que hasta hoy quizá era invisible para ti: *El cuerpo nunca miente*, de Alice Miller, *La enfermedad como camino*, de Thorwald Dethlefsen y Rüdiger Dahlke, y *El mito de lo normal*, de Gabor Maté y su hijo Daniel Maté. Hay muchísimos más; yo te invito a empezar por estos y luego podrás ir tirando del hilo. Los de Louise Hay y Andreas Moritz también son una joya.

9. Orientación sexual e identidad sexual

Nuestras experiencias traumáticas y relacionales, especialmente en la infancia y adolescencia, pueden afectar la forma en que una persona se percibe a sí misma y el mundo que la rodea, incluyendo su identidad de género o su orientación sexual. Muchos jóvenes, hoy en día, con la presión social externa, se sienten muy confundidos.

Los efectos del trauma pueden transmitirse de generación en generación, afectando la forma en que las familias construyen sus identidades y relaciones. El modelo que tuvimos de pareja en nuestros padres, por ejemplo, también afectará a nuestras futuras elecciones. ¿Cómo se han relacionado? ¿Qué rol tenía mamá? ¿Qué rol tenía papá? La falta de modelos sanos nos impide desarrollarnos emocionalmente estables y podemos incluso tomar decisiones movidas por el rechazo o el miedo a tener que vivir lo mismo que nuestros padres.

El trauma también puede llevar a la disociación, un mecanismo de defensa que dificulta la conexión con las propias emociones, el

propio ser esencial y con los demás, incluyendo la identidad de género u orientación sexual. Sé que este tema genera mucha controversia. Mi intención no es molestar a nadie, simplemente deseo ofrecer una mirada honesta, humilde y humana, sin juicio ni crítica. No obstante, voy a exponer mi visión sobre este tema por todos los años que he ido investigando, observando, preguntando y acompañando, tanto a mujeres como a hombres. Tuve un tío homosexual que marcó profundamente mi vida; era el hermano menor de mi madre. Fue lo más parecido a una figura de testigo que tuve en mi juventud. Desafortunadamente, murió de sida cuando yo tenía veinticuatro años. Él me explicó muchas cosas íntimas y personales, incluso me contó su teoría de por qué era homosexual. Esas conversaciones luego me ayudaron mucho en mi carrera profesional. A largo de mi vida, he conocido a bastantes personas con distintas orientaciones sexuales y algunas con cambio de identidad de género. Es un tema que investigué en profundidad durante varios años movida por lo que mi tío y sus amigos me contaron sobre su vida, su infancia y adolescencia, y también la relación con sus padres y madres. Pude entender muchas cosas, y había demasiadas conexiones y coincidencias entre sus historias de vida y su orientación e identidad sexual. También aprendí mucho sobre este tema durante mis quince años como docente, cinco de los cuales con adolescentes. Durante esos años fui la figura de testigo de muchos de ellos y ellas.

A lo largo de mi vida, he aprendido mucho más de conversaciones como aquellas, investigando por mi cuenta, de mi

propio proceso de superación personal y, sobre todo, acompañando a mis tres hijos, que en mi formación académica. Nada de todo eso se aprende o enseña en la universidad o la escuela. A continuación, te comparto un resumen de mis conclusiones y mi visión. Este tema daría para un libro completo con testimonios y entrevistas incluidas. No pretendo buscar polémica ni aprobación. Quien no esté en sintonía con esta mirada o le genere algún tipo de molestia, simplemente que la descarte y la deje pasar. No es necesario que las personas estemos de acuerdo, ni pensemos igual, ni lleguemos a las mismas conclusiones, sino que nos respetemos, nos cuestionemos nuestras propias creencias y estemos abiertas a nuevas formas de ver y sentir.

Invito a preguntarnos: ¿qué me pasa a mí con esto? ¿Por qué me afecta tanto esta idea o punto de vista? Lo importante es que nos hagamos preguntas y busquemos respuestas. Gracias por leerme con la mente y el corazón abiertos. Mi intención es ayudar, aportar luz e inspirar. Siento la necesidad de mostrar una visión que sé que ha ayudado a otras personas a comprenderse mejor y a otras a acompañar mejor. Que cada uno se lo deje sentir. Allá voy.

Cuando no se ha satisfecho la necesidad de contacto, vínculo, cariño, aprobación, afecto físico y amor incondicional de un padre, se desarrolla un vacío interior comúnmente llamado «hambre de padre». En un intento por superar este dolor, algunos adolescentes y jóvenes adultos buscan el confort de ser abrazados por otros hombres. Otros, en cambio, al haber tenido figuras maternas que los han lastimado mucho, han desarrollado un mecanismo de defensa

que los ha llevado a decirse: «Ninguna mujer más en mi vida podrá hacerme daño». Por supuesto, nada en el comportamiento humano es dos y dos son cuatro. Si esta realidad fue nombrada por alguien, ya sea una figura de testigo externa, nuestra madre o padre, nos habrá sido más fácil organizar internamente todo aquello que vivimos. Por tanto, nuestro cuerpo no necesitará desarrollar tantos mecanismos de defensa, de huida o de adaptación.

Por otro lado, la falta de cariño y afecto, junto con el abuso emocional de una madre, también puede producir un gran vacío existencial, emocional y una terrible tristeza. Algunas chicas intentan llenar ese vacío del amor materno dulce y consolador con otras mujeres. Inconscientemente, buscan a la madre que no tuvieron. Otras mujeres, al haber sido testigos de violencia doméstica o de género de la mano de una figura paterna violenta o autoritaria que las ha hecho sufrir a ellas y a su madre, han decidido de forma inconsciente no querer pasar por lo mismo en una relación de pareja y han preferido tener parejas del mismo sexo.

Todo esto sucede dentro del cuerpo. No son decisiones que se toman desde la razón, sino desde lo emocional, desde el vacío, desde nuestras experiencias más traumáticas y desde nuestras heridas. Sobre todo cuando no somos conscientes de ellas. Por supuesto, no todas las mujeres que vienen de estos escenarios de infancia toman las mismas decisiones. No olvidemos que cada persona responde diferente a experiencias similares. Hay muchos factores para tener en cuenta.

Tener un padre con poco carácter, débil, tímido, sumiso y con

poca energía y seguridad en sí mismo también afecta a muchas hijas a la hora de sentirse atraídas por otras mujeres aparentemente fuertes y seguras de sí mismas. Este tipo de padre tiene dificultad para sostener y apoyar emocionalmente a la madre de sus hijas, y suelen ser las madres quienes lideran la casa y toman las decisiones de familia. Estas madres suelen llevar el peso de casi todo. Algunas incluso sostienen económicamente a la familia. En ocasiones, los roles de hombre y mujer no están equilibrados y mamá acaba siendo quien cuida, provee, decide, organiza…, y papá simplemente obedece y se deja llevar. Este tipo de hombre, con su fragilidad y sin poder de decisión, da poca seguridad a sus hijas. Algunos incluso son depresivos o adictos. Y estas hijas a veces sienten compasión o pena por sus padres y ejercen un rol más de madre que de hija. Es habitual, en estos casos, buscar ese rol más masculino y varonil en otras mujeres.

Estos son solo unos ejemplos. No pretendo que nadie se sienta mal, equivocada o culpable. No es esa mi intención, sino poder llegar a una comprensión más profunda para abrir posibilidades y probabilidades. No hay nada de malo en querer estar con personas del mismo sexo, en absoluto. Al igual que no querer estar en pareja o decidir no tener hijos. Todas nuestras decisiones son válidas, legítimas y merecen todo el respeto. Mi mirada es la siguiente: al igual que en muchos síntomas físicos, diagnósticos e incluso enfermedades, detrás de algunas orientaciones o identidades sexuales también hay una causa y origen emocionales. No obstante, puedo entender que haya quienes no estén de acuerdo con esta

mirada. Todo está bien. Mi intención es solo aportar luz y claridad.

Esta mirada, sin generalizar, por supuesto, nos da una visión y una comprensión que quizá no teníamos antes. Muchas de las decisiones que tomamos a lo largo de nuestra vida están guiadas por experiencias personales y familiares, mecanismos de defensa y de adaptación, además de vivencias traumáticas en la infancia y la adolescencia. Todo afecta de un modo u otro; todo nos condiciona, seamos o no conscientes de ello. No podemos evitar que eso sea así. Lo importante y liberador es comprender mejor para poder amar y aceptar lo que es. Sea lo que sea, sin juicio y sin culpa.

Tanto si esta teoría se aplica como si no, en realidad no cambiaría nada; simplemente habría una comprensión diferente y quizá podría aportar luz y calma a algunas personas, ya sean hijos o padres. Al igual que con otras teorías, como la del apego de John Bowlby (que veremos más adelante), la del desarrollo cognitivo de Piaget, la de las inteligencias múltiples de Howard Gardner o incluso la teoría de la evolución de Darwin. Son investigaciones basadas en casuísticas, estudios, experiencias y testimonios en muchos casos. Nadie tiene la verdad absoluta de casi nada, ni los grandes filósofos, ni los humanistas, ni los conductistas, ni la ciencia, ni la medicina alopática, ni la alternativa. Por supuesto, tampoco la tengo yo. Aun así, podemos llegar a conclusiones distintas y a convicciones propias. Solamente invito a seguir haciéndonos preguntas y buscando respuestas.

Cierra los ojos ahora mismo y siéntelo. ¿Tiene sentido, te aporta paz y claridad, te molesta, te hace ponerte a la defensiva? Eso que

sientes ahora mismo habla de ti, no de mí ni de mis palabras. Te abrazo y te quiero. Todo está perfecto.

Al igual que no todas las personas que fueron abusadas o maltratadas se han convertido en abusadores o maltratadores, en temas de psicología humana, salud mental, síntomas, enfermedades, emociones, trauma y maltrato, tampoco hay un dos y dos son cuatro. Muchos factores son los que están en juego.

Por último, otro factor muy influyente en la actualidad entre los jóvenes es la confusión que algunos sienten debido a la presión social y sobre todo en las redes sociales con el movimiento LGBTQI+, sobre todo por la falta de acompañamiento, pensamiento crítico e intimidad emocional que falta en muchos hogares sobre este tema. Nuestros jóvenes están tremendamente solos en esto, completamente a la deriva. Solo se pueden guiar por lo que ven, y hay mucho ruido y dolor ahí fuera, demasiado. Y los padres no nos informamos lo suficiente y muchos se desentienden. En las escuelas tampoco considero que se esté acompañando este tema de manera adecuada. Esta situación crea mucha confusión, miedo e inseguridad. Os pongo un ejemplo: mi hijo mediano, hace unos años, cuando tenía dieciséis años, un día nos comentó: «Mamá, hoy en día lo más raro es ser hetero». Me explicó que algunos jóvenes se preguntan entre ellos: «Y tú ¿qué eres?». Y cuando uno responde que es hetero, algunos le hacen dudar al preguntar que cómo lo pueden saber si nunca han estado con alguien del mismo sexo. No es necesario acostarse con alguien del mismo sexo para saber que no eres homosexual.

La verdad no es buena ni mala,
solamente es la que es. No siempre
es fácil de ver y reconocer, ya que
amenaza lo que preferimos creer.

Actualmente, se conocen hasta treinta y siete «etiquetas», supuestas identidades sexuales y de género distintas. Mi pregunta es: ¿quién ha dado nombre a cada una de ellas y con qué intención? Hay incluso una etiqueta de estas treinta y siete para quienes no se identifican con ninguna de las citadas. Puedes buscarlas y probablemente te sorprenderás. Todo esto está creando mucho caos y confusión entre los jóvenes.

10. Violencia doméstica y de género

Asimismo, hay confusión entre los términos «violencia doméstica» y «violencia de género», hasta el punto de que a veces se usan como sinónimos, cuando no lo son. En la violencia de género, que también se conoce como violencia machista, es el hombre quien agrede a la mujer. En cambio, la violencia doméstica es el nombre que recibe el conjunto de actos de violencia física, verbal, sexual, psicológica o económica que se producen en el hogar o en la familia entre sus miembros, ya vivan bajo el mismo techo o no, cometidos tanto por hombres como por mujeres.

Ahora me gustaría abordar el tema de la violencia de género

desde una mirada holística humanista y quizá controvertida para algunas personas. Partiendo de la base de que todo ser humano bebé nace inocente, dependiente, vulnerable, esperando ser amado, acompañado y atendido como legítimamente necesita y merece, si por las circunstancias que sean no lo recibe, habrá consecuencias físicas, emocionales, psíquicas, mentales y relacionales en su futuro desarrollo.

Dicho esto, podemos decir que, viendo cómo los adultos tratan a sus hijos y demás niños de su vida, sabremos lo herida que esta sociedad aún está.

Como he comentado antes, creo que no existen malas personas como tal, sino personas que lo han pasado muy mal. Personas con heridas emocionales tan grandes y profundas, con corazones tan rotos y lastimados que han dejado de poder sentir, que se disociaron para dejar de sufrir. Alguien que ha perdido la capacidad de sentir, empatizar y ver al otro puede ser alguien muy cruel. La alexitimia, también conocida como «ceguera emocional», es un término que se utiliza para describir la dificultad o incapacidad para identificar y expresar tanto las propias emociones como las de los demás, producida por experiencias muy traumáticas sufridas en la infancia o estrés postraumático.

Hasta que no dejemos de ejercer
violencia sobre los niños no
podremos tener una sociedad libre

de violencia.

No obstante, toda esa crueldad y esa violencia que hoy se manifiestan a través de alguien tuvieron su origen en la infancia. Nos guste o no, nadie elige ser cruel y herir. Herimos cuando estamos profundamente heridos, culpamos cuando nos sentimos tremendamente culpables, pero, al no poder ser conscientes de esto, lo único que calma nuestro dolor inmenso es sacarlo y proyectarlo sobre otra persona indefensa, dependiente y vulnerable, en la mayoría de los casos. Dicho esto, la violencia de género, aunque nos duela verlo así, especialmente a las mujeres, también tuvo origen en la infancia del agresor, en el seno de su hogar, junto a su madre y su padre. Él, al igual que todos los niños del mundo, necesitaba el cariño y amor de su madre y el contacto, reconocimiento, presencia y amor de su padre.

¿Qué le pudo haber pasado o faltado a un niño maravilloso, necesitado, vulnerable y merecedor de amor para que se convirtiera en un abusador y maltratador? ¿Por qué odia tanto a las mujeres? ¿Por qué las lastima? ¿Cómo trataba su padre a su madre? ¿Por qué es tan celoso y posesivo? ¿Por qué tiene tanto miedo al abandono? ¿Qué fue aquello que tanto le faltó que ahora busca desesperadamente y con violencia? ¿Qué mujer pudo haberle dañado tanto su autoestima hasta querer dañarlas a todas? ¿Quién le podía haber salvado de los malos tratos de su propio padre? ¿Quién le podía haber consolado cuando se sentía tremendamente

solo? Sé que cada una de estas preguntas duele en lo más profundo de nuestro corazón y quizá provoque malestar, pero necesitamos hacernos estas preguntas y muchas más para poder comprender el verdadero origen de la violencia humana en el mundo. Todo ese dolor no resuelto, estancado, reprimido, ahogado en el cuerpo emocional y no sanado saldrá de una forma u otra. Al hombre le duele demasiado, lo proyecta sobre su compañera de vida o sus hijos de forma descontrolada, desproporcionada e inconsciente contra las personas equivocadas. Si pudiera sentir y abrazar al niño que una vez fue, no podría descargar todo esto sobre otro ser. Está anestesiado emocionalmente hablando. Su niño interior herido, su rabia, su furia, su frustración y su impotencia se apoderan de él.

Estos hombres muchas veces se arrepienten de estos episodios violentos y se disculpan y suplican. Muchas mujeres los creen y el círculo se repite una y otra vez. En la maravillosa película *Romper el círculo* se ve esta dinámica, a veces invisible a los ojos. La protagonista, al ser madre, decide romper el círculo al final de la película, en una bellísima escena en el hospital. Con su hija recién nacida en brazos, el marido arrepentido jura proteger a su hija, pero la madre le pide el divorcio y le dice: «Quiero el divorcio. No es por nosotros, ni por ti. Es por ella. ¿Y si un día viene y te dice: "Papá, mi novio me golpeó", ¿qué le dirías? O "mi esposo me tiró por las escaleras, pero dijo que fue un accidente, entonces está bien". O "me agarró y obligó, pero me juró que no lo volvería a hacer". ¿Qué le dirías a nuestra hija si la persona a la que amara le hiciera daño?». El padre, muy emocionado, después de un largo silencio,

responde: «Le pediría a nuestra hija que lo abandonara, que lo dejara. Que no volviera con él jamás». Justo en ese momento, el padre coloca la bebé en brazos de su madre y le dice: «Ve con tu mamá, tienes una mamá excelente». Esta última escena es tremendamente emotiva. Cuando el padre sale y la madre se queda sola en la habitación del hospital con su hija recién nacida en brazos, le dice: «Sí, mamá te cuida. Yo te protegeré… Se va a romper el círculo contigo y conmigo. Se termina con nosotras».

La herida materna se pasa de madres a hijas, de generación en generación, hasta que una de ellas, ya sea la madre o la hija, toma conciencia, se enfrenta a la verdad y decide sanar y cortar la cadena.

En la película vemos cómo la protagonista fue testigo de niña y de adolescente de la violencia de género que su madre sufrió a manos de su padre. No olvidemos que una niña o un niño testigo de violencia también es víctima de violencia. Ambas fueron víctimas de violencia doméstica. Solo tomando conciencia tanto ella como su marido y padre de la bebé, como vemos en esa magistral última escena de la película, pueden cortar la cadena. Sin esa toma de conciencia, sin reconocer y abrazar esa verdad, el círculo se hubiese

repetido una generación más.

Para concluir y darle otra vuelta de tuerca, me gustaría dejar algunas preguntas más: ¿por qué hay mujeres que eligen hombres violentos como compañeros de vida? ¿Por qué permiten que las maltraten durante tantos años? ¿Por qué no identificaron esa violencia antes de elegir a ese hombre como padre de sus hijos? ¿Por qué eligió a ese hombre como padre de sus hijos? ¿Qué le impide alejarse y protegerse, aun pudiendo sostenerse económicamente? ¿Qué diferencia hay entre una mujer como la protagonista de la película y otra? Estas preguntas duelen más que las anteriores. Lo sé.

No estoy culpando a ninguna mujer por la violencia de género que ha sufrido. Solo necesito seguir mostrando una realidad muy dolorosa de ver y aceptar. Sigo. Un hombre de estas características es probable que ya diera señales de ser posesivo, celoso, agresivo, autoritario o abusivo en alguna situación de su vida con su mujer antes de casarse o tener hijos, como también se ilustra en la película. No obstante, ¿por qué aceptamos, toleramos, negamos y hasta normalizamos la violencia?

Para que una mujer no se aparte de un hombre a la más mínima señal de agresividad, maltrato o abuso necesita haber normalizado esa forma de relacionarse o haber vivido o tenido ese modelo en casa. ¿Crees que una mujer que fue respetada, escuchada, tenida en cuenta y amada como legítimamente necesitaba y merecía sería capaz de permitir que un hombre la humille o la trate mal? ¿Confundiría a un hombre celoso y posesivo con un hombre que la

ama mucho? ¿Cómo era la relación entre su madre y su padre? ¿Cómo era la relación con su madre? ¿Esta mujer se sentía suficiente y merecedora?

Una mujer identificada con el amor y el respeto se alejaría de alguien así y su cuerpo le enviaría la señal de que eso no es correcto. Ahora viene la parte más dolorosa. Para que un hombre pueda maltratar y abusar de una mujer durante años, necesita que la mujer dependa emocionalmente de él, se sienta insegura, vulnerable, sola y necesitada. Una mujer segura de sí misma, consciente de su pasado, con autoestima, que se valora y empoderada podría ponerle un límite como vimos también en la película. No le fue fácil y le costó varios episodios de violencia, pero finalmente lo puede ver y reconocer. Y por su hija, se empodera y decide romper el círculo.

Cómo liberarnos y recuperarnos de la dependencia emocional hacia nuestra madre

Muchas madres tienen el discurso engañado de que nos lo han dado todo. Estuvieron tan ocupadas haciendo lo imposible para que no nos faltara de nada, según ellas: un buen colegio, comida y ropa limpia… No obstante, lo que precisamente más nos faltó fue lo que más necesitábamos de ellas: sus caricias, su mirada, su atención, su aprobación, su alegría, su aceptación, su presencia, su amor incondicional y su permiso para poder ser nosotras mismas. Ellas pueden tener la sensación de haberlo dado todo, por supuesto. Todo lo que tenían para dar. Pero ese «todo» quizá no fue suficiente y su discurso nos confunde, ya que nos sentimos vacías, solas e incomprendidas. ¿Cómo puede ser que nos sintamos tan vacías habiéndolo tenido todo?

Estaban tan ocupadas en sus cosas, haciendo y haciendo, que no les quedaba tiempo para estar con nosotras. O simplemente les ahogaba estar presentes. Muchas madres se refugian en el hacer. Y nosotras sentimos un gran vacío interno y seguimos dependiendo de su aprobación y amor. Cuanto más vacías estamos, más

dependemos. Al no poder recibirla de nuestra madre, desplazamos toda esta necesidad en nuestra pareja, amigos, empleados e hijos, y es muy probable que nos salga de forma descontrolada y desesperada, como hemos visto.

Dependemos emocionalmente de nuestra madre aun cuando ya somos adultas porque, en el fondo de nuestro ser, en lo más profundo de nuestro corazón, sabemos, desde lo biológico e instintivo, desde el verdadero diseño humano, que toda niña necesita y debe ser aceptada, escuchada, acompañada, tenida en cuenta, respetada y amada incondicionalmente por su madre. Algunas no hemos sido amadas y criadas de este modo. Algunas no nos hemos sentido merecedoras del amor de nuestra madre. Se nos ha olvidado quiénes somos. En realidad, ya sabemos quiénes somos, pero mandamos nuestro ser esencial a la sombra. Simplemente lo tuvimos que esconder y reprimir al tener que cumplir con tantas expectativas externas. No había espacio ni permiso para ser nosotras mismas. No obstante, siempre estamos a tiempo de recuperar nuestro ser esencial; no se pierde nunca del todo, simplemente queda reprimido, asustado, negado y escondido. Más adelante veremos cómo empezar a recuperarlo y rescatarlo de la sombra.

Algunas no hemos llegado a la maternidad maduras, serenas, dispuestas y capaces de dar y ofrecer a nuestros hijos lo que legítimamente necesitan de nosotras. Esta carencia y este vacío emocional es lo que ha hecho que nos sintamos tan inseguras y nos cueste conectar con nuestro instinto materno o nuestra intuición. Pensamos que estamos equivocadas y necesitamos que otra persona

nos confirme lo que en realidad ya sabemos. No solo dependemos de la aprobación de mamá, sino que esta inseguridad nos hace dudar tanto de nosotras mismas que incluso dependeremos de los demás. Es tan grande la dependencia hacia mamá y la necesidad de sentirnos merecedoras y amadas por ella que esperamos año tras año, día tras día, imaginando que algún día ella nos escuchará, aceptará, valorará y amará como nunca antes lo ha podido hacer.

La triste verdad es que, si nunca antes lo ha hecho, ¿cómo va a hacerlo ahora? Si hoy pudiera darnos aquello que no tuvimos, ya nos lo hubiese dado entonces, cuando éramos niñas. La buena noticia es que ya no necesitamos ni dependemos del amor de mamá para sobrevivir y ser felices. Lo necesitábamos siendo niñas, y precisamente seguimos arrastrando las consecuencias de esa necesidad no satisfecha. Arrastramos el vacío emocional y la inseguridad que nos dejó, junto con el desespero por ser reconocidas y sentirnos merecedoras de su amor. Buscaremos desesperadamente en nuestras relaciones el amor que tanto nos faltó, incluso podemos caer en relaciones muy tóxicas. Pero, repito, necesitábamos a nuestra madre siendo niñas, no hoy. Hoy somos adultas, somos compañeras, madres, esposas, amigas, hermanas, emprendedoras y profesionales. Hoy podemos hacernos cargo de nosotras mismas, responsabilizarnos de la niña y adolescente herida que aún habita en nosotras. Esa es la clave. Todo radica en cómo nos maternamos a nosotras mismas.

- ¿Te aceptas tal y como eres?
- ¿Te juzgas?

- ¿Te criticas?
- ¿Te culpas?
- ¿Te valoras a ti misma?
- ¿Te gusta cómo eres?
- ¿Te gusta tu cuerpo?
- ¿Te gusta cómo piensas?
- ¿Te gusta cómo actúas?
- ¿Te sientes orgullosa de ti misma?
- ¿Te felicitas por tus logros?
- ¿Te permites ser tú misma?
- ¿Honras a la niña y adolescente que fuiste?
- ¿Cuidas tu salud?
- ¿Comes sano?
- ¿Bebes alcohol, fumas o te drogas?
- ¿Haces ejercicio?
- ¿Te gusta cómo vives?
- ¿Te gusta la gente con la que te rodeas?
- ¿Cómo cuidas de tus necesidades?
- ¿Cómo te mimas?
- ¿Te permites hacer o decir lo que deseas de verdad?
- ¿Escuchas más a tu corazón que a tu mente?
- ¿Eres de las que se conforma con todo?
- ¿Defiendes tus necesidades?
- ¿Pides ayuda cuando no puedes sola?
- ¿Tienes en cuenta tus gustos, tus intereses y tus pasiones?
- ¿Sabes cuáles son?

- ¿Te culpas cuando te equivocas?
- ¿Eres perfeccionista?
- ¿Eres impulsiva?
- ¿Vas a los sitios que verdaderamente deseas?
- ¿Vistes como realmente te gusta?
- ¿Te amas incondicionalmente a ti misma?
- ¿Te paras a escuchar tu voz interna?
- ¿Pasas tiempo a solas contigo misma en silencio?

Podremos empezar a sanar todas esas heridas emocionales de abandono y la gran soledad que las acompañaba dándonos a nosotras, a nuestra pareja y a nuestros hijos todo aquello que nosotras no tuvimos. Para ello necesitaremos saber, primero, qué es todo aquello que tanto nos faltó, que alguien nos ayude a ver, a sentir y finalmente a aceptar para empezar a sanar. Necesitaremos la figura de un testigo. De alguien que nombre la verdad desde el punto de vista y la vivencia real infantil de la niña y adolescente que fuimos. Intelectualmente solo nos quedamos con lo que fue nombrado por mamá, lo que nos ha contado desde su mirada y discurso engañado. Lo que de verdad pasó, cómo nos sentíamos entonces y las consecuencias que tuvo nadie lo ha nombrado; por eso ha quedado en la más absoluta sombra. No obstante, lo veremos manifestado, como ya sabemos, en nuestro cuerpo, en nuestras emociones, nuestra actitud, nuestra inmadurez emocional, nuestra inseguridad y un largo etcétera.

Te recuerdo que el cuerpo físico y emocional siempre lleva la cuenta de todo. El cuerpo no miente, no olvida, no engaña, no se

equivoca ni tergiversa los hechos. El cuerpo siempre está de nuestro lado. La dependencia emocional es una consecuencia, un síntoma. Deseo recordarte que eres perfecta tal y como eres hoy, en este preciso momento. Ya no necesitas esperar nada de mamá. Mamá ya no está, ya no vendrá. Me refiero a la mamá que necesitabas de niña. Y si está o si viene, quizá no sea del modo que tu necesitas.

No obstante, te tienes a ti misma. Y ahora me tienes a mí también; y si lo deseas, puedes unirte a mi comunidad de Madres Koalas, una tribu de madres como tú. No hay mejor forma para sanar que en tribu, acompañada de mujeres que vibran en tu misma energía. No puedes abandonarte por segunda vez. Tu niña herida te necesita ahora. Sí…, a ti, solamente a ti. Ya no necesita nada de mamá, has oído bien y has leído bien. Tu niña y adolescente interior herida ya no necesitan nada de mamá. Repito, la necesitabas de niña, ahora esa niña te necesita a ti, solo a ti, a la adulta que hoy eres. Tú, y solo tú, la puedes salvar y sanar. No la abandones tú también. Entonces sí que estará perdida de verdad para siempre. Solamente te tiene a ti ahora. Solo tú puedes sanar dándole todo ese amor que merecía. Tú puedes amarla como nadie antes la ha amado. ¿A qué esperas? Ella te está esperando hace ya tiempo con los brazos abiertos. En serio, ¿la vas a dejar ahí sola y abandonada de nuevo? Ella aún confía en ti. Demuéstrale que la espera ha valido la pena.

EJERCICIO

Me gustaría compartir contigo un ejercicio que siempre propongo a cualquier mujer que necesite trabajar en su niña y adolescente interior. Te invito a buscar un objeto que simbolice tu niña interior. Puede ser un animalito, una muñeca, un objeto de la naturaleza o incluso una foto tuya de niña. Lo que tu desees. En mi caso es una koalita. Tengo una figurita de goma pequeña que siempre llevo conmigo y varios peluches koalas por toda la casa y en mi despacho. Una vez tengas tu objeto (tu niña interior), te invito a crear un espacio sagrado en tu casa para ella. Puede ser un altar, una cajita, una bandeja, lo que más te guste. Yo la tengo en mi despacho rodeada de minerales y notas escritas e incienso. Puede ser en tu dormitorio, o en cualquier otro lugar de la casa o el jardín. Donde tú desees. Háblale de vez en cuando; yo te diría cada día y especialmente cuando te disgustes, te enfades o algo te moleste, sientas dolor o te equivoques. Dile cosas bonitas, como si estuviera ahí mismo contigo. Llévala encima en tu bolso o chaqueta algún día que estés más triste, preocupada o emocionalmente más baja. No la olvides nunca. Duerme con ella, cocina con ella, lee este libro con ella a tu lado. Hónrala. Energéticamente, ella está aquí y esta figura es el símbolo de que ella sigue aquí contigo.

Cuando tengo un mal momento, suelo cogerla, la acaricio, le doy un beso y le hablo como si estuviera aquí conmigo y la consuelo, la cuido, la calmo. Le digo que no necesita ser perfecta. Y ¿sabes qué ocurre? Es pura magia. Yo, la adulta, también me calmo. Cuando materno a mi niña y adolescente interior es como que todo mi ser se relaja, se transforma y empiezo a sentir y ver las cosas y las

experiencias desde el amor de nuevo. Cuando la abandonamos, nos abandonamos a nosotras mismas también.

Quizá te cueste creerme. Tal vez nunca has hecho nada parecido o piensas que esto es una tontería. Por favor, lo único que te pido es que lo pruebes y lo hagas durante un tiempo. Luego ya lo podrás comprobar, sentir y experimentar por ti misma. Hazte este regalo a ti misma, hazlo por ti, por tus hijos, por mí, por todas nosotras.

¿Sabes una cosa? Te quiero con todo mi corazón. Sí, has escuchado y leído bien. No importa que no nos conozcamos, que estemos a miles de kilómetros de distancia, sé que estás ahí, te noto, te siento, te percibo. Cierro los ojos y te veo leyendo estas líneas ahora mismo. Recuerda que somos energía. Yo amo con todo mi corazón a esa niña herida que habita en tu interior, que habita en tu corazón lastimado, que habita en tu alma y que sufrió tanto. También amo a la que aún sufre y a la que se siente desesperadamente sola. A esa niña es a quien quiero con todo mi corazón. Hasta que no te enamores de ti misma no podrás dejar de depender de mamá.

El peso de la soledad

Cómo identificar el abandono emocional materno

El abandono emocional se identifica por el grado de soledad y desamparo que vivimos en la infancia y la adolescencia, por la falta de intimidad emocional, de comunicación, de complicidad y de confianza. La peor vivencia infantil no fueron los castigos, la violencia, las palizas, el abuso sexual, las críticas, las comparaciones o las quejas. La peor de las vivencias fue la soledad devastadora con la que tuvimos que vivir todas y cada una de esas experiencias. En muchas ocasiones nos dolerá más esa soledad que la experiencia violenta, hostil o abusiva en sí misma. Muchas veces podremos recordar los gritos, los golpes, los insultos, los malos tratos o simplemente la ausencia de mamá. Y otras veces no habrá recuerdos explícitos, pero nuestro cuerpo sí manifestará lo mucho que sufrió. Quedará la memoria emocional. La soledad y el desamparo pueden habernos dejado heridas y traumas muy profundos y difíciles de identificar. Veamos todo esto con más detalle.

Para una niña o un niño sentirse y verse solo es desesperante. Desde la psique infantil es demoledor, ya que, al estar y sentirnos

solas, nos invade una sensación de: «No valgo, no merezco, no pertenezco, no importo a nadie». Sentimos que no somos merecedoras de amor, y esto nos roba toda nuestra integridad, nuestra esencia, nuestra seguridad, nuestra autoestima y nuestro bien más preciado: nuestro verdadero ser esencial. En muchas ocasiones, ese sentimiento puede incluso hacernos tener fantasías o intentos de suicidio, autolesionarnos o caer en alguna adicción, como ya hemos visto. No tener a nadie en quien poder confiar ni a nadie a quien acudir es lamentable y crea mucha inseguridad y mucho miedo.

Si nuestra madre no estaba disponible ni nos protegió, cuidó o consoló, y si además no pudimos acudir a ella, eso es porque no había la intimidad emocional suficiente ni la comunicación emocional necesaria, ni ella creó la seguridad o confianza deseadas. Estaba ausente física y emocionalmente. Lo peor de todo es que resulta muy probable que ella no fuera consciente de ello, y tú quizá tampoco lo has sido hasta ahora.

¿Qué sentido tiene seguir viviendo si nos hacen creer que no valemos ni merecemos, y que no importamos a mamá ni a nadie? Muchos suicidios de personas jóvenes son por esta sensación y convicción de que «nadie me quiere y no le importo a nadie». La soledad extrema y la indefensión aprendida los lleva a rendirse por completo. Recuerdo en mi adolescencia fantasear con mi propio funeral. Necesitaba imaginar a mi madre llorando por mí. Cuando fantaseaba con esa imagen, me liberaba un poco al pensar: «Si llora, quizá sí que me quiere un poco».

Qué entendemos por desorden psíquico

Ya he comentado que el desorden psíquico es la máxima expresión de confusión interna por la falta de coherencia entre lo que sentimos, lo que se nombra y lo que verdaderamente pasó. El niño se confunde mucho cuando lo que él siente en sus entrañas no es descrito como tal, ni nombrado, ni validado, ni acompañado. Por ejemplo, imaginemos a un niño solo y necesitado llorando porque necesita a su mamá. A la madre le cuesta estar presente y le ahoga su demanda, y lo que se nombra es: «Es un caprichoso, nunca tiene suficiente, ya no puedo más…». Nadie está viendo lo que realmente está pasando. Nadie habla en nombre del pobre niño o niña que fuimos.

Esta niña que no recibe suficiente atención y que expresa desesperadamente su necesidad y su soledad es nombrada y tratada como pesada y caprichosa. Lo que ve y percibe del entorno no coincide con su vivencia interna. La niña no está equivocada con lo que siente y necesita. No obstante, la madre, con sus propias heridas, no puede ver ni sentir a su hija. Este desorden psíquico nos deja inmaduras emocionalmente y con un gran vacío existencial, con una gran dependencia emocional, nos lastima nuestra autoestima y nos deja con una gran necesidad de aprobación de los demás, en especial de mamá, así como con una vivencia interna extremadamente confusa: «Estoy equivocada con lo que siento y necesito, no debería sentir esto, no merezco ser amada, ni escuchada, ni respetada».

Cuando no recibimos lo que legítimamente necesitamos, pensaremos que no somos merecedoras de ello.

Como hemos visto, vamos a permitir el mismo grado de abandono, abuso, maltrato que recibimos de nuestra madre. Necesitamos identificarnos con el amor, la ternura y el respeto para no permitir que otros nos traten de forma hostil. Si nos tratan mal y lo permitimos, es porque ese trato nos es familiar. Lo reconocemos y por eso lo aceptamos, en vez de rechazarlo. Daremos permiso a los demás para tratarnos igual que mamá nos trató. No podremos identificar eso como abusivo o agresivo. No nos hace bien, pero lo aceptamos y normalizamos.

El desorden psíquico también ocurre si hay mucho caos, desorden e imprevisibilidad en nuestro escenario de infancia: gritos, peleas, palizas, entradas y salidas, cambios sin aviso previo, separaciones complicadas de los padres, malos tratos, abuso sexual, acoso escolar… Todas estas vivencias hostiles desorganizan la psique infantil si no se acompañan y validan con mucho amor, paciencia y conciencia.

Este desorden interno se manifestará posteriormente siendo adolescentes, jóvenes adultos y, en su máxima expresión, madres y padres que se actualizan (explotando) en forma de reacciones emocionales automáticas violentas contra nuestros propios hijos. Y

vuelta a empezar el círculo. El caos, junto con el abandono emocional, la imprevisibilidad, la violencia —tanto activa como pasiva — y todas las emociones reprimidas asociadas, es lo que perpetúa el círculo de la violencia y provoca un sentimiento de inseguridad brutal y mucho miedo, que posteriormente será enviado a la sombra y se manifestará en forma de ansiedad, angustia, fobias, agresividad, adicciones o incluso depresiones.

Cómo podemos evitar seguir proyectando este desorden psíquico sobre nuestros hijos o parejas

Aquí la palabra clave es nombrar. Hay que empezar simplemente con la toma de conciencia, reconociendo y aceptando que sí hubo violencia. Hay que conectar con la niña que fuimos y validar, nombrar y dejar de negar y minimizar lo que verdaderamente nos pasó y nos faltó, y todo aquello que tuvimos que vivir. Es urgente sanar nuestra herida materna.

Según el grado de violencia activa y pasiva que hayamos sufrido en nuestra infancia, podremos ver sus efectos devastadores en cómo nosotras tratamos a nuestros propios hijos o pareja. Solemos minimizar, negar e incluso justificar a nuestros padres y madres pensando que merecíamos las palizas, los cinturonazos, las duchas frías, los insultos, los bofetones o la falta de atención.

Quizá no hubo violencia activa explícita durante tu infancia. No obstante, es vital revisar el grado de soledad y la falta de presencia. No nos afecta solo lo que nos pasó, sino también lo que nos faltó. Lo que debería haber habido y no hubo: contacto, vínculo afectivo,

abrazos, complicidad, confianza, presencia, disponibilidad, comprensión, aceptación, escucha, respeto, validación, intimidad emocional, conversación y amor incondicional.

La falta de intimidad emocional nos deja indefensas

La intimidad emocional es la capacidad de conectar emocionalmente, escuchar activamente y comunicarse empáticamente con el otro; donde está permitido hablar de nuestros sentimientos, preocupaciones, alegrías, expresar nuestras emociones y necesidades reales sin miedo a ser juzgadas o criticadas por mamá. La intimidad emocional solo puede ser creada por mamá y papá en la infancia. Si ellos no nos han explicado sus experiencias, por ejemplo, cómo se conocieron, qué sienten de verdad, qué les preocupa, qué necesitan, qué les alegra, qué les duele o incluso de qué tienen miedo, será muy difícil que nuestra propia madre pueda conectar con nosotras, se interese por nosotras y nos conozca de verdad, ya que ella no ha compartido primero sus vivencias, emociones y experiencias con nosotras. Si mamá se abre e incluso muestra su vulnerabilidad con nosotras, esto nos dará permiso para hacer lo mismo con ella en caso de necesidad.

Si mamá no comparte sus inquietudes, difícilmente será capaz de preocuparse, preguntar e interesarse por las nuestras, y mucho menos hacer algo por y para nosotras o ponerse de nuestro lado.

Esta falta de intimidad emocional es lo que bloqueará e impedirá que nosotras podamos acudir a ella en caso de necesidad ante un maltrato, un abuso sexual, *bullying* escolar, un castigo injusto o cualquier otra vivencia hostil.

Crear intimidad emocional requiere de un ambiente relajado, seguro, con presencia y vínculo afectivo, con escucha, empatía, libre de mentiras y secretos, sin tabúes, ni silencios, ni juicios y sin quejas constantes. La intimidad emocional es dar y recibir AMOR INCONDICIONAL.

Mostrar nuestra vulnerabilidad no nos debilita, sino más bien al contrario, fortalece nuestras relaciones.

Si no ha habido intimidad emocional a lo largo de nuestra infancia, nuestra madre tampoco habrá sido capaz de poder defendernos y protegernos ante situaciones hostiles. Lo más importante o traumático no son precisamente los hechos, sino la soledad con la que tuvimos que vivir nuestras experiencias de niña y adolescente. La falta de mamá es lo más doloroso y desesperante. Sabemos que los niños no pedimos ni necesitamos a mamá por elección, sino por biología. Sin el amor incondicional de mamá no podremos crecer en armonía. No podremos desarrollarnos como es

debido física, emocional, intelectual y espiritualmente.

Si en casa había, por ejemplo, un padre autoritario o agresivo y mamá no nos defendía de él, ni nos protegía de sus insultos o palizas, nos habrá confundido mucho y pensaremos que nuestra verdadera herida la causó papá. Es verdad que papá pegaba o que el abuelo, tío o profesor abusaba de nosotras, pero también es verdad que mamá lo permitía de forma más o menos consciente, no lo evitaba ni nos protegía o cuidaba lo suficiente. Tampoco nos consolaba después. Estuvimos solas.

Mamá no era responsable de lo que otra persona hacía, por supuesto que no. Pero sí era responsable de protegernos, cuidarnos y defendernos de esa persona. Aceptar esta verdad duele y mucho. Para la niña que fuimos, el hecho de no tener la protección de mamá ni su consuelo y vivir en soledad los golpes, insultos o abusos de papá, por ejemplo, puede haber sido mucho peor. Sin intimidad emocional en casa, estamos perdidas, desprotegidas e indefensas.

Alice Miller, una de mis autoras preferidas, menciona (en casi todos sus libros) la importancia de la figura de un testigo. Lo que Miller nombra como «el testigo iluminado, consciente o informado». Este testigo es la figura clave para que un niño pueda ver, sentir, confirmar y saber que él no es culpable ni responsable de nada de lo que le han hecho o dicho, sino que fue víctima de todo lo que los adultos (especialmente mamá y papá) hicieron con él. Este testigo, según Miller, puede salvar al niño.

Personalmente, puedo confirmar este hecho por experiencia propia y desde mi práctica profesional acompañando a miles de

madres y sus familias e hijos. Esa figura de testigo debería haber sido nuestra madre. Si hubiésemos tenido a mamá de nuestro lado, si nos hubiese recogido, validado y hubiese tenido la capacidad de crear suficiente intimidad emocional en casa para que nosotras hubiésemos podido acudir a ella, o ella misma se hubiese dado cuenta y hubiese nombrado todo eso que nos pasó, podríamos haberlo gestionado, comprendido y, después, superarlo e incluso sanarlo. Sin embargo, la mayor parte de nuestras experiencias negativas y hostiles no fueron recogidas, ni validadas, ni nombradas por mamá, ya que ella no conectaba con nuestra verdadera vivencia infantil y nos quedábamos solas con la pena, la vergüenza, la impotencia, la rabia, el asco, la frustración y la gran confusión por sentirnos tan desesperadamente solas, presas de todas esas experiencias no resueltas. Es vital y urgente que demos voz a esa niña que aún habita en nosotras y que sigue dominando nuestra vida.

Según la ley natural, mamá debería ser quien nos protege y nos salva de cualquier «depredador externo». Si mamá no está, no valida y no nombra, estaremos desprotegidas y perdidas. Por tanto, el equilibrio emocional y la seguridad se rompen y se dañan, lo que hace que nos volvamos mujeres inseguras, dependientes, inmaduras, sin poder de decisión ni elección y con una autoestima muy dañada. Si, además de desamparo, hubo violencia activa por parte de mamá, entonces ya no hay salida para nosotras en la infancia. Desde la realidad infantil, estaremos en un desierto emocional, perdidas, solas y desesperadas. Necesitamos con

urgencia la figura de un testigo para tomar conciencia de este hecho y poder sanarnos. Nunca es tarde para empezar de nuevo. Todas tenemos la capacidad de mejorar y cambiar nuestra vida. No tengas la menor duda.

La falta de intimidad emocional con mamá no nos permitirá confiar lo suficiente en ella ni la buscaremos en caso de necesidad. No tendremos a nadie en quien poder confiar, a quien acudir en caso de abuso sexual, *bullying*, violencia o malos tratos. La falta de intimidad emocional con mamá nos deja desesperadas en busca de amor, indefensas, vulnerables, inseguras, desprotegidas, dependientes y muy confusas.

Cómo romper los patrones de violencia pasiva y activa materna

¿Qué entendemos por violencia activa?

Antes que nada, debemos saber que todo tipo de violencia, ya sea activa o pasiva, se origina por la ausencia de amor primario, por no tener las necesidades cubiertas, por experiencias traumáticas de maltrato y abuso en la infancia y por falta de maternaje. No nacemos violentos, nos hacemos violentos.

No habría ningún tipo de violencia en el mundo si de niños hubiésemos sido escuchados, respetados y amados incondicionalmente por los adultos de nuestra vida, en especial por nuestra madre, y si nuestras necesidades hubiesen sido satisfechas o, en su defecto, validadas por mamá, papá y demás adultos. Si eso no fue así, es porque ya hubo violencia anterior, transgeneracional. Nadie puede ofrecer lo que no tiene, y aún menos si no sabe ni es consciente de que no lo tiene. Si nuestras madres no recibieron ese amor siendo bebés o niñas, no podrán darnos aquello que no aprendieron a dar de sus propias madres, nuestras abuelas.

La violencia activa es la más visible y evidente; todo el mundo la ve y la puede identificar y nombrar como tal. Causa daño físico,

psicológico o emocional. Imaginemos a un padre que pega, una madre que grita, insulta y humilla, un abuelo o profesor que abusa de una niña. Este tipo de violencia no confunde tanto al niño ni le engaña emocionalmente hablando: la ve, la oye y la siente en sus entrañas tal cual. No se puede negar. Un niño que sufre violencia activa se reconoce socialmente como víctima. Todo el mundo acepta como violencia pegar, gritar o abusar sexualmente. No olvidemos que un niño testigo de violencia es a su vez víctima de violencia, tanto si es activa como pasiva. Hay familias en las que solo se pegaba a uno de los hermanos o hermanas y no a los demás. También puede haber habido mucha violencia entre papá y mamá.

Algunos ejemplos de violencia activa son: gritar, golpear, empujar, tirar del pelo, pellizcar, morder, pegar, insultar, amenazar, humillar, los castigos físicos, quemar, las duchas frías, las críticas, los juicios, el abuso sexual.

¿Qué entendemos por violencia pasiva, invisible, sutil y psicológica?

Este tipo de violencia, al ser mucho más sutil, ya no es nombrada ni identificada como tal (a diferencia de la violencia activa, porque nadie puede negar un golpe, una paliza o un grito). No es tan evidente; son acciones más indirectas y disimuladas e incluso camufladas. La violencia activa suele ser más yang, masculina. Y la violencia pasiva suele ser más yin, femenina. No obstante, ya sabemos que ambos pueden ejercer estos dos tipos de violencia.

Violenta es toda aquella experiencia infantil en la que hay cabida

para una sola necesidad, un solo lugar y una sola mirada: la del adulto. Dicho de otro modo, cuando el adulto, mamá en este caso, no puede ver, sentir, conectar, satisfacer, acompañar ni contener a su hija o hijo porque ella está más pendiente o únicamente pendiente de sus propias necesidades.

La violencia pasiva, también conocida como violencia emocional, es invisible a los ojos, pero no al cuerpo. Por tanto, confunde al niño emocional y psicológicamente. Desordena la psique infantil, ya que lo que el niño siente, lo que ve y lo que es nombrado no coinciden. Su vivencia real infantil, lo que registra emocionalmente su cuerpo y lo que se le hace, no es recogida ni nombrada por nadie. Por ejemplo, la niña se siente sola y desamparada por falta de contacto, vínculo, atención y presencia real de mamá. Pero nadie nombra esto desde el punto de vista emocional de la niña, sino desde la vivencia de la madre que, según ella, lo da todo. Por supuesto que la madre puede estar dándolo todo, todo lo que tiene para dar. Lo más importante no fue lo que nuestra madre dijo que nos daba, sino lo que realmente nos llegó de todo eso. Hay mucho discurso engañado alrededor de la violencia pasiva. De hecho, el propio discurso engañado es violencia pasiva.

Por tanto, nada encaja, y eso provoca un gran caos emocional interno y mucho desorden psíquico. A diferencia de la violencia activa, que no se puede negar, la violencia pasiva es mucho más difícil de identificar, aunque no por ello deja de ser una experiencia violenta para el niño. Esta mezcla de vivencia interna violenta y hostil no evidente, junto con la confusión de que eso no fue así, se

manifestará en muchas formas que nos costará identificar. El cuerpo lo siente, lo vive y lo sufre, pero la mente lo niega y no lo puede organizar ni ordenar. El cuerpo emocional va por un lado, la mente por otro y el cuerpo físico por otro. Un caos absoluto. Este caos infantil provoca que muchas mujeres necesitemos controlarlo todo de forma obsesiva para calmarnos.

Algunos ejemplos de violencia pasiva

Falta de respeto por los ritmos y necesidades biológicas

Obligar a dormir sin sueño y en soledad, obligar a comer sin hambre o acabarse el plato, hacerle esperar para ir al baño innecesariamente, dar prisas por todo, tener que adaptarse a un mundo adultocentrista… Los niños tienen un ritmo y un registro interno muy distintos de los de los adultos. Es vital tener esto en cuenta en la medida de lo posible. Sus necesidades, en muchas ocasiones, no son satisfechas ni validadas.

Retirada de amor (castigo sutil)

Junto con el abuso emocional, la retirada de amor o de la palabra, ignorarle por no ser o no actuar como mamá o papá quieren, es uno de los peores castigos para un niño. Lo deja solo emocionalmente y desamparado, con una sensación y una convicción interna de no valer nada, no merecer, no importar, no ser suficiente…

Abuso emocional

Ya hemos hablado en profundidad sobre este tema. ¿Recuerdas el ejemplo de la alfombra? Mamá solo podía vernos si estábamos dentro de su abuso emocional mirándola a ella y satisfaciendo sus deseos, actuando como ella quería y necesitaba. Los roles estaban invertidos. Abuso emocional también es la imposibilidad de que dos deseos o dos necesidades puedan ser satisfechos en la misma realidad emocional. Siempre anteponiendo la del adulto; en el intercambio afectivo, solo hay lugar para uno, mamá, quedando nosotras fuera, solas, desamparadas y desesperadas en busca y a la espera de su mirada y validación. Muchas mujeres aún siguen esperando…

La falta de maternaje, mirada, presencia, contacto…

Muchos bebés y niños más mayores han tenido que sobrevivir a esta falta, que es la base de todo nuestro gran malestar interno y de casi toda la violencia posterior. Este vacío emocional es insoportable para la psique infantil. Es una tortura emocionalmente hablando. Los bebés y los niños no estamos diseñados para estar solos; si así fuera, no lloraríamos al dejarnos solos. Nombrando esta realidad, he visto cómo se han sanado y recuperado muchas relaciones lastimadas. En los últimos capítulos, veremos cómo podemos reparar errores pasados con nuestros hijos, dar voz a nuestra niña interior y decidir qué tipo de vínculo queremos ahora con nuestra madre.

Desamparo y soledad

Madres y padres ausentes; niños y niñas cuidados por otras personas distantes y frías; falta de cariño de mamá y papá. A algunas de nosotras, papá y mamá nunca nos han tocado, ni acariciado, ni besado, ni masajeado. Hemos normalizado situaciones antinaturales, como el hecho de no pasar tiempo de calidad, de presencia real, con nuestros padres, en especial con mamá, más allá del rato de las comidas, de llevarnos a los lugares o de ver la televisión. Compartimos espacios, pero no hay intimidad emocional.

Chantaje emocional

Las madres devoradoras, controladoras y posesivas hacen que sus hijas dependan emocionalmente de ellas. Se victimizan. De adultas devenimos personas inseguras y con gran necesidad de aprobación de mamá y de los demás. Si no hacemos lo que ellas necesitan, nos hacen sentir culpables; nos dejan con la sensación interna y creencia falsa de que su felicidad o malestar depende de nosotras.

Silencios prolongados y falta de escucha

Mamá nos ignoraba o nos retiraba la palabra porque no nos comportábamos como ella quería; nos rechazaba por nuestro comportamiento, por cómo éramos o por cómo nos sentíamos. Teníamos que cumplir con sus expectativas. No había lugar para nosotras. Esa soledad, ese rechazo y esa sensación de no importarle

a ella ni a nadie es lo que lleva a muchas jóvenes a autolesionarse, a sufrir trastornos de alimentación, adicciones e incluso a ideas o intentos de suicidio.

Mentiras, secretos y manipulación

Tergiversar la realidad, manipular las conversaciones, querer tener siempre la razón, negar hechos, evitar responsabilizarse de sus hechos y palabras, hacerle sentir culpable al otro, ocultar vivencias y experiencias, mentir sutilmente, hacernos mentir… Quienes venimos de estos escenarios solemos sentirnos muy confusas y caóticas. Quienes hemos tenido este tipo de madre necesitaremos poner especial atención y tomar mucha conciencia para poder dejar atrás tanto caos y confusión que nos puede llevar también a ser abusivas y manipuladoras.

Falta de comunicación conectiva, emocional y empática

También es violencia pasiva hablar constantemente desde la crítica, el juicio y la queja, sin respeto y comparándonos con nuestros hermanos; la falta de sinceridad, confianza, complicidad y honestidad; estar en el victimismo continuo para conseguir lo que se quiere.

Falta de intimidad emocional

No se habla en casa; no se comparten intimidades, ni se habla de

emociones, ni de deseos, ni de necesidades o ilusiones, miedos o problemas… Nunca pasa nada supuestamente, aunque todos sabemos que sí sucede algo. Hacemos ver que todo va bien. No había espacio en que mamá o papá nos explicaban y compartían lo suyo para luego nosotras poder compartir lo nuestro. Nada. Todo era vacío y superficial.

Sermones y monólogos

Mamá no tenía en cuenta nuestras necesidades y no nos escuchaba ni nos tenía en consideración. Nuestra opinión no importaba. Discursos y discusiones interminables. Necesidad de siempre tener la razón y de convencernos. Solo se tenía en cuenta el discurso de mamá o papá. Nosotras no teníamos voz.

La autoridad y el uso del poder sobre el otro

Dar órdenes, ser exigente, autoritaria, y necesitar que fuéramos obedientes y buenas hijas. Por «buenas» se entiende complacer, dejarse someter, no llevar nunca la contraria, no dar opiniones, no molestar, no cuestionar nada y un largo etcétera. Muchas venimos de infancias con mucho uso y abuso del poder sobre nosotras.

El sometimiento a los deseos del otro

Someter al niño a los deseos y necesidades del adulto es la máxima expresión de abuso emocional, que puede acabar con un acto de

violencia activa, como sería abusar sexualmente. Suena escalofriante, lo sé. Hay madres que, por desgracia, han abusado sexualmente de sus propias hijas e hijos. O peor aún, si es que hay algo peor que eso, que han sabido que su pareja abusaba de sus hijas y lo han permitido. Quienes vienen de ahí saben lo doloroso y difícil que puede llegar a ser sanar esta herida de abuso y entrega de mamá. No obstante, conozco dos casos de cerca que pudieron superarlo. A una la atendí personalmente hace muchos años y hoy se dedica a ayudar a otras mujeres en situaciones similares. Han sabido y podido poner todo ese dolor al servicio de otras mujeres.

Demanda excesiva de colaboración en la casa

Muchas niñas y también niños tuvimos que ayudar mucho en casa, demasiado, a edades muy tempranas o hacernos cargo de hermanos pequeños. Eran responsabilidades que, como niñas, no nos tocaba vivir. Conozco el caso de una joven que tuvo que llevar la casa entera y cuidar de sus dos hermanas pequeñas durante años porque su madre alcohólica nunca estaba disponible, y cuando lo estaba, no se encontraba en condiciones.

La entrega y el abandono emocional

La falta de mirada, de atención, de presencia, de protección y cuidado de mamá es una de las peores violencias pasivas. Deja a su hija sola, desamparada, vulnerable e indefensa, una presa fácil de los «devoradores» en los casos de malos tratos, acoso escolar y

abusos sexuales con personas cercanas y en repetidas ocasiones. El «depredador» suele buscar y fijarse en personas inseguras, vulnerables y desprotegidas, a las que resulta fácil llegar con un poco de mirada y cariño. Un depredador no suele acercarse a una niña empoderada, segura de sí misma, con voz, capaz de buscar ayuda, de decir no o poner un límite, habiendo otras que están tan solas, indefensas, vulnerables y necesitadas de amor y cariño.

Nota: No estoy hablando de un episodio de abuso sexual aislado, puntual o fortuito. Estoy hablando de abusos sexuales con personas cercanas al entorno familiar y por largos periodos de tiempo, repetidas veces. Algunas niñas están tan desesperadas en busca de amor que acaban confundiendo amor con abuso.

¿Qué grado de violencia pasiva ha ejercido mamá sobre nosotras?

Aparentemente podemos pensar que la violencia activa es peor que la pasiva, ya que deja más evidencias, huellas y heridas visibles, incluso puede parecer que lastima más o que es más difícil de sanar. No obstante, no siempre es así, puesto que la violencia activa es más fácil de ver, reconocer e identificar. Nadie niega una paliza, un abuso sexual o un grito. Está allí, no se puede negar.

Sin embargo, lo que nos deja más heridas y secuelas a largo plazo es lo que negamos o ignoramos, aquello de lo que no somos conscientes porque nadie lo ha nombrado ni lo ha identificado como

tal. Lo que no se nombra ni se ve no existe para la psique infantil. Por tanto, la violencia pasiva, invisible y psicológica es mucho más difícil de sanar, porque, sin una figura de testigo, cuesta más de identificar. El niño no la puede identificar; por tanto, nos deja más vulnerables, con más huellas y heridas invisibles pero profundas, más inseguras y dependientes emocionalmente sin saber ni comprender por qué nos sentimos así. Pensaremos que el problema lo tenemos nosotras. La violencia pasiva es silenciosa y puede pasar desapercibida si nadie toma conciencia. Si no somos conscientes de algo es cuando corremos el riesgo de repetirlo.

Perpetuamos lo que negamos y silenciamos.

Lo que más lastima nuestro ser esencial y provoca futuras reacciones emocionales automáticas es todo aquello que mandamos a la sombra para no tener que seguir sufriendo al revivirlo y recordarlo. Como no quedará resuelto, no lo podremos mejorar, ni cambiar, ni transformar, y seguiremos reaccionando emocionalmente de forma descontrolada y desproporcionada hasta que lo podamos ver e identificar para sanar. Negar y olvidar los hechos y las experiencias vividas en la infancia ayuda al niño a sobrevivir, pero no al adulto a sanar. Y el tiempo no lo cura ni lo sana; el tiempo lo enquista y lo oprime con más fuerza. Podemos incluso llegar a pensar que nuestra infancia no fue tan mala o que fuimos felices,

cuando en lo más profundo de nuestro ser sabemos que algo pasó. Reconocer y aceptar esto es lo que más complica el proceso de sanar nuestra herida materna.

Podemos incluso llegar a pensar que, como no hubo abusos sexuales, ni palizas ni maltrato explícito en nuestra infancia, fuimos felices, pero esto no es verdad para muchas de nosotras. No tener la presencia de mamá, sino recibir su rechazo, que nos ignorara, que antepusiera sus necesidades a las nuestras la mayor parte del tiempo, tener que agradarle, ser buena y complaciente, obedecerla, cuidarla y que nunca tuviera suficiente tiempo para nosotras, todo eso fue una experiencia hostil y violenta.

Era doloroso para nosotras, pero nadie nombró lo solas y desamparadas que estábamos, ni lo mucho que nos faltó mamá; por tanto, esa vivencia fue ignorada y negada. Se fue directamente a la sombra. Hasta que alguien lo nombre, como yo estoy haciendo ahora, y tomemos verdadera conciencia, no podremos rescatar de la sombra todo aquello que tuvimos que mandar ahí para sobrevivir, para dejar de sufrir tanto y para recibir algo de mirada de mamá.

Esa violencia parece que no existía desde lo intelectual, pero sí la vivimos y experimentamos desde lo emocional. Sí pasó; estuvimos solas y abandonadas. Sí hubo violencia pasiva, aunque nadie la viera o todos la negaran. Nuestro cuerpo emocional sí lo recuerda y lo demuestra en nuestra actitud, síntomas y enfermedades.

Las cuatro preguntas siguientes son muy importantes y fundamentales para poder cortar la cadena, dejar de repetir los mismos patrones y no generar las mismas heridas:

1. ¿Qué era lo más importante para tu madre?
2. ¿Qué era lo que más detestaba o le molestaba?
3. ¿Qué pasaba cuando no la complacías, cuando no obedecías?
4. ¿Qué pasaba cuando la molestabas?

Imagino que había muchas cosas que podrían ser importantes o molestas para nuestra madre, como, por ejemplo:

- El orden y la limpieza.
- Ser obedientes.
- Ser ordenadas.
- Ser buenas estudiantes.
- Ejercer el poder.
- El silencio.
- No molestarla.
- Saberlo todo de nosotras.
- Controlarnos.
- La comida (acabarnos el plato).
- El cuerpo (no engordar, ser delgadas).
- Sus valores y creencias.
- El qué dirán los demás.
- Los estudios.
- Tener un buen trabajo.
- Ser buenas y educadas.
- No ensuciarnos.
- Quedar bien en público.
- No explicar nada íntimo.

- No hacerle preguntas.
- Su profesión.
- Su casa y sus cosas.
- El dinero, su estatus y lo material.
- La imagen corporal.
- Quedar bien ante los demás.
- Cumplir sus expectativas.
- No molestar a papá.
- No movernos mucho.
- No hablar mucho.
- No gritar o discutir.
- No expresar emociones.
- No hacer ruido.
- No llorar.
- No pelearnos.
- No discutir.
- No llevarle la contraria.
- No pensar diferente a ella.
- Vestirnos según sus gustos.
- Y un largo etcétera.

Te invito a responder a estas cuatro preguntas en tu cuaderno. Lo que aquí deseo recoger es el grado de hostilidad, violencia tanto pasiva como activa, recibida por mamá cuando no cumplíamos sus expectativas, no satisfacíamos sus deseos, ni compartíamos sus intereses, sus gustos o no podíamos cubrir sus necesidades. La última pregunta es clave para romper estos patrones, y es que

muchas de nosotras en la adolescencia hemos intentado salir de su alfombra: del abuso emocional materno. Algunas lo conseguimos durante un tiempo y otras no podíamos, ya que el precio que teníamos que pagar era demasiado alto: perder a mamá, quedarnos «huérfanas». Algunas supimos salirnos de vez en cuando y entrar a tiempo, a escondidas, cuando no nos veía o incluso mintiendo. No había alternativa. Solemos mentir por dos razones principales: para evitar lo que tenemos o para conseguir lo que necesitamos.

En mi adolescencia recuerdo estar con un pie dentro y otro fuera de la alfombra, según cómo reaccionaba y cómo lo recibía, y dependiendo del grado de rechazo, crítica, juicio, queja, desprecio o silencio, volvía a entrar. Dolía demasiado no poder ser yo misma, pero aún era peor «perderla» por intentar serlo. Lo que más daño me hacía era cuando dejaba de hablarme, me hacía el vacío, me ignoraba y no quería verme. Me pasé años así.

¿Cómo reaccionaba tu madre si alguno de tus hermanos o hermanas quería salir?

Se enfadaba, os gritaba, os castigaba, pegaba, insultaba, criticaba, ignoraba, dejaba de hablaros, se iba y os dejaba solos, se victimizaba, se quejaba constantemente, os comparaba entre vosotros, sermoneaba, te hacía sentir culpable, insignificante y mala hija, os retiraba la mirada y la palabra…

¿Cómo reacciona tu madre hoy?

¿Sientes que aún eres una niña mirando a mamá? ¿Haces todo por satisfacerla y no molestarla para evitar que se enfade? ¿Sientes que hay polaridad entre hermanos en tu familia? ¿Quién de vosotros crees que está más dentro de su abuso emocional, atrapada en su alfombra? ¿Te atreves a ser tú misma delante de ella o aún te preocupa más lo que pensará? ¿Eres madre?

Recuerda que, de una forma transgeneracional, no podemos estar mirando a mamá y a nuestros hijos a la vez. Si nos quedamos mirando a mamá, corremos el riesgo de abandonar a nuestros hijos. Ya no eres solo su hija, sino también la madre de tus hijos. Es muy importante que tengas en cuenta no únicamente el grado de abuso emocional (violencia pasiva) que nuestra madre ha ejercido sobre nosotras, sino qué era lo que realmente pasaba cuando no la satisfacíamos o cumplíamos con sus expectativas. En definitiva, cuando eras tú misma, ¿qué sucedía?

Para muchas de nosotras no había lugar ni permiso para ser auténticas, sino que tuvimos que convertirnos en quien mamá quería o necesitaba. Nos convertimos en otra persona. Tuvimos que negar y reprimir nuestro verdadero ser esencial durante tanto tiempo, para encajar y cumplir, que ahora ya no sabemos ni recordamos quién somos en realidad ni qué deseamos o cuál es nuestro propósito en esta vida. Afortunadamente, el ser esencial no se pierde por completo. Queda escondido, negado y muy asustado. Pero ahora nosotras podemos darle el permiso para que despliegue sus alas de nuevo en un lugar seguro y empiece a volar poco a poco.

Es fundamental saber que eso que era tan importante para

mamá se suele tomar como modelo, para bien o para mal. Somos y actuamos siéndole fiel a ella o, por el contrario, solemos ser su opuesto y actuamos por oposición. Ni una opción ni la otra sería actuar desde nuestro ser esencial. Lo que habría que ver es desde qué lugar actuamos nosotras hoy. ¿También te obsesiona el orden, la comida o el qué dirán?

No se trata de ser igual a ella ni de ser su opuesto, ya que en ambas situaciones la tendrías de modelo, sino de dejar de mirar a mamá en busca de su aprobación y empezar a mirarte a ti misma y dar voz a la mujer que habita en ti. Ella te necesita hoy. Lleva años esperándote. Se trata simple y únicamente de permitirte ser tú misma y elegir en qué tipo de mujer deseas convertirte. Ahora eres libre, eres absolutamente maravillosa, pero lo habías olvidado. Hoy vengo a recordártelo. Solo se pueden romper los patrones de violencia y cerrar este círculo desde el amor, desde nuestro verdadero ser esencial, dando y ofreciendo a los nuestros. Seamos la paz y el amor que no tuvimos.

Actualización de emociones reprimidas y REA

¿Por qué siendo niñas tuvimos que reprimir tantas emociones?

Porque nuestras madres no pudieron ni supieron sostenernos ni acompañarnos emocionalmente; su inmadurez emocional y su discapacidad emocional se lo impidieron. Aprendimos a reprimirnos por pura supervivencia, para seguir manteniendo la conexión y la

poca mirada de mamá. Tuvimos que negarnos a cambio de poder ser vistas.

Debido a la represión emocional extrema, podemos incluso llegar a negar y olvidar experiencias de abuso o violencia que mandaremos directamente a la sombra. No obstante, todas esas emociones reprimidas que quedaron enterradas hace tanto tiempo se actualizarán años más tarde de peor forma; no sabremos regularnos y nos desbordaremos fácilmente, aunque no sepamos ni entendamos por qué. Cuando nos descontrolamos, actuamos de forma desproporcionada; cuando la rabia y la ira se apoderan de nosotras, nos desregulan, no somos capaces de mantener la calma, gritamos alocadamente, y, sobre todo, cuando somos violentas con quienes más amamos, es señal de que nuestro cuerpo emocional habla por nosotras. Esos episodios nos traen mucha información de nuestro pasado. Te invito a hacerte algunas preguntas:

- ¿Cuál ha sido el detonante de mi gran enfado?
- ¿Siempre me descontrolo por lo mismo?
- ¿Qué me ha molestado tanto?
- ¿Qué he sentido justo en ese preciso instante?
- ¿Con qué he conectado?
- ¿Qué se ha despertado en mí?
- Cuando me desbordo, ¿siempre hay la misma emoción de fondo?
- ¿Cuál es esa emoción?
- ¿Qué cosas o experiencias me producen más dolor?
- ¿Cuándo sentí ese mismo dolor por primera vez?

- ¿Cuál es mi discurso interno? ¿Qué me digo?
- ¿De quién son esas palabras en realidad?
- ¿A quién se las he oído antes?
- ¿Quién sería yo ahora sin este enfado?
- ¿Cómo me gustaría actuar y responder la próxima vez?

Cuando recuperes la calma, la tormenta haya pasado y te sientas más tranquila y regulada emocionalmente, te invito a parar, pensar, tomar conciencia e incluso escribir qué te suele detonar, qué sientes justo en ese momento, qué dolor se despierta, con qué conectas, qué necesidad hay debajo de todo ese dolor antiguo, cómo sueles actuar, qué sueles pensar… Y sobre todo visualiza cómo te gustaría hacerlo la próxima vez. ¿Crees que podrías responder mejor, de forma más amable o calmada? ¿Solo una vez, la próxima? No todas, solo una. ¿Crees que podrías?

Si la respuesta es sí, te felicito. Entonces estoy casi segura de que una vez, solo la próxima, podrás hacerlo mejor. Y tú también lo crees así, ¿verdad? Entonces, sí puedes hacerlo una vez. Te propongo que hagas este ejercicio después de esta única vez y después de la siguiente, y sigue y sigue… una cada vez. Hacer este ejercicio de autoindagación es vital para, poco a poco, comprendernos más y así conocer mejor nuestros movimientos para prepararnos y adelantarnos a todas y cada una de esas situaciones que ya sabemos que nos pueden desregular y descontrolar. Situaciones que duelen tanto y nos llevan de regreso a nuestra infancia y adolescencia en un instante. Quien se apodera de la situación en ese preciso instante es nuestra niña interior herida y

desesperada. Es importante darnos cuenta de esto para luego, desde la adulta, tomar parte y hacernos cargo de la situación validando, sosteniendo y maternando a nuestra niña interior. ¿Recuerdas el ejercicio de tener algo que simbolice a tu niña interior? Ahora sería el momento de cogerla y hablarle para calmarla. Tu calma la calmará, ¿recuerdas?

Este mecanismo de supervivencia que un día siendo niñas nos salvó y nos ayudó a no sufrir tanto, ahora, ya adultas, se transformará en una fuerza y energía muy destructora a menos que tomemos conciencia de cómo opera, cómo funciona y cómo se manifiesta toda esa represión emocional oprimida.

Yo lo explico de la siguiente manera: lo que nos ocurre a nivel físico-emocional es lo que llamo «actualización de las emociones», y esto es lo que provoca nuestras REA, reacciones emocionales automáticas. He querido darle un nombre a este proceso de adaptación y supervivencia para ayudarnos a comprender mejor este mecanismo tan abstracto de represión y explosión.

Este proceso se desencadena cuando una emoción del pasado, que fue negada y reprimida, se despierta, sale y se manifiesta en el presente, cuando un suceso del aquí y el ahora nos hace revivir esa misma emoción o sentimiento que tuvimos que oprimir, guardar o negar, ya sea de frustración, rabia, injusticia, miedo o impotencia. Por tanto, no son los hechos ni la experiencia dolorosa en sí los que provocan la actualización emocional (descontrol y desregulación), sino la emoción asociada, volver a sentir eso mismo. Quizá no recuerdes qué pasó, pero tu cuerpo guardó la emoción, cómo te hizo

sentir. Tuvimos que tragarnos todas esas emociones, aguantarlas en nuestro interior, oprimirlas para que no se manifestaran porque no había permiso para sentir ni expresar.

Te lo explicaré con más detalle usando un paralelismo. Imagina querer meter o guardar a la fuerza la rabia, el enfado, la frustración, el miedo, la impotencia o la injusticia en un armario lleno de muchas otras emociones. Cuando abres la puerta, ya casi no cabe nada y empujas con todas tus fuerzas para meter ahí dentro una emoción más. Si en vez de emociones reprimidas y oprimidas fueran prendas de ropa, ¿qué pasaría al abrir un día esa puerta llena de ropa toda mezclada, mal doblada y apretada? Saldría de golpe, se caería de mala manera, y nos costaría volver a meterla y cerrar la puerta, ¿verdad? Ahora imagina toda una infancia o adolescencia metiendo, apretando y oprimiendo ropa (emociones) en ese armario. Cuando de adulta esas puertas se abren de golpe y conectamos con una de esas emociones que están ahí guardadas de mala manera, desordenadas, apretadas, olvidadas y oprimidas por muchas otras, ¿qué crees que puede pasar? Explotamos, nos descontrolamos y nos desbordamos emocionalmente.

Para poder responder mejor, necesitaremos ordenar ese armario. ¿Cómo? Atreviéndonos a abrirlo de par en par para acoger todas y cada una de esas emociones ahí guardadas, negadas y olvidadas, y honrarlas, darles su lugar, validarlas, porque todas son legítimas. Para hacerlo debemos buscar un momento y un lugar en el que podamos sentir, derrumbarnos si es necesario, llorar, expresar todo lo que el cuerpo necesite.

Yo suelo hacerlo de dos maneras distintas. Una es metiéndome en la cama sola; me acurruco haciendo una bolita y me abrazo. Hago limpieza de emociones y vivencias pasadas llorando. Me encanta llorar cuando siento una gran añoranza, pena o tristeza. Me permito llorar desconsoladamente, aun con cincuenta y pico años. Pienso en mi niña interior, recuerdo momentos duros, hablo con ella, la abrazo, la calmo, le digo que ya no hay nada que temer, que me hago cargo de ella ahora, que la quiero y la valoro mucho… Por otro lado, también me encanta salir a caminar por la montaña o la playa. Busco estar sola para poder hablarme en voz alta; me gusta salir muy temprano por la mañana para no encontrarme con nadie o buscar lugares apartados. Después de estos momentos de simplemente dejarme y permitirme sentir, escribo. Escribo sin filtro, sin parar, lo primero que me viene a la cabeza. Te invito a hacer lo mismo. Cuando escribimos, salen cosas y vienen recuerdos que no lo hacen de ninguna otra manera. Y lo mejor es escribir a mano, sobre papel. Escribir ayuda a regular las emociones y bajar los niveles de cortisol, la hormona del estrés. Es vital nombrar lo que no fue dicho. Te invito a regalarte un diario personal o un cuaderno, a que lo decores o personalices y empieces a escribir sobre tu infancia, tu adolescencia, lo que pasó, lo que sentías, lo que necesitabas, todo lo que desees y se te ocurra.

Volviendo al armario con las puertas abiertas, una vez nos hemos dejado sentir y hemos escrito un poco o mucho, es momento de poner orden. ¿Cómo lo harías con la ropa del armario? Separarías la ropa de invierno de la de verano, la ropa interior quizá la pondrías

bien doblada en un cajón; la más delicada la separarías; la que necesitas planchar la pondrías en la cesta, los pantalones los separarías de las faldas… En fin, a tu manera pondrías orden, ¿verdad? Cuando todo el armario ya estuviera ordenado, sería mucho más fácil encontrar cada prenda, y también sería más fácil saber dónde poner otras, ¿verdad? Y cada vez que lo abrieras para guardar o sacar algo, ya no se caería nada. Ya no habría caos, o por lo menos mucho menos. Pues lo mismo pasaría con tus emociones. Al ordenarlas, comprenderlas, darles un lugar, reconocerlas y validarlas ya no saldrían de forma descontrolada. No dejarías de sentir, al igual que no dejarías de usar ropa, lavarla y guardarla. Pero ahora ya podrías responder sin perder el control ni con tanta explosión y desregulación emocional. Nuestro armario emocional estaría ordenado.

No se trata de dejar de sentir emociones incómodas o molestas, ni de que las cosas no nos afecten, sino de poder responder y actuar desde la adulta serena, responsable y madura, aunque esté enfadada por algo. Se trata de actuar en vez de reaccionar de forma automática. Se trata de doblar y guardar la ropa en vez de meterla de mala manera.

Cuando reaccionamos, lo hacemos desde la niña interior herida y desesperada. Cuando actuamos, lo hacemos desde la adulta

responsable.

¿Cómo saber cuánto hemos sanado o cuán heridas aún estamos?

Cuando somos capaces de responder a una misma situación que antes nos desbordaba desde la calma, sin juicios ni críticas, sin justificarnos ni defendernos, sin ponernos a la defensiva, sin culpar al otro y, sobre todo, sin herir a nadie. Cuando nos responsabilizamos y nos hacemos cargo de la situación desde la adulta, entonces estamos empezando a sanar. La inteligencia emocional y la madurez emocional son la capacidad de conectar con nuestras emociones, identificarlas, nombrarlas y expresarlas sin herir al otro.

Algunas quizá penséis que vuestra infancia no fue tan mala y que no tuvisteis que reprimir tanto. ¿Cómo saber si eso que pensamos es cierto o nos seguimos protegiendo bajo este engaño? Simplemente viéndonos cómo somos y cómo actuamos con nuestra pareja, con nuestros hijos y delante de nuestra madre. Especialmente, yo revisaría cómo tratamos y satisfacemos a nuestros hijos.

Te preguntaría:

- ¿Sueles perder el control cuando tus hijos no te obedecen o no actúan como tú quieres o necesitas?

- ¿Pierdes la paciencia a menudo?
- ¿Te cuesta estar presente con tus hijos?
- ¿Te cuesta jugar y pasar tiempo con tus hijos?
- ¿Gritas a tus hijos o pareja cuando te enfadas?
- ¿Eres insegura y te cuesta tomar decisiones?
- ¿Te sientes fatal cuando los demás no te tienen en cuenta y te pones muy triste o actúas descontroladamente?
- ¿Has insultado o pegado alguna vez a tus hijos o a tu pareja?
- ¿Necesitas de la aprobación de tu madre o demás personas?
- ¿Te cuesta poner límites?
- ¿Te cuesta dar voz a tus hijos delante de tu madre?
- ¿Mides tus palabras delante de tu madre?

Si la respuesta a varias de estas preguntas es sí, siento decirte que sí tuviste que reprimir emociones de rabia, frustración, impotencia o viviste situaciones de miedo, desconexión, soledad o confusión. Y muy probablemente también viviste alguna experiencia hostil. Ninguna niña que fue amada y acompañada como necesitaba, y fue respetada y tuvo sus necesidades más básicas satisfechas, tendría la necesidad de expresarse hostilmente ni se descontrolaría, ni le costaría estar por y para sus hijos.

También te pregunto:

- ¿Eres capaz de conectar con tus hijos hasta saber exactamente qué les pasa?
- ¿Puedes identificar y satisfacer las necesidades emocionales de tu pareja?

- ¿Puedes permanecer presente con tus hijos largas horas sin ahogarte emocionalmente hablando?
- ¿Eres respetuosa con la gente que no te entiende o no te acepta tal y como eres?
- ¿Puedes no criticar ni juzgar a las personas cuando se comportan hostilmente y ver qué es lo que verdaderamente necesitan?

Si has respondido NO a casi todas estas preguntas es porque siendo niña probablemente tampoco recibiste esa mirada, ese respeto o ese amor. Dar lo que no se tuvo duele y mucho.

A continuación, quiero compartir contigo situaciones comunes en las que conectamos con nuestras emociones reprimidas y nos detonan:

- Cuando vemos violencia o alguien es violento con nosotras.
- Cuando hay mucho caos o desorden.
- Cuando nos sentimos juzgados o nos critican.
- Cuando alguien nos cuestiona o no confía en nosotras.
- Cuando nos acusan de algo que no hemos hecho.
- Cuando nuestra necesidad de mirada no es satisfecha.
- Cuando nuestros hijos no nos obedecen.
- Cuando nuestros hijos se pelean.
- Cuando nuestros hijos nos piden más de lo que podemos dar.
- Cuando sentimos miedo.
- Cuando nos sentimos inseguros.
- Cuando estamos desesperadas por recibir amor.

- Cuando queremos convencer a alguien y no nos da la razón.
- Cuando nuestra pareja pone excusas y se justifica.
- Cuando nuestra pareja nos deja de hablar o se va.
- Cuando nuestros hijos gritan o nos empujan.
- Cuando no quieren comer, dormir, ordenar…
- Cuando nuestra madre da opiniones no solicitadas.
- Cuando alguien nos rechaza.

Estas situaciones y muchas otras son la válvula de escape para poder sacar, explotar y actualizar todas esas emociones reprimidas. El verdadero desastre es que, siendo niños, no tuvimos permiso para sentirlas y expresarlas o descargarlas contra nuestros padres o demás adultos. Hoy no tendríamos que reaccionar automáticamente contra las personas equivocadas si entonces hubiésemos podido simplemente expresarlas en ese momento.

Cada REA es un grito desesperado de necesidad de conexión, ayuda, atención y amor. Al descontrolarnos es cuando más nos conectamos con esa soledad y miedo infantil. Nadie podría cometer un crimen ni actuar violentamente contra otra persona si pudiéramos verdaderamente sentir eso que nos hicieron y que tuvimos que reprimir siendo niñas. No es el acto violento lo que nos hace ser violentas, sino lo que nuestro cuerpo tuvo que hacer para dejar de sufrir. Esa impotencia, rabia y odio reprimidos es lo que nos hace ser violentas. Tuvimos que reprimir emociones al negar muchos hechos. La falta de conciencia es lo más peligroso. La sociedad no quiere esa verdad.

Si mamá falla, todo falla

¿Qué es lo primero que has sentido o pensado al leer esta frase? ¿A qué me refiero con «si mamá falla, todo falla»? Sé que es una frase muy provocadora, molesta y disruptiva. La he escrito con toda la intención, para que nos moleste, nos remueva emocionalmente y nos incomode lo suficiente como para querer movernos, despertarnos y activarnos. Esta frase nos pone a la defensiva. Nos enfada y hace incluso que pensemos: «Pero, Yvonne, no todo es culpa de mamá». Estoy de acuerdo contigo. Esa frase no dice eso; es una interpretación que hacemos al leerla, ponernos a la defensiva reclamando que no todo es culpa de mamá. Yo solo digo que, si mamá nos falla, todo falla. No digo que mamá sea culpable de todo. Lo de sentirnos culpables al leer esta frase viene de nuestra herida materna.

Veamos esto con más detalle. Por supuesto que mamá no es culpable de que el padre sea autoritario o violento, ni de que el tío, el primo, el profesor, el cura o un vecino abusara de su hija. Tampoco es culpa suya que un compañero de clase le haga *bullying* o un profesor le castigue sin recreo injustamente.

La primera pregunta sería: ¿quién debería proteger, validar,

dar voz, acompañar, cuidar y defender a esta niña maltratada, abusada, sola, vulnerable e indefensa?

Nada de todo eso fue responsabilidad de la madre. Ella no cometió esos actos. No obstante, la madre sí es responsable de cuidar, defender y proteger a su hija en esas circunstancias. Ya sea antes para evitarlo, durante para acompañarla o después para consolarla. A eso me refiero con si mamá falla, todo falla.

La segunda pregunta sería: ¿dónde estaba mamá entonces y dónde está ahora?

Como ya hemos comentado, la peor de las vivencias infantiles, lo que más daña el ser esencial, lo que nos roba la seguridad, la integridad, lo que más daña nuestra autoestima y lo más traumático no son solo las experiencias hostiles y violentas por las que muchas de nosotras tuvimos que pasar de niñas y adolescentes, sino la SOLEDAD con la que tuvimos que vivir todas y cada una de esas experiencias por la falta de confianza, presencia, acompañamiento, vínculo, validación, complicidad, escucha y, sobre todo, de intimidad emocional con mamá. Tener que vivirlo en completa soledad fue devastador.

No haber tenido a mamá de nuestro lado ni entonces ni ahora fue lo peor. Que no pudiera ni supiera consolarnos, no pusiera límites al padre, no nos defendiera dándonos voz, no fuera al colegio a hablar con los profesores, no se preocupara cuando le decíamos que no queríamos ir a casa del tío, cuando intentábamos hablar pero estaba demasiado ocupada para atendernos, cuando no nos creía, nos decía que somos unas exageradas, ponía en duda los hechos o

nuestras palabras, nos culpaba, cuando miraba para otro lado, le quitaba importancia, hacía ver que no había pasado nada, cuando le preocupaba más «el qué dirán», cuando necesitábamos ayuda, pero no se lo podíamos contar ni nos atrevíamos porque no había suficiente confianza entre nosotras ni intimidad emocional.

A todo esto me refiero con «si mamá falla, todo falla».

Veamos la frase al revés: «Si mamá está, estamos a salvo». Da igual lo que pueda pasar ahí afuera, que, si mamá está con nosotras, estamos a salvo. ¿Verdad que esta frase ya no incomoda, no molesta, no nos pone a la defensiva ni nos hace sentir culpable? Muy probablemente no podremos evitar que nuestras hijas o hijos tengan que vivir alguna experiencia hostil con algún entrenador autoritario, algún profesor alterado o irrespetuoso, algún familiar pesado. Pero lo que sí podemos evitar a toda costa es que tengan que vivirlo en soledad. No podemos fallar en estas situaciones, incluso muchas de ellas se podrían haber evitado.

Cuando hay confianza, comunicación e intimidad emocional en casa con mamá, estamos salvadas, ya que tenemos a quien acudir en caso de necesidad; sabemos que mamá nos ayudará, acompañará, sostendrá y defenderá si hace falta. Tener esta certeza interna y convicción nos empodera, nos salva después de un suceso. Saber que contamos con su apoyo, su mirada y su amor incondicional nos da fuerza, nos ayuda, nos impulsa para salir adelante, pase lo que pase.

La presencia, la escucha, la ayuda, la valentía, el amor, la compañía y el consuelo de mamá nos confirman: «Yo valgo», «yo

importo», «yo merezco», «yo puedo superar esto», «soy importante para mamá», «mamá se preocupa por mí», «mamá es capaz de darme voz», «mamá me protege y defiende», «mamá está de mi lado», «mamá me escucha y me cree», «mamá me quiere», «estoy a salvo».

Si todo esto falta, todo lo demás fallará. Si mamá no está presente ni atenta, nos descuida, no nos acompaña por las noches cuando más vulnerables nos sentirnos, no crea vínculo afectivo ni conversación, no nos pregunta, no se preocupa ni se interesa por nosotras y, además, no crea la suficiente intimidad emocional en casa, quedaremos indefensas, vulnerables, entregadas y completamente solas y desamparadas. Y esto nos expone a más posibles experiencias hostiles.

Te pondré ejemplos reales. Algunas de mis consultantes, pacientes o alumnas han sido víctimas de abuso sexual en su infancia y adolescencia. La mayoría habían sido abusadas por personas muy cercanas y durante varios años. Cuando esto salía en sesiones de terapia o en mis mentorías, se sentían muy avergonzadas, sucias e incluso culpables por haber tenido que sufrir todo eso. Cuando yo les preguntaba por el tiempo que duró, quién era la persona abusadora y después revisaba la relación con su madre, lo que casi siempre decían es que nunca lo contaron. Lo vivieron en silencio y muy solas. Cuando yo les preguntaba por qué nunca se lo contaron a su madre, algunas me decían que lo habían intentado, pero no les creían. Otras simplemente decían que no se atrevían porque pensaban que su madre se enfadaría o les culparía.

Otras incluso dijeron que no se les había ocurrido, ya que con su madre casi no tenían vínculo y eso pasaba de noche, y por la mañana su madre ya no estaba en casa.

Recuerdo el caso de una madre que un día, con lágrimas en los ojos, me dijo que una noche, después de que su padre la tocará, ya no podía soportarlo más y se fue a la cama de su madre para contárselo. Su madre le gritó que se fuera a su cama; ella, desesperada, le dijo que tenía algo importante que contarle, y la madre le contestó que no estaba para tonterías a esas horas. Al día siguiente tampoco fue a buscar a su hija para ver qué era eso que tanto le preocupaba para ir a medianoche a su habitación ni se disculpó por gritarle y echarla fuera de esa manera. A eso me refiero con «si mamá falla, todo falla».

El abuso sexual es un tema muy controvertido cuando se trata de niños o niñas y adolescentes. La gran mayoría de abusos sexuales prolongados en el tiempo suceden en la propia familia (intramuros) o con personas cercanas, como el padre o padrastro, la propia madre, un abuelo, un tío o tía, un cura o una monja, un profesor, una niñera o un cuñado, quienes abusan del cuerpo del pequeño para su propio beneficio o placer. Estas personas, en muchas ocasiones, también fueron abusadas en su infancia.

Muchas de las que hemos sufrido abusos sexuales en la infancia sabemos que el abuso en sí no fue lo peor, sino la culpa, la vergüenza, el miedo y, sobre todo, la soledad con la que tuvimos que vivirlo. En mi experiencia personal, lo peor fue la soledad con la que tuve que vivirlo por la falta de protección, mirada y presencia de

mi madre. Jamás debí estar tan sola ni sentirme tan vulnerable.

Tanto en las situaciones de abuso sexual como en los casos de violencia activa, tiene que haber habido una niña o un niño desesperadamente solo, desprotegido y entregado, emocionalmente hablando. Me explico: un abusador no suele aprovecharse de una niña o un niño seguro de sí mismo, empoderado, que habla con seguridad, que pregunta y opina con libertad, que tiene permiso para decir «no quiero» o «no me gusta». Un abusador suele buscar a una niña vulnerable, sola, desprotegida e indefensa. Y lamento decirlo, pero también muy necesitada de amor. La suele conquistar, le hace regalos, la hace sentir importante y querida, y luego todo empieza. No hablo de un abuso fortuito, me refiero a los abusos que se repiten y mantienen en el tiempo, casi siempre con personas cercanas a la niña o niño y conocidas.

En casos de abuso sexual, debemos hacernos las siguientes preguntas: ¿cómo una niña puede ser abusada repetidamente sin que su madre sienta o perciba algo? ¿Cómo es el vínculo de la niña con su madre? ¿Por qué una niña no contaría que está siendo abusada? ¿Por qué no se lo dijiste nunca a tu madre? ¿Cómo es que ella nunca se dio cuenta de que algo estaba pasando? Muy probablemente, la niña no tenía nadie en quien confiar.

Si una niña sabe que su cuerpo le pertenece y ha sido respetada y escuchada por su madre y demás adultos, ¿cómo permite que un adulto le haga algo que no quiere? Si lo permite por miedo, ¿cómo es que no lo cuenta o la madre no nota ese miedo o ese cambio de energía en su hija? Una experiencia de este tipo no deja indiferente

a nadie. Si lo permite en silencio, es porque cree que debe callar, ser buena, no molestar y obedecer.

En casos extremos de abandono y desamparo, lo habremos incluso negado y habremos necesitado tergiversar la realidad por falta de intimidad y seguridad emocional. También nos disociamos para poder soportarlo. Nuestra psique niega esa experiencia. Ya sabemos que olvidar ayuda al niño a sobrevivir, a soportar el dolor y la soledad. La mayoría de los niños y niñas abusados son niños desesperados en busca de amor, pero encuentran abuso. Se sienten especiales, los elegidos, los favoritos… El abuso sexual tiene esa doble cara, ese sabor dulce y amargo a la vez. Por un lado, al niño abusado le provoca asco, no le gusta y le incomoda y algo le dice que «eso» no está bien, pero, por otro lado, le hace sentirse importante y especial, ya que es el elegido y «eso» es su secreto y nadie más lo sabe ni debe saberlo. Es vital informar bien a nuestros hijos e hijas sobre este tema y explicarles que un adulto confiable nunca te pedirá guardar un secreto. No estoy hablando de una sorpresa de cumpleaños que más tarde se sabrá. Entre niños y adultos no hay secretos.

El abusador suele ser alguien que también fue abusado de niño y que, a su vez, al igual que el niño o niña del cual está abusando, se sentía solo y desesperado, pero no es consciente de ello (si lo fuera, no podría repetirlo). Todo ese vacío emocional, violencia y agresividad reprimidos en su infancia los proyecta contra la niña elegida. Solo sintiendo al niño que fuimos y reviviendo ese dolor podremos cortar la cadena. Nadie que verdaderamente sienta y

pueda conectar con el niño o niña que fue podrá hacer daño o lastimar a otro ser humano. La agresividad, la violencia o los abusos se infringen por la represión, negación o disociación infantil vivida. Sé que estas palabras pueden herir tu sensibilidad; no obstante, es necesario nombrar esta cruda y dura verdad.

Repito, la niña elegida debe estar vulnerable y desprotegida. Esa desprotección da vía libre al abusador. Abusar de una niña es una atrocidad y jamás ningún niño debería haber sido abusado por nadie. Sin embargo, si continúan habiendo niños y niñas que no lo cuentan, es responsabilidad nuestra, de los adultos (especialmente de las madres); nosotros debemos garantizar que una niña abusada encuentre a alguien en quien poder confiar y a quien contarlo. Ese alguien debería ser su madre. Pero si mamá no está disponible, debería haber otro adulto.

Un niño que se deja hacer una y otra vez sin poder contarlo es porque en algún momento aprendió que el adulto manda, decide y hace con los niños lo que él o ella quiere. Una niña que tiene una relación sana, de confianza y respeto con su madre es una niña empoderada y segura, emocionalmente hablando, y sería capaz de poner un límite y de contarlo. No obstante, un abusador no suele buscar una niña así. Una niña cuyas necesidades no han sido satisfechas, ni respetadas, ni validadas, y que además proviene de un escenario de poder y control, aprenderá que ella no es importante y que debe hacer lo que se espera de ella. La dejará vulnerable y será más propensa a ser abusada. Esto podría ser también para los casos de *bullying*.

Lo que necesito decir a continuación puede herir la sensibilidad, aviso. No podremos ayudar al niño abusado, ni a sus padres, ni al abusador, sin la información necesaria sobre las causas y consecuencias del abuso sexual en niños y niñas: la falta de maternaje, la falta de intimidad emocional y la soledad emocional. También quiero comentar que, en muchos casos de abusos sexuales con personas cercanas e incluso queridas, no tendremos recuerdos explícitos. Algunas tendremos una sensación corporal de malestar en presencia de esa persona. Muchas experiencias de abusos sexuales se mandaron directamente a la sombra (se olvidaron), ya que nadie lo nombró y probablemente nos tuvimos que disociar; por tanto, la psique infantil no lo pudo organizar. No obstante, como dice Alice Miller, el cuerpo nunca miente.

Podemos prevenir el abuso sexual de nuestros hijos o demás niños creando relaciones seguras en las que haya mucha escucha, intimidad emocional, respeto por sus cuerpos, por sus ritmos, gustos, intereses o necesidades. Si hay confianza y el niño se siente seguro, no dejará que nadie lo utilice o lo someta. Necesita poder saber que alguien está de su lado y hará lo que sea por y para él. Ese alguien debería ser su madre, y luego, todos los demás adultos.

Hay mujeres que pueden sentirse culpables al haber sufrido algún tipo de abuso sexual. Necesito decir que ningún niño o niña es culpable ni responsable de eso que le hicieron. Siempre somos los adultos los responsables de aquello que les acontece a los niños. Muchas mujeres, después de años de haber sido abusadas sexualmente en su infancia y adolescencia, un buen día dijeron que

no querían más y el abusador paró. Esto hace que ellas se sientan responsables por no haberlo verbalizado antes.

Repito, mamá no es culpable de que alguien haya abusado de su hija o hijo. Pero sí es responsable de cuidar y protegerlo lo suficiente para que esto no pase; y si pasa, que haya creado el vínculo afectivo, la intimidad emocional y la confianza necesarios para que su hija tenga un lugar seguro donde pueda contarlo y ser acompañada, o que la madre pueda notar que algo está sucediendo con su hija. Si hay suficiente conexión emocional y complicidad, es casi imposible no notar nada.

En conclusión, si tenemos la presencia, el acompañamiento y el amor de mamá después de una experiencia tan atroz como un abuso sexual, no se vivirá de igual manera que en soledad. Si mamá está presente, la niña está a salvo. Por supuesto que lo ideal sería tener a mamá, a papá y a los demás adultos. Todos deberíamos velar por el bienestar de los niños y niñas de nuestra vida.

Otro ejemplo que siento la necesidad de compartir es una escena de la película *El club de los poetas muertos*. Si no has visto la película, te invito a verla, es una obra maestra. Esta situación es muy radical, pero ilustra de forma espectacular esto de **«si mamá falla, todo falla»**.

La escena transcurre en el minuto 90, más o menos. Sucede en el salón de la casa de uno de los alumnos de Robin Williams (el profesor). A este alumno le encanta el teatro, pero su padre le ha prohibido participar en la obra de su universidad porque quiere que su hijo estudie y saque buenas notas. El hijo, a escondidas del padre

y con el apoyo de su profesor, acaba participando en la representación y hace un papel magistral. Desafortunadamente, el padre se entera y lo ve sobre el escenario. Esta escena termina con la cara de rabia y enfado del padre, y el plano va directo a la escena que quiero comentar.

Están el padre, la madre y el joven en el salón. El padre, furioso y muy violento verbalmente, le grita al hijo, le humilla, le amenaza y finalmente le impone un severo castigo. Le dice que lo va a cambiar de universidad, que lo enviará a un internado en la marina o el ejército. Esto para el hijo es atroz, ya que su gran sueño es seguir con sus compañeros y su amado profesor, que sí le apoya y le entiende. Su figura de testigo.

En escenas anteriores a esta, ya se ve que la relación entre el padre y el hijo es de gran control, autoridad, maltrato y violencia por parte del primero. Volviendo al salón. Cuando el hijo quiere hablar, el padre lo interrumpe, no le deja abrir la boca. El hijo mira a la madre, esperando alguna señal, pero ella, con cara impasible, no dice nada. El padre sigue y sigue, y el hijo, ante la injusticia de la situación, vuelve la mirada hacia de su madre varias veces más, y nada. La madre no habla, se queda ahí sin más. No obstante, vemos como el hijo la mira varias veces esperando algo, necesitando algo.

Traduzco la mirada del hijo:

«Mamá, ayúdame, di algo, esto es muy injusto».

«Mamá, ¿no le vas a decir nada? Te necesito».

«Mamá, por favor te lo suplico».

Finalmente, cuando el padre ya ha tomado la decisión, se va del

salón dejando a madre e hijo solos. El hijo, destrozado, se sienta en el sillón y vuelve a mirar a su madre con esa mirada de desespero y necesitando una muestra de validación, de consuelo, de amor, de algo…

Cuando vimos esta escena en casa con mis tres hijos, todos decían: ¿por qué no le dice nada? ¿No le piensa consolar, pobrecito? No le ayuda ni le ha dicho nada al padre. ¿Por qué no le abraza?

La madre se le acerca por detrás, sin mirarlo a la cara, le pone la mano en el hombro y le dice: «Ve a dormir». Aquí se me encoge el corazón.

En la escena siguiente se ve al padre y la madre en la cama; ella parece triste, pero no hace ni dice nada, ni al padre ni al hijo.

A continuación vemos al hijo solo, desamparado, vulnerable y muy pensativo. El espectador ya empieza a pensar en lo peor. El hijo pasa un rato frente a una ventana en su habitación, se pasea por la casa a oscuras, camina por delante del dormitorio de sus padres y los ve dormidos, y finalmente se dirige al despacho de su padre y, sí, ocurre lo que todos estamos temiendo. Se ve la mano del joven con una llave en la mano, y después una pistola envuelta en un pañuelo. Lo que viene después ya te lo puedes imaginar. Se oye el disparo y su padre, al despertar, dice: «¿Qué ha sido eso?».

El joven no pudo soportarlo más. Ya no podía vivir con tanta injusticia, impotencia, incomprensión y SOLEDAD. Mientras estaba en la universidad, tenía a su profesor que le hacía de figura de testigo, le comprendía, estaba de su lado. Pero en casa se sentía tan solo y desesperado…

Reflexión y análisis de la escena. Antes de analizar la escena, la relación entre padre e hijo y madre e hijo y todo el escenario previo de infancia del joven, necesito hacer algunas preguntas:

- ¿Cómo crees que se estaba sintiendo el joven mientras su padre le gritaba, lo humillaba y finalmente toma la decisión de mandarlo al internado militar como castigo por haber participado en la obra de teatro?
- ¿Por qué crees que mira a su madre varias veces mientras su padre toma esa decisión?
- ¿Qué crees que necesita desesperadamente de su madre con esas miradas?
- ¿Cómo crees que se siente después de haber mirado a su madre varias veces y no haber recibido nada por su parte?
- ¿Por qué crees que la madre no hace ni dice nada?
- Cuando el padre sale del salón, ¿qué crees que podría haber hecho la madre?
- ¿Cómo crees que finalmente se siente el hijo cuando su madre ni le mira y solo le dice: «Hijo, ve a dormir»?
- ¿Qué crees que podría haber pasado (debería haber pasado) para que el final de la escena hubiese sido otro?

Veámoslo con más detalle. Para que este joven tomará la decisión esa misma noche de quitarse la vida, tenía que estar muy desesperado, indefenso, entregado y completa y tremendamente solo. Y quizá esa discusión y ese desamparo fueron la gota que

colmó el vaso.

Rápidamente podemos pensar que la actitud del padre fue lo que provocó este final fatal, ¿verdad? Y así es. Si el padre no hubiese actuado así, lo más probable es que el joven no se hubiese suicidado esa noche. No obstante, lo que yo necesito rescatar y poner de manifiesto aquí es qué podía haber pasado, a pesar de la actitud del padre, que hubiese evitado que el joven tomara esa decisión.

¿Crees que el joven se hubiese suicidado si su madre lo hubiese defendido delante del padre?

Quizá pienses que la madre tenía miedo y por eso no se atrevía. Entiendo, es legítimo. Muy probablemente ese fue el motivo por el que no hizo ni dijo nada mientras estaba el padre. No obstante, su mirada es fría y distante. Con la mirada también podemos hablar. Me pregunto por qué no miró a su hijo con más amor y compasión. Y cuando el padre sale y se quedan madre e hijo solos en el salón, ¿qué podía haber hecho o dicho la madre?

¿Crees que si le hubiese consolado, validado, hablado, abrazado… algo habría cambiado?

Imagina que la madre lo consuela y le dice que lamenta mucho lo ocurrido, que el padre ha sido muy injusto con él, que no merece ese castigo, que que le guste el teatro no es nada malo, que ella intentará hablar con el padre al día siguiente para ver si está más calmado y le ayuda a entrar en razón, que quizá lo convenza para que cambie de idea con lo del internado.

¿Crees que algo habría sido diferente si el joven se hubiera

sentido comprendido, validado, tenido en cuenta y amado por su madre a pesar de todo lo ocurrido?

Este es el gran poder que tenemos las madres. Ante la peor adversidad, podemos cambiarlo todo con nuestro amor y nuestra presencia. **«Si mamá está, el joven se salva»**.

Teniendo a la madre de su lado, no se hubiese sentido tan solo, indefenso, incomprendido y desesperado. Al sentir la preocupación de su madre y su amor, podría haber sostenido todo lo demás. No obstante, **«si mamá falla, todo falla»**. Todo ya había fallado; aun así, el amor de mamá podría haber cambiado el final de la historia.

Repito, la madre no es responsable ni culpable de lo que el padre hizo. Lo que quiero poner sobre la mesa es que la madre, con su amor, su protección, su validación y su presencia, simplemente podía haber evitado ese trágico final. Así de devastadora es la soledad y así de poderoso es el amor de una madre.

Dar voz a la niña que fui

La importancia de la figura de testigo

Solo dando voz a la hija que fuimos podremos liberar a la mujer y madre que somos hoy. Si en nuestra infancia hubiésemos recibido (en la medida de lo posible) lo que legítimamente necesitábamos de mamá y demás adultos, o, en su defecto, hubiésemos tenido la validación y el acompañamiento de alguien que nos hubiese hecho de testigo nombrando todo eso que pasó, lo que nos faltó, lo que tanto merecíamos y nos confirmara que nada fue culpa nuestra, todo hubiese sido muy distinto para nosotras. Y el desenlace de nuestra vida también hubiese sido diferente.

Alice Miller es quien dio nombre a la figura cuya mirada externa, validando y nombrando la vivencia infantil, ayuda a la persona a sanar. La figura de testigo no tergiversa la realidad, ni defiende o justifica a la madre, ni al padre ni a los demás adultos; ni le dice al niño o la niña que es un exagerado, que mejor lo olvide o lo perdone. Un testigo está del lado del niño; recoge y nombra la verdad; sabe qué necesita el niño y qué le está faltando; le da apoyo, mirada, escucha y amor. Un testigo recoge su vivencia y no la niega, ni la minimiza, ni la juzga. Simplemente la nombra, la valida y le acompaña, le da su lugar. Un testigo puede ser cualquier persona

de su entorno más inmediato: una profesora, un familiar, un hermano mayor, la madre de un amigo, una niñera, una vecina o una empleada del hogar. Alguien que está de lado del niño. La persona que hace de testigo no solo da voz al niño, sino que lo protege, le acompaña y da muestras de cariño y amor, le ayuda en la medida de lo posible. En muchas ocasiones no podrá cambiar sus vivencias ni sus circunstancias, ni solucionar los problemas con su madre o padre, pero sí dará un nuevo sentido a su vida. El niño sabrá que nada fue culpa suya, dejará de sentir vergüenza y miedo, ya no estará solo y se empoderará. Esa persona le da la fuerza para salir de ahí en cuanto pueda.

Conozco varios casos de adolescentes muy perdidos, heridos y confusos, al borde de la depresión, con varios intentos de suicidio, envueltos en temas de drogas y alcohol, con algún trastorno de la conducta alimentaria que han podido recuperarse y salir adelante, a pesar de haber tenido que seguir en el mismo entorno familiar. Esa persona que fue su figura de testigo les dio la fuerza para esperar hasta poder independizarse e irse. Tenían a alguien en quien confiar y refugiarse, y les ha empoderado para salir de ahí lo antes posible.

Esta figura no debe ser necesariamente un profesional. Incluso puedes ser tú misma, puede serlo cualquier persona dispuesta a sentir el dolor, nombrarlo y validar todo lo que pasó y recoger todo lo que faltó. Lo fundamental es verlo y sentirlo desde el lugar del niño.

En ninguna facultad de Psicología, Magisterio o Medicina, que yo conozca, se hace un trabajo personal con el niño interior herido de

los alumnos y alumnas, y mucho menos se trabaja en la relación con la madre ni se conoce la importancia de tener una figura de testigo en un proceso terapéutico. Si eres docente, terapeuta, profesional de la infancia, de la salud mental o psicóloga, te invito a leer a Alice Miller. También si eres madre, por supuesto. Lamentablemente, muchos psicólogos, terapeutas y profesionales de la salud mental no acogen ni acompañan desde esta mirada ni desde este enfoque de sanar a la niña y adolescente interior, de identificar y sanar la herida materna y dar valor a la figura de testigo. Muchas veces nos vemos inmersas en años y años de terapia sin poder sanar ni mejorar nuestra vida, estancadas en el mismo lugar. No se trata de dedicar más sesiones, ni más tiempo, ni de hablar más, sino de dar voz a la niña y adolescente primero, abrir bien el foco y revisar cada rincón del escenario infantil y, lo más importante, inspeccionar con lupa la relación con la madre en busca de soledad, abuso emocional, falta de presencia… Cuando ya hemos trabajado y recogido honestamente todo el escenario, toca maternar, abrazar y empoderar a nuestra niña interior para que deje de dominar nuestra vida. Una vez aquí, es cuestión de comprometernos, responsabilizarnos y ponernos en acción.

Un buen terapeuta es aquel que nos ayuda y acompaña a ver, reconocer, aceptar y sentir todo aquello que no podemos solas. Debería ser nuestra figura de testigo. Es alguien de quien no dependemos, ya que nos empodera para dejar de necesitarlo lo antes posible para empezar a caminar y volar solas. Nos ayuda a cortar la cadena. Personalmente, nunca he creído en los procesos

terapéuticos largos, de años. Un proceso terapéutico bien hecho puede hacerse en mucho menos tiempo. Lo importante es qué hace la consultante, paciente, después. Cómo la ayudamos a tomar las decisiones adecuadas y la empoderamos para que pueda mantenerlas en el tiempo. No sanamos en las sesiones de terapia, se sana tomando conciencia, recorriendo el camino solas, cada una a su ritmo, con todo lo recibido, tomando nuevas decisiones conscientes y cambiando creencias y comportamientos poco a poco.

Yo apuesto siempre por el trabajo grupal, ya sea en línea o presencial. Hacer alguna sesión puntual individual para revisar algo muy concreto con alguien con quien resonamos y que trabaja en esta línea sí lo siento y lo veo. Digo esto con todo mi respeto a mis grandes colegas profesionales. Yo estuve muchos años haciendo sesiones individuales y las dejé para enfocarme en lo virtual y sobre todo lo grupal. Tengo muchas lectoras, alumnas, seguidoras y consultantes a las que de otro modo no podría formar, acompañar ni tener el placer de conocer. Mis alumnas graduadas también hacen sus asesorías en crianza consciente desde este enfoque. No es lo mismo que un proceso terapéutico, pero saben cómo abrir el foco, ser una figura de testigo excelente y ayudar a ver y tomar conciencia, en ocasiones, igual o más que en sesiones terapéuticas.

Volviendo a la figura de testigo, cuando un niño se identifica con el amor y la ternura de quien le acompaña, empieza a sentir que sí merece, sí vale, sí es suficiente. Entonces puede comenzar a amarse a sí mismo. Un niño o adolescente necesita que alguien le diga: «No fue culpa tuya». Una madre también necesita que alguien le diga:

«NO FUE CULPA TUYA». Escúchame: «No fue culpa tuya, no fue culpa tuya, no fue culpa tuya». Escúchame una vez más: «NO FUE CULPA TUYA».

Esta persona le confirma al niño que sus emociones son válidas, legítimas, y que merece ser amado, escuchado y respetado, a pesar de que no lo haya sido por mamá. Gracias a esta figura de testigo, algunos niños y adolescentes han experimentado, por primera vez, lo que es sentirse amado incondicionalmente. Y, al fin, han dejado de culparse por todo lo malo que les ha pasado. Este amor, escucha activa, validación, presencia e intimidad emocional es lo que verdaderamente salva a un niño, una niña o a una madre desesperados. Este ser ahora amado recuperará la confianza en sí mismo y en el prójimo. Dejará de vivir asustado y podrá empezar a confiar de nuevo. Por desgracia, casi ninguna de nosotras hemos tenido esa figura de testigo real.

Sin esta figura de testigo, muchos niños, niñas y adolescentes se refugian en la violencia, la depresión, la soledad, la necesidad de poder y someter al otro o en dejarse someter por los demás, en la comida, la tecnología, las adicciones, la pornografía o las drogas. Sin la figura de un testigo, corremos el riesgo de perpetuar el mismo tipo de maltrato recibido. Seguiremos sometiendo a alguien más débil y vulnerable que nosotras para descargar y dar salida a todo lo que llevamos tantos años negando y reprimiendo. No elegimos hacerlo intencionadamente; sucede por falta de conciencia y por falta de verdad. La otra cara de esta moneda es cuando caemos en estados de depresión profunda o de apatía extrema,

desconectándonos de nuestro ser esencial. Una persona profundamente herida, sin ser consciente de ello, suele herir a los demás y a sí misma.

Si no tuviste esa figura de testigo en la infancia, adolescencia o juventud, es vital y urgente que la busques cuanto antes. Muy pocos psicólogos o terapeutas son conscientes de la importancia de tener una figura de testigo en nuestra vida para poder liberarnos y sanarnos de todo aquello que nos pasó y nos faltó. Si por mí fuera, lo pondría como materia obligatoria en todas las facultades de Psicología, Magisterio, Medicina, Pediatría, Salud mental y Educación, junto con el trabajo con la niña y adolescente interior y la relación con la madre. Este tipo de formación profesional y trabajo personal es vital para todas aquellas personas que tendrán que atender a otras o relacionarse con niños, adolescentes y sus familias. Es muy importante que quienes acompañamos a otras personas hayamos hecho nuestro propio proceso personal. Solo podemos dar y ofrecer a los demás quién verdaderamente somos, y no lo que sabemos y hemos estudiado. En procesos terapéuticos es muy difícil, por no decir imposible, ayudar a alguien a recorrer un camino que no hemos recorrido nosotras antes. El mejor terapeuta no es el que más estudia, más sabe académicamente hablando o más títulos posee, sino quien más experiencia personal y profesional tiene. El que más casos de éxito ha acumulado en su carrera profesional, el que mejor ayuda a sus consultantes. El que menos sesiones necesita para aportar luz. No podemos ayudar a alguien a ver lo que nosotras no somos capaces de ver aún, ni acompañar en la toma de

conciencia de algo que no somos aún conscientes.

No hay malas personas, sino personas que lo han pasado muy mal.

También podemos darnos voz a nosotras mismas y ser nuestra propia testigo. Yo estoy aquí por y para ti y para tu niña interior herida. Deseo poder ser la figura de testigo de esa niña que aún habita en ti. Para ello te invito a seguir leyendo este libro junto con tu niña interior bien cerca de ti. No olvides tener tu muñequita o símbolo a tu lado mientras lees estas páginas. Cuanto más conectes con ella, con tus verdaderas emociones, tus heridas, tus vivencias de infancia y adolescencia y abraces a tu ser esencial, más voz y amor darás a esa niña. Por tanto, más protegida, amada, tranquila y segura se sentirá, y menos necesitará controlar y explotar.

¿Cómo podemos dar voz a esa niña, adolescente y joven que fuimos?

Lo primero y más importante es poder conectar con nuestras verdaderas vivencias infantiles y juveniles e imaginarnos incluso las de la bebé que fuimos. Viendo y revisando nuestro escenario de infancia y adolescencia, podremos saber muchas cosas sobre nuestra etapa de bebé. Por ejemplo, si mamá nos obligaba a comer,

no nos respetaba ni escuchaba, nos castigaba, rechazaba o estaba muy ocupada y poco presente, nos podemos imaginar una bebé bastante sola, en la cuna, llorando y necesitando a mamá. Una mamá que da leche a demanda, que portea y duerme con su bebé, que respeta sus ritmos y necesidades también lo hará con su hija de cinco, de diez o de quince años.

Lo que mamá ha nombrado, explicado y dicho sobre nosotras nos puede dar mucha información, precisamente si habla desde su discurso engañado, por ejemplo, quejándose de nosotras y victimizándose. Su actitud nos da mucha más información que su discurso. ¿Te compara con tus hermanos y los critica? Esto nos confirma que no ha acompañado vuestros ritmos, vuestras necesidades o vuestras diferencias o intereses de forma respetuosa.

Si eres madre, viendo cómo trata a sus nietos, te dará mucha información sobre tu infancia, a menos que haya tomado conciencia y ahora pueda reparar. ¿Respeta y aprueba tu forma de criar y educar a tus hijos? ¿Te hace comentarios sobre tu casa o tu estilo de vida? ¿Te da su opinión no solicitada sobre aspectos de tu vida que no deseas? ¿Te critica, te juzga, te compara o se queja de tu forma de vivir? ¿Te ha felicitado alguna vez por tus logros? ¿Se alegra de que respetes, escuches y atiendas a tus hijos?

Darnos voz (o buscar a alguien que lo haga por nosotras) es el primer paso para empezar a cambiar, mejorar, transformar y sanar nuestra herida materna. Yo estaré encantada de seguir siendo tu figura de testigo. Escribir, recordar, compartir con alguien, cantar, bailar, pintar o crear son diferentes formas de dar voz a esa niña,

adolescente y joven que aún habita en ti. El contacto con la naturaleza y el silencio nos ayuda a volver a nosotras, a conectar con nuestro ser esencial, ya que nos lleva de vuelta a casa. A nuestra verdadera naturaleza humana.

Estamos aquí para recuperar lo
perdido y para recordar lo olvidado.

¿Cómo podemos ser nuestra propia figura de testigo?

Para empezar, necesitamos recoger a esa niña, sentirla, recordarla, llorarla, escucharla, validarla, nombrarla, cuidarla y, sobre todo, AMARLA muchísimo. Cuando esta niña se calme, se sienta un poco más segura con tu amor, y cuando tú empieces a maternarla más a menudo y la integres y la tengas presente contigo en tu día a día, entonces dejará de dominar tu vida a través de todas estas reacciones emocionales automáticas que aún tienes con tus hijos o tu pareja, por ejemplo. Sabrá que tú estás de su lado y que la amas. Ya no necesitará refugiarse fumando, comiendo, comprando, procrastinando, callando, reprimiendo, huyendo, ignorando o mirando para otro lado.

¿Por qué es tan importante la figura de un testigo en el proceso de sanar la herida materna?

La figura del testigo es vital para tomar verdadera conciencia de

nuestra verdad. Sin ella será más difícil y más lento llegar a las vivencias reales de tu niña interior, ya que el discurso engañado de mamá es muy poderoso, es el más poderoso de todos. Lo que mamá nombra de nosotras y de los demás será la verdad absoluta para nosotras. Por tanto, necesitamos de un otro para ayudarnos a ver por fuera de nuestro escenario, de nuestras creencias, de nuestras heridas, de nuestras ilusiones infantiles. Que alguien nombre lo que nuestro cuerpo ya expresa y siente, pero que a nosotras nos cuesta admitir y reconocer.

No se trata de alguien que nos diga lo que tenemos que hacer, sino de alguien que ve y nombra lo que para nosotras es invisible, que nos ayuda a rescatar partes de nuestra sombra. Nos trae luz a las partes de nuestro ser esencial que aún están en la oscuridad. Imagina que alguien alumbra con una linterna un objeto que está en una habitación oscura; entonces lo puedes ver, ¿verdad? Pues ese es exactamente el rol del buen terapeuta que nos hace a la vez de figura de testigo.

En ocasiones necesitaremos más de una persona que nos haga de testigo para poder confirmar lo que todo nuestro cuerpo ya sabe, pero que nos resistimos a aceptar. Si me lo permites, yo puedo ser tu figura de testigo ahora mismo. De hecho, desde que empezaste a leer este libro que lo he sido. Siempre estamos a tiempo de averiguar algo que nadie sabía hasta ahora. Quizá tú también puedas llegar a ser tu propia testigo, y ojalá lo seas de tus hijos o de algún sobrino, amigo de tu hija o alumno.

Nunca dejes a un niño solo si ves que sufre o necesita ayuda. Tu

ayuda y tu atención pueden salvarlo, y no exagero. He visto muchas situaciones en las que niños han sido víctimas de maltrato en público por sus madres, abuelas, padres o cuidadoras y una simple mirada compasiva, empática y amorosa lo cambia todo para ese niño. En casos así es muy difícil tener acceso directo al niño o la niña. No obstante, siempre le podemos regalar nuestra mirada amorosa hablándole con los ojos: «Cuánto lo siento, esto no está bien, tú no mereces esto, no es culpa tuya». En una mirada así, y con un leve gesto de la cabeza y un parpadeo de los ojos, con esa intención y voluntad amorosa, también hay una carga energética que de forma más directa o indirecta le llega al niño aún sin pronunciar palabra. No subestimes esta actitud compasiva y empática, ya que he podido comprobar que tiene un efecto muy poderoso sobre el niño y su psique.

También podemos dar voz a los niños y ser su figura de testigo aun no presenciando una vivencia hostil o desagradable que hayan sufrido fuera del entorno familiar. Imagina que tu hija ha pasado la mañana en casa de la abuela, o ha estado en el cole, o llega a casa del entreno de baloncesto y te explica que está triste o enfada o disgustada por algo que le han dicho o hecho. En ese momento puedes escucharla con calma, sin intervenir y permitirle que lo cuente, lo exprese y lo saque. Cuando haya terminado, podrías comentar algo o preguntarle cómo se siente ahora, qué le gustaría haberle podido decir a esa persona, qué necesitaría de ti en este preciso momento para sentirse mejor. Lo importante aquí es recoger, escuchar y validar su vivencia y su sentir sin dudar, sin interrogar, sin

minimizar, sin quitarle importancia para que ella se sienta comprendida, escuchada, respetada y amada.

Esta fuerza del vínculo y la conexión emocional viene de la intimidad emocional que se ha ido creando a lo largo de los años. Y este tipo de vínculos afectivos dicen mucho de la relación que la niña ha tenido con mamá. Para que un niño o adolescente pueda tener esta confianza y complicidad con su madre, es vital que sea la madre quien cultive esta intimidad emocional en la relación desde un inicio. En un mundo ideal, la figura de testigo de cualquier niña o niño debería ser su propia madre. Lamentablemente, en muchos hogares esto no es así, y en el tuyo intuyo que tampoco lo fue. No obstante, tú hoy sí puedes serlo.

¿Qué se necesita para poder ser una figura de testigo?

No se estudia para ser la figura de testigo de alguien. Como he comentado, no se enseña ni se aprende sobre esta importante figura en ninguna universidad, que yo sepa. Según mi experiencia personal y profesional, sin esta figura es, a mi entender, casi imposible dar voz a la niña que una vez fuimos para luego poder sanar esas partes que aún están por resolver y se manifiestan.

Un ejemplo espectacular sobre el poder sanador de esta figura es la relación terapéutica que podemos ver en la película *El indomable Will Hunting*, protagonizada por Robin Williams y Matt Damon. Hay una escena que lo cambia todo en la vida de este joven. Una única escena y cuatro palabras, y después de esto ya pudo seguir su proceso solo. Esto ocurre cuando Robin Williams, su

terapeuta, después de ver juntos varias fotos del cuerpo de Matt con marcas de las palizas que recibió de uno de sus padres de acogida, le dice varias veces: «No fue culpa tuya, no fue culpa tuya, no fue culpa tuya…». El joven se derrumba, llora desconsoladamente y abraza a Robin Williams, y ahí es cuando la magia ocurre. Es una escena tremendamente emotiva. Este joven necesitaba que alguien nombrara esas cuatro mágicas palabras para confirmar lo que su cuerpo ya sabía.

Algo importante que necesito compartir contigo es que muchas veces nos sentiremos impotentes, tristes y desoladas al ver cómo algunos niños y jóvenes lo están pasando mal y no podremos hacer mucho por ellos. No podemos salvar a todo el mundo. No obstante, algo que a mí me consuela y me da mucha paz es la convicción que tengo de que los niños, antes de llegar a este mundo material, nos eligen como madres. Por tanto, quizá ese niño al que no podemos ayudar ni hacer de testigo, lamentablemente y muy a nuestro pesar, necesite pasar por eso para luego poder convertirse en la maravillosa persona que ha venido a ser. O quizá sea otra persona más adelante quien le haga de testigo. Como fue mi caso, a los veinte años, mi tío Suchi fue mi figura de testigo sin él saberlo.

Si yo hubiese tenido la madre y el padre que yo merecía, estoy convencida de que no sería quien soy hoy ni me dedicaría a lo que me dedico, y muy probablemente ni Ainara, ni Urtzi ni Naikari, mis hijos, me hubiesen elegido para ser su madre. Me siento la madre más afortunada del mundo por tener el honor y el privilegio de que me eligieran a mí de entre todas las mujeres. Yo fui la elegida, ni tú

ni nadie más, sino yo.

Gracias, vida.

Gracias, universo.

Gracias, Dios.

Cada uno de mis hijos me ha ayudado a sanar un poco más y a ser mejor mujer, mejor madre, mejor pareja, mejor terapeuta y mejor mentora. En definitiva, lo que cada uno de mis tres hijos me ha enseñado y mostrado sobre mí misma me ha permitido poder convertirme en una mejor persona. Sin ellos no sería quien soy.

Gracias, Ainara.

Gracias, Urtzi.

Gracias, Naikari.

Y gracias, Andreu, por ser el mejor compañero de vida que haya podido tener.

Os amo con todo mi corazón y mi ser.

Sanar sin memoria: el cuerpo y el alma recuerdan lo que la mente borra

No es necesario recordar para poder sanar. Solemos olvidar episodios de nuestra vida como mecanismo de supervivencia para protegernos del dolor o la adversidad. Veamos esto en detalle. Cuando estamos bajo amenaza o en peligro, por ejemplo, una de las tres respuestas más naturales que tiene el cuerpo es pedir ayuda. No obstante, cuando no hay nadie disponible para ayudarnos y estamos solas ante la hostilidad o la adversidad, nos quedarán las otras dos respuestas: defendernos o huir.

Pero ¿qué ocurre si nadie viene a ayudarnos? ¿Y si además somos demasiado pequeñas para poder defendernos? ¿Y si tampoco podemos huir de la situación y estamos atrapadas en ella? Entonces, el cuerpo seguirá intentando ayudarnos y protegernos de la experiencia de maltrato, abuso, gritos, golpes…, pero esta vez anestesiando el dolor, olvidando esos episodios de nuestra vida. La psique olvida lo que es demasiado doloroso para el cuerpo de sostener. Cuando el dolor es físico, como en el caso de un accidente, nos desmayamos y perdemos el conocimiento, ya que el dolor sería insoportable; cuando el dolor es emocional o espiritual, olvidamos.

Falta de recuerdos versus olvidar experiencias traumáticas

No obstante, no nos obsesionemos demasiado con la falta de recuerdos, ya que no es lo mismo «tener que olvidar» (disociarse) que simplemente tener pocos recuerdos. No todo lo que no recordamos es adverso. La falta de recuerdos es no poder recuperar una información de la memoria, mientras que disociar es un mecanismo de defensa en el que la mente se desconecta de la realidad, de las emociones, olvidando los detalles como protección ante un trauma o estrés abrumador. La principal diferencia es que la falta de recuerdos puede ser temporal, pero la disociación implica una desconexión más profunda y de naturaleza traumática que resulta en una amnesia disociativa con lagunas de memoria significativas, puesto que mandamos esas experiencias directamente a la sombra.

Si alguien desde fuera las nombra o empezamos a tomar conciencia, leyendo este libro, por ejemplo, es cuando podremos comenzar a rescatarlas y recordar poco a poco. De ahí la importancia de una figura de testigo «iluminada» (como la llama Alice Miller) o de un buen terapeuta capaz de trabajar en esta línea y acompañar. Otra forma es escribiendo. Yo siempre ofrezco ejercicios de escritura terapéutica, meditaciones y visualizaciones guiadas en todas mis formaciones y programas porque a muchas de mis alumnas les ayuda mucho a recuperar esos episodios simplemente estando en silencio y respondiendo a las preguntas o desde la escritura terapéutica libre.

Personalmente, he tenido el honor de confirmar esto en muchas

ocasiones, en mis sesiones o consultorios terapéuticos grupales. Haciendo las preguntas adecuadas en el momento adecuado, la consultante, o alguien ahí presente, ha tenido un *flashback* y, como por arte de magia, empieza a recordar y hacer conexiones. En ese momento se produce un desbloqueo y podemos empezar a tirar del hilo. Es muy revelador y satisfactorio poder acompañar desde este lugar y ver como una persona de repente hace un clic y empieza a resolver, sanar, una experiencia que llevaba años en la sombra. No olvidemos que el cuerpo siempre lleva la cuenta de todo y, si ahora siente que ya no estamos en peligro, muy probablemente se atreva a traer esas experiencias de vuelta. No obstante, no siempre es necesario recordar todos los detalles para sanar. En ocasiones esto no será posible. Sin embargo, trabajando en aquello que sigue vivo en el presente, también podremos hacernos cargo de ello desde la adulta más consciente y segura que hoy somos.

Cuando no podemos pedir ayuda, ni huir ni defendernos, entra en juego el último mecanismo que nos queda: el olvido y la disociación. Repito, estamos hablando de olvidar (mandar a la sombra) sucesos traumáticos. No hablamos de no recordar algo puntual de un viaje o cumpleaños.

Algunas personas tenemos muy pocos recuerdos de nuestra primera infancia, y otras no recordamos nada hasta bien entrada la preadolescencia. Podemos incluso pensar que, si no somos capaces de recordar algunos periodos de nuestra infancia, tampoco podremos sanar las experiencias traumáticas que la acompañaron. No obstante, no es necesario recordarlo todo para sanar o mejorar

nuestra vida. A veces es más nuestra curiosidad por saber qué pasó, qué nos hicieron, qué pudo faltarnos.

Saber los detalles nos puede calmar y ayudar a comprendernos mejor. Entender qué nos pasó, qué nos faltó, cómo mamá y papá nos trataron y cómo nos acompañaron nos ayudará a entender qué nos pasa hoy; por ejemplo, nuestras reacciones violentas, que nos cueste sostener el llanto de nuestros hijos, que rechacemos la lactancia, huyamos de los conflictos, necesitemos demostrar que tenemos la razón, nos cueste entregarnos en nuestras relaciones sexuales, nos pongamos tanto a la defensiva, tengamos tantos síntomas corporales…

No obstante, para sanar no necesitamos saber todos los detalles; la herida puede sanar incluso cuando no hay recuerdos. Hay mujeres que jamás podrán recordar un abuso sexual y otras lo harán con todo detalle, por ejemplo. Pero su cuerpo sí lo recuerda y dará algunos indicios de ello ahora en el presente. Con eso es suficiente. Trabajando con esto en el presente, podemos sanar el pasado. De hecho, no es el pasado lo que sanamos, sino lo que quedó de todo eso hoy en el presente.

No sanamos recordando ni olvidando. Sanamos trabajando en lo que nos pasa y se manifiesta en nuestro cuerpo, en nuestra actitud y en nuestra inmadurez emocional en el presente. Sanar es mejorar nuestro presente y poder responder de forma diferente a aquello que nos despierta dolor o malestar. Sanar no tiene nada que ver con solo recordar y narrar. Solo hablar o recordar no sana. Por eso hay tantas personas que, después de años de terapia, aún no han

sanado ni mejorado o sienten que no avanzan. Ya sabemos que lo más importante es qué hacemos hoy con todo aquello.

Escucha y confía en lo que tu cuerpo te trae de vuelta.

Sanar no es quedarnos en el pasado, sanar es poder cambiar, mejorar y transformar nuestra vida presente, a pesar de todo lo que ocurrió en nuestro pasado. Lo más doloroso no es solo lo que tuvimos que vivir de niñas y adolescentes, sino tener que vivir con las consecuencias de todo aquello ahora, en nuestro presente, con nosotras mismas, con nuestra pareja, en nuestra profesión o propósito de vida. Pero sobre todo con nuestras hijas e hijos.

Solo necesitamos observar nuestro cuerpo emocional y físico para saber que no estamos en armonía. Y observando nuestras acciones, creencias y pensamientos, podremos saber, intuir y averiguar mucho sobre nuestro pasado. Las experiencias pasadas siempre están presentes y se manifiestan de diferentes maneras. No somos así, nos comportamos así. Somos amor y paz, pero los perdimos. Ahora es momento de recuperarlos.

La falta de recuerdos explícitos de la infancia, en especial aquellos relacionados con el maltrato y los abusos sexuales, son los que más negaremos y olvidaremos. Aunque la psique pueda reprimir, negar o borrar estos recuerdos dolorosos, el cuerpo no olvida jamás, aunque se disocie, y manifestará las secuelas del trauma a través de

síntomas en el presente tanto físicos como emocionales. Estos síntomas son un registro del pasado no resuelto y los podemos traducir.

Podemos engañar a la mente, pero jamás al cuerpo. El cuerpo siempre lleva la cuenta de todo lo que hemos vivido a lo largo de nuestra vida, lo recordemos o no. La psique olvida y la mente se disocia para ayudarnos a seguir con nuestra vida. Olvidar y disociar es una especie de anestesia emocional. Cuando nos operan, nos anestesian el cuerpo para no sentir dolor físico. El cuerpo es increíblemente inteligente; olvidamos o nos disociamos para no sentir el dolor emocional demasiado intenso.

La falta de recuerdos puede deberse a otros factores, como son el caos, el desorden emocional y falta de previsibilidad y seguridad en nuestro escenario de infancia. Otro motivo es la falta de registro de la verdad debido a los discursos engañados de nuestra madre, las mentiras, los secretos y la tergiversación de la verdad. Nuestro cuerpo lo vivió, lo experimentó y lo sintió. Pero nadie lo nombró o lo que se dijo no fue la verdad de lo que ocurrió. Quizá incluso nuestra madre haya negado hechos evidentes. Nuestra mente lo tuvo que olvidar porque no lo pudo ordenar, ya que se negaba todo lo que sentíamos y necesitábamos. No había coherencia entre lo que de verdad pasó, lo que sentíamos y lo que mamá nombró. Esto provoca mucho desorden psíquico.

¿Cómo podemos recordar lo que nunca fue nombrado?

Pensaremos que nunca pasó. Por tanto, no buscaremos recordarlo.

Repito, lo que no se nombra no existe para la psique infantil. Solo podemos recordar los discursos de mamá y demás adultos, y mandaremos a la sombra (negaremos) nuestra verdadera vivencia infantil al no haber sido reconocida, validada, nombrada, satisfecha ni escuchada. Pensaremos que estábamos equivocadas con eso que sentíamos o necesitábamos. ¿Cómo podíamos de niñas confiar en lo que nuestro cuerpo nos decía si mamá nombró todo lo contrario? Lo que ella nombraba no coincidía con nuestra verdadera realidad interna; por tanto, nos quedábamos muy confusas.

Por ejemplo, imagina que tú necesitabas estar con ella y ella estaba ausente y ocupada. Quizá nadie haya nombrado que mamá estaba en el hacer constantemente y no podía o no quería estar por y para ti. No obstante, quizá lo que se haya nombrado es que mamá te lo ha dado todo, que se ha sacrificado, trabajado mucho para que no te faltará nada; en cambio, tú siempre pedías demasiado y eras muy pesada. Tu verdadera vivencia no fue así. A ti te faltó mamá. Mamá puede que haya hecho todo lo que podía y que estuvo contigo el poco tiempo que pudo. Pero eso no era lo que tú necesitabas, sino lo que ella estaba dispuesta a dar. Estuviste sola, muy sola, pero nadie nombra esa soledad ni la reconoce. Su vivencia, por tanto, su discurso engañado, era de dártelo todo, y la tuya era de que ese «todo» no era lo que tú necesitabas de ella. Nadie nombró esa verdad, nadie dijo que mamá estuvo muy ausente y que tú hacías los deberes sola, te acostabas sola y que no molestabas para no enfadar a mamá.

Si alguien hubiese nombrado esa verdad, no habría tanto vacío,

ni tanta inseguridad, ni falta de autoestima, ya que la verdad sería la que es: mamá estaba siempre ocupada y no tenía tiempo para mí. Yo merecía ese tiempo y esa atención, pero ella no me lo pudo dar. No obstante, lo que se dijo fue que ella te lo dio todo y tú hoy deberías estar satisfecha, feliz y agradecida. No obstante, tu cuerpo sigue sintiendo esa carencia, ese vacío, esa dependencia por no haberla recibido. Puede que creas que no vales, no mereces y te sientas dudosa e insegura y tengas miedo. Ninguna de nosotras, si hubiese recibido suficiente mirada, atención, presencia, cuidado y protección de mamá, hoy sentiría ese vacío ni tendría la necesidad de demostrarle nada y tampoco estaría desesperadamente necesitada de su aprobación hoy. Ya la habríamos recibido y hoy seríamos libres.

Cuando hay lagunas en nuestro escenario de infancia y no podemos recordar nada o muy poco de un periodo en concreto, es muy interesante poder mirar de un modo más amplio el escenario infantil a través de las vivencias y recuerdos de nuestros hermanos o hermanas, si los hay. Cuidado, ya que es probable que hablen desde el discurso engañado de mamá. Sería vital poder rescatar recuerdos reales, y no solo discurso mental.

El cuerpo no se deja engañar con facilidad, como lo hace la mente. El cuerpo es el testigo y protector de nuestra verdad. Lleva en su interior todas y cada una de nuestras experiencias de vida. Lo tiene todo meticulosamente guardado. El cuerpo siempre se ciñe a los hechos. La psique puede decidir qué olvidar o no. El cuerpo lo guarda todo. La mente no puede decidir qué sentir o qué necesitar.

Eso no es tarea de la mente, sino del cuerpo. Por tanto, todas nuestras necesidades no satisfechas y negadas, junto con nuestras emociones reprimidas y negadas, se mandarán a la sombra.

¿Por qué olvidamos muchas de nuestras vivencias?

Porque recordar y aceptar la verdad duele demasiado y nuestra mente hará lo que sea por adaptarse a lo que preferimos y necesitamos creer. Por eso la mente olvida, para poder engañarse a sí misma. No obstante, el cuerpo siempre está de nuestro lado y lo manifestará todo de un modo u otro con reacciones emocionales automáticas (REA), enfermedades, adicciones, inseguridad, miedos, fobias, dependencia, violencia, depresión y un largo etcétera.

Olvidamos lo que negamos. La psique puede reprimir recuerdos traumáticos para protegernos, pero esto no significa que el trauma haya desaparecido o que nunca existiera. Trabajar en el presente, identificando y abordando los síntomas, puede llevar a una mayor comprensión de nuestra verdadera historia de infancia, y ver cómo nuestra madre nos trata hoy a nosotras, a nuestros hermanos o a nuestros hijos, sus nietos, nos puede ayudar a rescatar algunos recuerdos olvidados y negados. Tal vez no podemos recordar cómo nos trató, o lo que dijo textualmente, pero lo podremos confirmar por cómo ella trata a la gente hoy, sobre todo a los niños. Observar cómo nuestra madre actúa y habla hoy nos dará mucha información muy valiosa.

Hay quienes se niegan a pensar que esos periodos de nuestra infancia o adolescencia sin recuerdos tienen que haber sido de

experiencias dolorosas. Yo te pregunto: ¿crees que la mente olvidaría un maravilloso día de cumpleaños? Noches de lectura de cuentos con mamá, momentos de intimidad emocional, paseos por el campo con mamá, tardes haciendo los deberes con mamá o papá…, ¿crees que la psique mandaría todos esos momentos felices y de conexión emocional a la sombra? Más bien al contrario, muchas veces lo que haremos es aferrarnos a un solo recuerdo agradable, algo que ocurrió un día puntualmente y pensaremos que eso sucedía cada día. Recuerda que la verdad suele amenazar lo que queremos creer, lo que necesitamos justificar y defender.

En resumen, olvidar o disociar no significa que el trauma, la violencia, el abuso o la soledad no hayan existido. El cuerpo es un testigo silencioso, y sus manifestaciones en el presente son pistas valiosas para comprender y poder sanar nuestra herida materna. Cuando no había permiso para sentir ni necesitar, teníamos que olvidar eso que sentíamos y tanto necesitábamos. No obstante, las emociones intensas reprimidas siempre se pueden rescatar viendo qué nos detona hoy en el presente. Nos podían decir lo que debíamos hacer, pero no lo que debíamos sentir. No se pueden forzar, ni eliminar un sentimiento auténtico. Lo único que podemos hacer es disociarlos, mentirnos a nosotras mismas e intentar engañar a la mente.

Muchas de nosotras hemos idealizado, justificado o incluso defendido a una madre que en un pasado estuvo muy ausente, nos maltrató, no nos dio voz, ni nos protegió, ni defendió lo suficiente. Casi todas nos hemos creído esta falsa verdad. Además, estamos en

una sociedad tan adultocentrista que está del lado de los adultos siempre, idealizando la figura intocable de la madre. Esto nos dificulta aún más poder deshacernos de este discurso engañado y de esta negación de la verdad. Es una lástima todo lo que tienen que padecer y soportar los niños por la falta de apoyo y conciencia de la sociedad.

No honramos lo suficiente a la infancia. Los niños son lo más sagrado de la sociedad y nos olvidamos de lo importante que es esta primera etapa de vida. La infancia es la etapa más corta de un ser humano; sin embargo, es la que más condicionará el resto de nuestra vida. Y la madre es la figura más importante en la vida de un niño o niña. Muchas intuimos esta verdad, pero nos da miedo afrontarla. Cuando al fin descubrimos, abrazamos y aceptamos esta verdad, podemos empezar a desterrar muchos recuerdos que, ahora sí, tendrán el permiso para salir.

Lamentablemente, mi madre nunca me pudo dar lo que yo necesité ni tuvo la capacidad de amarme como merecía, y lo peor de todo fue que jamás tuvo la capacidad ni la voluntad de darse cuenta. Su ceguera emocional, su inmadurez emocional y su discapacidad emocional se lo han impedido hasta el día de hoy. No obstante, darme yo cuenta de todo esto me liberó y me salvó. Cuanto más fiel era a mí misma, cuanto más abrazaba y aceptaba mis sentimientos, con más claridad hablaba mi cuerpo. Él siempre me ha ayudado a tomar las mejores decisiones para poder expresar y satisfacer mis necesidades más humanas y universales. Así pude dejar de engañarme a mí misma esperando que mamá algún día me viera,

me valorara y me amará como yo necesitaba. Reconocer y aceptar su discapacidad emocional me liberó de la dependencia emocional tan brutal que tenía hacia ella, y así pude recuperar a mi niña y adolescente interior. Las tenía olvidadas y abandonadas. Hoy las honro a las dos cada día de mi vida.

Yvonne, te quiero y te honro.

Gracias por no rendirte nunca y atreverte a ver la verdad de frente.

Afortunadamente, he podido cortar la cadena transgeneracional a tiempo. O cortan nuestras madres, o cortamos nosotras, o lo tendrán que hacer nuestras hijas o nietas. Me comprometo a hacerlo yo. Nuestras madres no pudieron, pero nosotras sí podemos. El pasado no se puede eliminar, cambiar, ignorar ni sanar mientras sigamos negando el sufrimiento, el dolor y la soledad que vivimos de niñas a manos de nuestra madre. El primer paso para sanar nuestra herida materna es dejar de negarnos la verdad. Necesitamos sentir el dolor reprimido y conocer primero intelectualmente, desde la razón, todas las experiencias que el cuerpo ya conoce de forma emocional. Mientras sigamos nuestra vida como si nada, el cuerpo seguirá mandando señales. Necesitamos integrar, reconocer, aceptar y bajar al sentir toda nuestra historia personal no solo para sanar nosotras, sino para no repetirla con nuestras hijas e hijos. Nunca es demasiado tarde, por años o décadas que hayan pasado, para ponernos de lado de nuestra niña y adolescente interior y decirle una vez más:

Querida niña y adolescente interior:

No estás equivocada con todo esto que sientes y necesitas, es absolutamente legítimo. No sabes cuánto lamento todo lo que tuviste que vivir. Nada fue culpa tuya. Nunca más estarás sola. Ahora yo me hago cargo de ti. No te preocupes por nada más, yo me ocupo ahora de todo. Eres libre para ser y para sentir. Eres maravillosa.

Te quiero con toda mi alma,

La adulta que hoy se hace cargo de todo

Por qué mandamos nuestro ser esencial a la sombra

Como ya hemos visto, mandamos a la sombra todo aquello que no tuvo permiso para ser, sentir, manifestarse, salir, existir y florecer. Lo que negamos y reprimimos de nuestro verdadero ser esencial se va directo a la sombra, olvidado, oprimido y negado.

Déjame ponerte un ejemplo. Yo de niña tuve que mandar a la sombra mi pasión por escribir y comunicar, junto con toda mi curiosidad intelectual intrínseca. ¿Por qué? La verdad es que, cuando era niña, los adultos de mi entorno, especialmente mi madre, no se fijaban en mi pasión, en mi mensaje, en mi don por comunicar, en mis ganas de expresarme, en mi curiosidad por saberlo todo. Les molestaba que preguntara tantas cosas y que cuestionara lo que no tenía sentido para mí. Tampoco se fijaban en mis mensajes, en mis ganas de comunicarme por escrito; solo se fijaban en mis faltas de ortografía o mi mala puntuación al ser disléxica, según ellos.

No fue hasta los cuarenta y un años, cuando entré en el mundo online, en 2012, en un momento en que aún no había tantas webs ni redes como ahora, que me atreví finalmente a escribir por y para los demás en un modesto blog y a compartir todo eso que vibraba

dentro de mí y ya no podía silenciar. Doy gracias a mi niña y adolescente interior, que continuamente me gritaba. Ella nunca se cansó ni se rindió jamás, siempre tuvo la esperanza de que algún día la escucharía y la tendría en cuenta, la abrazaría, la cuidaría, la protegería y volveríamos a estar juntas las dos para siempre. Escribía a escondidas. Escribir fue mi autoterapia sin yo saberlo. Escribir durante todos esos años me salvó literalmente la vida.

Hoy me felicito y me honro a mí misma por escuchar a mi niña interior, validarla y nunca avergonzarme de ella. Celebro haberme atrevido al fin a darme voz. Sin haberme maternado a mí misma para poder rescatar mi ser esencial de la sombra, hoy no estaría escribiendo este libro ni tu leyéndolo.

¿Qué es exactamente la sombra?

La sombra refiere a la parte de la psique que contiene los aspectos de nuestra personalidad que fueron rechazados y reprimidos, a menudo porque fueron considerados inaceptables. Nuestra sombra son todas aquellas partes de nuestro verdadero ser esencial que no se «atreven» a salir ni manifestarse debido a que, cuando lo hicieron siendo niñas, de forma natural, auténtica y espontánea, alguien, sobre todo mamá, nos criticó, nos juzgó, nos negó, le molestaban, nos hizo cosas desagradables. Ser nosotras mismas traía problemas y aprendimos a silenciarnos, negarnos, reprimirnos hasta olvidarnos de quién somos y de quién vinimos a ser. Sacrificamos nuestro verdadero ser esencial a favor de seguir recibiendo algo de mirada de mamá. De niñas no nos podíamos preguntar: ¿mamá o yo? La

respuesta solo podía ser una: mamá, por supuesto. Sin su amor o mirada, me muero. Finalmente nos convertimos en quien ella necesitaba y quería.

El cuerpo es tan sabio que «guarda» y manda a la sombra aquello que nos puede traer problemas. No obstante, debo decirte que todo lo que mandamos a la sombra puede recuperarse. Nuestro verdadero ser esencial no se pierde nunca del todo, solo queda olvidado y escondido. Puede recuperarse por completo. Te lo aseguro, yo soy un ejemplo de ello y muchas otras personas y madres que conozco y he tenido el privilegio y honor de acompañar lo han logrado también. Es cuestión de priorizarnos, escucharnos, elegirnos, respetarnos, honrarnos y anteponernos a mamá en algunas situaciones y darnos voz. Hoy sí podemos elegir entre mamá o nosotras. No se trata de negar o rechazar a nadie. No es un no a mamá ni a nadie. Simplemente es un sí a ti misma.

En conclusión, si no se nos acompañó ni aceptó como legítimamente necesitábamos de niñas, ni fuimos amadas por ser quienes ya éramos, no habremos podido desplegar todo nuestro potencial, nuestros talentos, pasiones, habilidades, ni nuestro verdadero ser esencial, ya que relegamos a la sombra todas esas partes rechazadas, criticadas, ignoradas, no acompañadas ni aceptadas. Carl Jung fue quien le dio el nombre de «sombra» a este arquetipo inconsciente que alberga todo lo negado, ignorado y reprimido de nuestra esencia más pura. Todo aquello que vino a ser y, por desgracia, no pudo brillar quedará oculto.

Si mamá no pudo satisfacer, ni validar o compensar nuestras

necesidades más básicas, legítimas, humanas y universales, si tampoco pudo fusionar con nosotras de bebés o de niñas, ni pudo sentirnos ni sostenernos emocionalmente, ni conectar con nosotras, habremos tenido que mandar nuestra autenticidad a la sombra para poder complacerla, satisfacerla y no molestarla. Aprendimos a mandarlo todo a la sombra para evitar sufrir.

Lo que más solemos mandar a la sombra:

Emociones	Necesidades	Aspectos del ser esencial	Identidad y personalidad
La rabia, la ira, el enfado	La necesidad motriz	El instinto y la intuición	Partes de una misma que no encajan con lo que mamá, papá o la sociedad esperaban
La tristeza y la vulnerabilidad	La necesidad de atención y presencia	La capacidad de dar y amar	Opiniones, gustos o talentos distintos al «modelo familiar»
El miedo y la inseguridad	La necesidad de validación y aprobación	La sensibilidad y la ternura	Sueños que parecían imposibles o ridículos para el entorno
La alegría o la euforia	La necesidad de cariño y ternura	La creatividad y el juego espontáneo	La vocación y propósito de vida
La capacidad	La necesidad de	La sexualidad y	La inocencia y la

de sentir y empatizar	ser escuchadas y reconocidas	el placer	vulnerabilidad
	La necesidad de juego libre	La ambición, el poder personal, el brillo propio	La capacidad de poner límites
	La necesidad de amor incondicional	La seguridad y autoestima	La capacidad de tomar decisiones
		La espontaneidad y el desparpajo	El poder de decisión
		Las ganas de vivir y la vitalidad	La honestidad y sinceridad
			El pensamiento crítico

Muchos de nuestros miedos infantiles no fueron validados, sino ridiculizados. El miedo nos avisa de que estamos en peligro, solos y desprotegidos, de que no estamos a salvo. Escuchar y acompañar los miedos de los niños nos ayudará a saber qué necesidades no están siendo satisfechas y poder hacer algo por y para ellos y ayudarlos a recuperar la seguridad y el bienestar. Si estuviéramos diseñados para estar solos, un bebé no lloraría ni sentiría miedo al dejarlo a solas. Un niño llora al sentirse solo y desprotegido para avisarnos de que nos necesita cerca.

Muchos de nuestros miedos se negaron, juzgaron y fueron

criticados por mamá y demás adultos. Todos esos miedos quedaron sin resolver; por tanto, los tuvimos que mandar a la sombra para sobrevivir al dolor del desamparo y la incomprensión. De niñas aprendimos que no debíamos tener miedo, ya que esto molestaba a mamá. Ella no sabía cómo gestionar lo que a ella le pasaba con nuestros miedos. Probablemente nuestros miedos le hacían revivir los suyos propios, sin que ella fuera consciente de ello. Nuestros miedos despertaban los suyos. La sombra de mamá se estaba manifestando.

Cuando devenimos madres, ya no hay escapatoria. La maternidad lo revela todo. Es un espejo que no miente. Nuestra verdadera capacidad o incapacidad de dar y amar incondicionalmente saldrá a la luz. Sobre todo viendo qué nos pasa con nuestro bebé en brazos, y más adelante cuando nuestros hijos entren en la etapa de autonomía y reafirmación personal. Toda nuestra sombra se despierta. Ahora es cuando toca dar, ofrecer y acompañar, y veremos lo inmaduras y discapacitadas que llegamos a la maternidad. Nada ni nadie podrá desvelar lo que permanece oculto en el inconsciente como lo hacen nuestros hijos. Es un proceso biológico y orgánico que actúa a nuestro favor para, ahora sí, poder ayudarnos a resolver y sanar lo que hasta ahora ha quedado oculto en el olvido. La naturaleza sabe que nuestros hijos nos necesitan conscientes, dispuestas y sanas emocionalmente. La sombra no aflora para fastidiarnos o molestarnos, lo hace para darnos una segunda oportunidad.

El problema está en la mala interpretación que hacemos de esto.

Pensamos que son nuestros hijos quienes provocan todo este malestar, miedo, rabia, furia, violencia y ahogo emocional. No somos conscientes de que todo eso no viene de ellos, sino de lo que despiertan en nosotras. Viene de nuestra propia infancia y de nuestra herida materna. Es nuestra niña interior la que no puede sostener la situación al tener que revivir y confrontarse inconscientemente con todo aquello que a ella tanto le faltó y que ahora, como madre, debería poder tener la capacidad de dar y sostener. Este es el verdadero motivo por el cual muchas madres padecen la tan normalizada depresión posparto, que, por cierto, nada tiene que ver con el parto, sino con la relación que tuvo con su propia madre en la infancia. Nos ahoga la intensidad emocional de nuestros hijos y nos invade una necesidad tremenda de huir emocionalmente hablando. Nos duele demasiado estar presentes y disponibles.

Para profundizar en la sombra cuando devenimos madres de un bebé, te recomiendo leer el libro *La maternidad y el encuentro con la propia sombra*, de Laura Gutman. Nadie pone palabras a esto mejor que ella.

De niñas, llegamos incluso a pensar que nosotras estábamos equivocadas con respecto a lo que sentíamos y necesitábamos. Todas esas emociones, necesidades y miedos infantiles se acaban desplazando y proyectando más adelante en la adolescencia y cuando somos adultas. Podemos tener miedo, por ejemplo, a las alturas, a la oscuridad, a socializar, a exponernos, a hablar en público, a conducir, a cruzar un puente, al mar, a los insectos… El

miedo infantil reprimido y no acompañado por mamá ni otro adulto buscará la forma de expresarse.

Dar lo que no se tuvo duele; sin embargo, dar lo que no se tuvo sana.

El cuerpo necesita poder sentirlo para no tener que somatizar. Si no se le permite de manera directa y natural, lo hará igualmente de manera desplazada. Esa energía necesita fluir. Yo, de joven, tenía pánico a las alturas; trabajando en mis miedos infantiles y mi soledad, poco a poco les fui dando su lugar y se fueron sanando. Hoy todavía siento un poco de vértigo, pero lo puedo sostener; nada comparado con años atrás, cuando me bloqueaba por completo.

Nuestro sentimiento de seguridad, de confianza y de sentirnos merecedoras también quedó en la sombra, ya que no nos hemos sentido tenidas en cuenta ni amadas si nuestras necesidades no fueron satisfechas ni validadas, sino negadas y criticadas o juzgadas. Nos quedará una herida interna que en lo más profundo sembrará la creencia de no ser valiosas ni merecedoras. Nuestra autoestima quedará lastimada. Pensaremos que tenemos una autoestima baja. Nada más lejos de la realidad. La autoestima no es baja ni alta, ni hay poca o mucha. Todos los seres humanos nacemos con nuestra autoestima intacta y sana. Cada gesto, palabra o silencio va dejando cicatrices en nuestra autoestima. Seguiremos defendiendo y

justificando la actitud de mamá, pensando que el problema lo teníamos nosotras.

La naturaleza nos programó para recibir el amor de mamá. Está en la ley natural y en nuestra biología que mamá nos ame, nos dé, nos proteja, nos acepte y acompañe tal y como somos y necesitamos. No obstante, nuestra realidad fue otra muy distinta: tuvimos que adaptarnos nosotras a sus deseos, necesidades y expectativas para poder recibir su amor (condicionado). Aprendimos a convertirnos en alguien diferente de quien éramos.

¿Dónde quedó tu esencia más auténtica? ¿Qué hiciste con la niña espontánea y segura que un día fuiste? ¿Dónde escondiste tus deseos, emociones y necesidades más genuinas? ¿Adónde fue tu instinto e intuición? ¿Qué pasó con esa parte de ti que solo quería ser amada tal como era? ¿Dónde quedaron tu alegría y tu inocencia? ¿Qué tuviste que ocultar para ser aceptada y pertenecer? ¿Qué precio tuviste que pagar para no perder el amor de mamá? ¿En qué se refugió tu verdadero ser mientras aprendía a sobrevivir?

De niñas no podíamos ver por fuera del discurso engañado de mamá ni salirnos de su abuso emocional. No podíamos saber que mamá estaba herida, era inmadura o que no podía darnos todo aquello que necesitábamos y merecíamos de ella. Los niños idealizamos a mamá, la defendemos, la justificamos y pensamos que si ella es hostil con nosotras es porque así lo merecemos.

Quien no pudiste ser de niña se escondió en la sombra. Hoy puedes rescatarla: nómbrala, valídala y escucha lo que tu voz interior necesita decirte. Todas llevamos dentro esa voz. No

obstante, no todas estamos dispuestas a escucharla y abrazarla.

Cuanto peor tratamos a un niño, peor persona pensará que es. Una niña no podrá dejar de amar a mamá. Dejará de amarse a sí misma.

Decálogo de los diez principios para dar voz a la hija que fuiste

Antes de adentrarnos todavía más en la quinta y última parte de este libro, vamos a hacer una recopilación de los aspectos más importantes para empezar a sanar tu herida materna, tomando verdadera responsabilidad y compromiso.

Primero necesitas dar voz a la niña y adolescente que fuiste para poder comprender más y mejor a la adulta que hoy eres. Todo tuvo lugar en nuestra infancia, aunque no todo empezó con nosotras. No obstante, sí puede acabar contigo, conmigo y con todas las demás.

Principio 1. Validar las emociones y las necesidades

Jamás estuviste equivocada con todo aquello que sentías y necesitabas de niña y adolescente. Un niño no puede decidir qué sentir ni qué necesitar. Tus emociones y necesidades eran totalmente legítimas. No te culpes jamás por el trato que recibiste de mamá y los demás adultos de tu vida. Nada, absolutamente nada, fue tu culpa.

Confía en tus emociones y necesidades hoy. Son tu verdadera

guía y brújula en la vida. Lo que sientes siempre te indicará si estás en el lugar adecuado y con las personas adecuadas. Te indicará si vives en coherencia entre lo que sientes, lo que piensas, lo que dices y lo que haces. Cómo te sientes en cada lugar y con cada persona te confirmará si estás o no alineada con tus verdaderas necesidades, tus valores y tu ser esencial.

Principio 2. Expresar lo que sentimos

No niegues tus emociones, no huyas de ellas. Dales hoy el lugar y el permiso que no tuvieron de niña para expresarse y mostrarse. Explica y comparte (en un entorno seguro) de forma amable, calmada y respetuosa cómo te sientes y qué necesitas. Tus emociones te cuentan todo aquello que te pasó y faltó. Y te recuerdan lo que aún está vivo en ti y por resolver.

Muchas personas han elegido mantener «enterrada» y negada la verdadera historia de su infancia. No obstante, esta negación luchará por salir de forma desplazada y descontrolada contra las personas equivocadas a través de las REA, por ejemplo.

Permitirnos sentir y expresarlo sin herir al otro nos ayuda a sanar. El cuerpo se convierte en el testigo más fiel de nuestra vida. Solo necesitas darte ese permiso, y el cuerpo y las emociones harán el resto. El cuerpo recuerda incluso aquello que quisiéramos olvidar.

En el ámbito de la psicología se dice que el odio nos enferma, que ataca nuestro hígado; por tanto, hay que olvidar y perdonar a mamá y a papá cuanto antes. En palabras de Alice Miller: «El odio reprimido e inconsciente tiene efectos destructores, pero el odio

vivido no es veneno, sino uno de los caminos por los que se sale de la trampa».

La rabia, el odio, la impotencia, la frustración y la injusticia son emociones válidas y legítimas. Las sentimos cuando se nos ha amenazado, lastimado, abusado y violentado. Las emociones fueron diseñadas para sentirlas, no para negarlas o ignorarlas. Cuando alguien nos provoca una de estas emociones, nuestro cuerpo la siente para que nos pongamos en alerta y todo nuestro sistema nervioso nos avisa de que estamos en peligro. No elegimos sentir eso de niñas. El cuerpo lo siente por nosotras para avisarnos y poder protegernos y defendernos de esa persona o de ese trato. Nos avisa, es una luz roja.

Necesitamos sentir el dolor para liberarnos de él y poder sanarlo.

Principio 3. Escuchar el cuerpo

No olvidemos que nuestro cerebro y nuestro sistema nervioso registran y almacenan todo aquello que nos sucedió de bebés, de niñas y de adolescentes, tanto en el plano físico como en el emocional. Sin esa figura de un testigo, pensaremos que todo aquello que vivimos lo merecíamos, era por nuestro bien y además fue por nuestra culpa.

Recuerda que el cuerpo habla a través de los síntomas y las

enfermedades porque antes no nos hemos permitido sentir ni expresar. Cada vez hablará más alto y claro. El cuerpo es el libro donde está escrita toda nuestra historia. Lo que no expresamos con palabras, lo expresa el cuerpo. No huyas más de tus emociones incómodas, déjate sentirlas.

Principio 4. Nombrar la verdad

Acepta y abraza tu verdad por dura, dolorosa o triste que haya sido.

La verdad suele estar vetada. Recuerda que la verdad no es buena ni mala; simplemente es la que es y, hasta que no honres la tuya, seguirá manifestándose de muchas otras maneras.

Dale su lugar y entonces te liberará de sus estragos. Muchos trastornos de depresión, esquizofrenia, bipolaridad y demás síntomas y diagnósticos de enfermedades mentales se podrían haber evitado si hubiésemos tenido acceso a nuestra verdad mucho antes para validar nuestras emociones, necesidades y vivencias hostiles en la infancia y nombrar todo aquello que mamá, papá y los demás adultos nos hicieron y quedó en la sombra. Los discursos que no nacen de la verdad producen mucha confusión y desorden en nuestra psique. Este desorden y caos en la infancia es la raíz y la causa de muchas enfermedades mentales.

La verdad suele amenazar lo que preferimos creer.

La verdad es dolorosa de aceptar. Sin embargo, cuando la aceptamos, nos proporciona paz mental y nos libera del sufrimiento. Nuestra mente y nuestras creencias se resisten. Eso es lo que nos hace seguir en el dolor y el sufrimiento. Nadie puede privarte de tu verdad… salvo tú, cuando la justificas.

Principio 5. La soledad y la falta de intimidad emocional

Lo verdaderamente decisivo no fue tanto lo que nos pasó o nos faltó como qué tuvo que hacer el cuerpo con todo aquello y, sobre todo, la soledad con la que tuvimos que vivirlo, lo desamparada y sola que estuviste y el abandono emocional que sufriste por la falta de intimidad emocional con mamá y los demás adultos de tu vida.

Es vital revisar para tomar conciencia de si todas esas vivencias fueron recogidas, validadas, nombradas y acompañadas por mamá o, por el contrario, si tu mamá no estaba, no te dio voz ni defendió, no te cuidó ni protegió lo suficiente. Sé que duele leer y aceptar este hecho, y nos entran unas ganas tremendas de negar o justificar esta verdad. No obstante, hasta que no abraces y des voz a esa soledad devastadora, no podrás hacerte cargo de tu niña interior para que deje de dominar tu vida.

Duele y hiere más la soledad que la experiencia traumática en sí. Nuestra vida hubiese sido de otra manera si mamá nos hubiese podido proteger, cuidar y defender. O al menos consolar y acompañar. Eso nos hubiese confirmado: «Valgo, merezco y le importo…». De algún modo es como que mamá, sin ella ser consciente de ello, nos abandonó y nos entregó por su falta de

protección, cuidado y presencia. Estuvimos vulnerables, desprotegidas e indefensas.

Principio 6. Recuperar el ser esencial

El ser esencial nunca se pierde del todo. Simplemente se nos olvidó quiénes éramos, quiénes somos hoy y en quiénes deseamos convertirnos. Nuestro verdadero ser más auténtico quedó en la sombra negado, lastimado, reprimido y abandonado. Lamentablemente no pudo desplegarse ni brillar.

Te invito a darte esta nueva oportunidad para convertirte en la maravillosa mujer que has venido a ser y desde ahí poder acompañar a los niños de tu vida para que ellos también puedan convertirse en las extraordinarias personas que han venido a ser.

Puedes empezar a tirar del hilo para rescatar tu ser esencial respondiendo a las siguientes preguntas:

- ¿Recuerdas qué te gustaba mucho hacer de niña?
- ¿A qué hubieses jugado todo el tiempo si te lo hubiesen permitido?
- ¿Qué se te da bien hoy de forma natural y espontánea?
- ¿Qué harías hoy durante horas con entusiasmo?
- ¿Qué te emociona solo con pensar en ello?
- ¿Qué harías por otra persona sin recibir dinero a cambio?
- ¿A qué te dedicarías si el dinero no fuera necesario para vivir?
- ¿Sobre qué temas te suelen preguntar tus amigas o gente cercana?

- ¿Con qué tipo de personas te sientes más a gusto?
- ¿A quién admiras profundamente?
- ¿Sobre qué temas estarías leyendo e investigando si tuvieras todo el tiempo del mundo?
- ¿Qué granito de arena te gustaría dejar en el mundo?
- ¿Qué cambiarías de tu vida hoy mismo si pudieras?
- ¿Qué harías de verdad si no dependieras de la opinión de tu madre?
- ¿Quién crees que serías si tu madre te hubiese aceptado y amado tal y como viniste a ser desde que naciste?

Principio 7. Humanizar y soltar a mamá

Tendemos a justificar, defender y disculpar a nuestra madre porque la psique infantil no puede quedarse sin la mirada ni el amor de mamá. Dependemos de ella. Preferimos pensar que nosotras fuimos responsables de eso que mamá nos hizo o dijo. O buscamos lo que sea para justificar sus actos. Duele menos pensar que fui yo y no ella. Un niño siempre hará lo que sea, repito, lo que sea, por obtener el amor de mamá, incluso dejar de ser quien vino a ser para convertirse en quien mamá desea o necesita.

Es momento de soltar esa idealización de mamá y aceptar que por desgracia no tuvimos la madre que necesitábamos y merecíamos, sino la que de verdad tuvimos. Nos dio lo que pudo con lo que tenía y sabía en ese momento. Muy probablemente no fue suficiente y nos lastimó. No obstante, esto no justifica las consecuencias que tuvo entonces y aún tiene sobre nosotras.

Justificar a mamá calma nuestra psique, pero no elimina las heridas que nos quedaron. Podemos engañar a la mente, pero jamás al cuerpo.

Es hora de ver a nuestra madre como el ser humano que es. Con su luz y su sombra, con sus heridas abiertas y sangrantes. Ya sea una madre ausente, poco presente, controladora, infantil, inmadura, violenta, abusiva, adicta o depresiva. Tu madre fue la que fue y es la que es. No luches por cambiar o negar eso. Acéptalo. Cambia lo que esté en tus manos y dependa de ti. Acepta lo que no puedas cambiar ni dependa de ti. Y suelta lo que no puedas aceptar. Necesitas soltar a tu madre para poder abrazarte a ti.

Principio 8. Comprender versus perdonar

Hay varias corrientes terapéuticas y muchos psicólogos que afirman que hasta que no perdonemos a nuestros padres y los demás adultos que nos maltrataron, abusaron e hirieron, especialmente mamá, no estaremos en paz ni podremos sanar. Lamento decir que no comparto esta visión. No es en absoluto necesario perdonar para sanar. Más bien al contrario, ya que forzar al cuerpo a perdonar algo imperdonable nos puede impedir sanar e incluso enfermar. Muchas enfermedades tienen un origen emocional en la culpa tóxica o el resentimiento y odio no vividos. El odio vivido, sentido y legítimo no nos enferma. Nos enferma el odio prohibido y reprimido. Lo puedo confirmar tanto por experiencia personal propia como profesional. Lo de verdad necesario y liberador es comprender desde qué lugar una madre o cualquier otra persona pudo habernos tratado así y

lastimado tanto. Comprender el origen de la violencia, comprender la influencia de nuestra infancia en el trauma, comprender que dar lo que no se tuvo duele y cuesta. A menos que tomemos completa conciencia de todo eso que nos faltó, no nos será posible ofrecerlo.

No obstante, comprender no es justificar ni tener que perdonar. Comprender es simplemente entender. Las personas que más hieren son las más heridas, precisamente por no ser conscientes de sus heridas. Son las que no se han permitido sentir su dolor y lo proyectan contra otros. Pasa de madres a hijas hasta que una de ellas se atreve a sentirlo. Muchas de nuestras madres son mujeres tremendamente heridas, pero no lo saben ni quieren saberlo.

La comprensión nos libera de la culpa tóxica y la vergüenza que nos hicieron sentir por el trato recibido. La comprensión nos da el permiso para poder sentir la rabia, el odio, la frustración, la impotencia y la injusticia por lo que tuvimos que vivir. Es legítimo sentirnos heridas si nos han herido. Las emociones fueron diseñadas para ser sentidas y no reprimidas. Sentir no hace daño a nadie. Negarnos a sentir lo que el cuerpo expresa nos enferma. No hay emociones prohibidas. Si algo es devastador e injusto, el cuerpo nos avisará con la emoción adecuada para que podamos identificarlo. Nos avisa para poder pedir ayuda, defendernos o huir; cuando un niño no puede pedir ayuda, defenderse ni huir porque es demasiado pequeño y depende de sus padres, solo le quedará reprimir, olvidar y anestesiar para soportar el dolor. Con las emociones solamente podemos hacer dos cosas: sentirlas o reprimirlas. ¿Qué crees que quiere el cuerpo que hagamos con ellas? ¿Qué crees que es lo más

sano para el cuerpo?

La comprensión puede llevar, a veces, a sentir compasión por la persona que nos agredió. Y esa compasión puede conducir, de forma natural y orgánica, al perdón, pero no siempre. Yo siento una compasión profunda por mi madre, por ejemplo. Y hoy puedo llegar a entender desde qué lugar de dolor y desconexión pudo hacer algunas de las cosas que hizo. El perdón en ocasiones llega, y debería en realidad hacerlo cuando la otra persona se disculpa, se arrepiente, reconoce el daño que nos ha ocasionado y desea repararlo o compensarlo. El perdón nada tiene que ver con olvidar y pasar página. Hay experiencias quizá imperdonables, como, por ejemplo, un abuso sexual o las palizas consentidas por mamá, las quemaduras, el abandono, que nos prostituyan, los insultos, los golpes, las humillaciones, el control desmesurado, que te traicionen, que te echen a la calle, que te mientan sobre algo importante… Es legítimo sentir y pensar: «Te (lo) entiendo, pero no te (lo) perdono».

Si nos obligamos a perdonar, nos ponemos del lado del adulto agresor (mamá) y abandonamos (de nuevo) a la niña que fuimos. Eso no ayuda a sanar, más bien lo impide. Por eso hay quienes se pasan año tras año en terapia sin poder avanzar; no damos voz a la niña porque la terapeuta no es una figura de testigo. Eso perpetúa la rabia, el odio, la frustración y la impotencia por no ser comprendida, validada, protegida ni defendida. La volvemos a abandonar. Por desgracia, muchos profesionales del mundo de la psicología y la terapia no han hecho su propio proceso personal y tampoco han trabajado en su niña o adolescente interior, y mucho menos con su

herida materna. Es muy difícil poder acompañar y ayudar a otras personas sin haber hecho el camino primero. Con solo el conocimiento y los títulos académicos no es suficiente.

Este acuerdo general entre muchos profesionales de diferentes corrientes, que invita a perdonar a los padres y a honrarlos hayan hecho lo que hayan hecho, no es fruto de sus propias experiencias, sino de su educación y de la pedagogía negra de la que tanto nos habla Alice Miller en sus libros. Siempre nos solemos poner del lado de los adultos y no del de los niños.

Nuestra niña y adolescente interior herida no está obligada a perdonar. ¿Obligarías a tus hijos a perdonarte a ti, a su padre o a otra persona que los maltrata, abusa o lastima? Perdonar debería ser un proceso natural. A veces llega, a veces no. En este momento, de adultas, debemos hacernos cargo de nuestra niña interior: calmarla, darle voz, validarla, decirle que ya está a salvo y permitirle sentir todo lo que necesite, ya que ahora nos hacemos cargo de todo nosotras.

Por tanto, tener que negar eso que nuestro cuerpo siente, aunque sea hacia nuestra madre, o especialmente si es hacia mamá, no es sano. En el fondo no odiamos a nuestra madre, sino odiamos el hecho de no haber podido tener la madre que necesitábamos. Odiamos haber tenido que sufrir tanto y sentirnos tan solas. Es aún más doloroso y traumático si viene de mamá que de otra persona, y deja más heridas emocionales en el alma.

Necesitamos liberarnos primero nosotras de la exigencia educativa y pedagógica de tener que perdonar a nuestra madre para

luego lograr liberar a nuestros hijos de la misma carga. Cuánto mal nos ha hecho toda esa intencionalidad educativa de formar seres obedientes, complacientes y «buenos» a los que incluso se les pide perdonar el maltrato y el abuso que han sufrido a manos de adultos que ni lo reconocen ni se arrepienten. Cómo podemos pensar que esto puede ser bueno para nuestro organismo y nuestra psique.

En resumen, comprender el origen de nuestro dolor nos libera y nos permite sanar. Ir en contra del cuerpo y forzarlo a perdonar y dejar de sentir nos encadena y nos enferma. El perdón auténtico no se puede pedir, exigir ni forzar; solo puede llegar libremente como consecuencia (efecto secundario) de la comprensión, la compasión, la disculpa, el arrepentimiento y la voluntad e intención de reparación. Y no siempre.

Principio 9. Dejar de necesitar y esperar la aprobación de mamá

Si nuestra madre pudiera realmente sentirnos, aceptarnos y vernos tal y como somos, ya lo habría hecho. Si supiera amarnos incondicionalmente, también lo habría hecho ya. Si pudiera tomar conciencia de todo el daño emocional que nos ha infligido con sus juicios, críticas y quejas, y además pudiera ser capaz de empatizar mínimamente con nosotras y ver más allá de sus necesidades, también hubiese podido sentir, reconocer y darse cuenta del daño que ella misma sufrió. Esta negación de su propia historia y la falta de conciencia de su vivencia real infantil es lo que ha hecho que la cadena se perpetuara una generación más.

Tú puedes romper este círculo hoy, aquí y ahora, al igual que hice yo exactamente el 11 de marzo de 2003. Ese día volví a nacer. Sin esa experiencia, hoy no sería quien soy. Fue el antes y después que guiaría todas las decisiones posteriores en mi vida. Gracias a lo que descubrí ese día, también estoy hoy, más de dos décadas después, escribiendo este libro.

Hoy puede ser el primer día de tu nueva vida. Ese día que yo viví y que lo cambió todo, tú también puedes tenerlo, al igual que muchas otras mujeres. Te puedo asegurar que es del todo posible dejar de depender emocionalmente de tu madre y liberarte de esa necesidad de aprobación. Y lo más sorprendente es que, cuando dejas de depender emocionalmente de ella, te deja de afectar y ya no vives de igual forma lo que ella piensa, dice o hace.

No necesitas seguir esperando que mamá te valore y te apruebe. Ya eres valiosa y maravillosa. Si no te lo crees, entonces retírate un momento a solas contigo misma. Abraza a tu niña interior, mírala a los ojos como si la tuvieras delante y dile: «No vales nada, no me importas, no sabes nada, no eres suficiente, no te quiero».

Ufff… Eso duele, ¿verdad? Si ahora mismo pudieras tener frente de ti a la niña o adolescente que fuiste de siete, doce o dieciséis años…, ¿le soltarías esas palabras o la abrazarías y le dirías lo mucho que la quieres y lo maravillosa que siempre ha sido, que nada fue su culpa y que a partir de ahora nunca más estará sola?

Recuerda que ya no eres esa niña sola y desesperada que necesita la mirada de mamá. Hoy eres la adulta responsable y comprometida que se va a hacer cargo de la niña que fuiste. Tú le

devolverás la voz, la maternarás y la amarás como nunca nadie la ha amado.

Soltar la necesidad de aprobación de los demás también es soltar a mamá. Su aprobación es la que proyectamos sobre las otras personas.

Principio 10. La figura de testigo

No me voy a extender demasiado en este principio. Como ya hemos visto con anterioridad, la figura de testigo es clave, por no decir imprescindible, en cualquier proceso de trabajo de indagación personal y sobre todo para sanar la herida materna. Esa figura que te acompaña, te valida, te da voz, te ayuda a comprender y bajar al sentir puedo ser yo ahora mismo mientras lees este libro. Gracias por darme este honor.

Y ¿qué se necesita para crear una epidemia? Necesitamos contagiarnos, pero esta vez de amor, respeto y paz. Como nos dijo Indira Gandhi: «Sé tú el cambio que quieres ver en el mundo». Seamos todas juntas un modelo de amor incondicional para que otras personas, en especial las madres, puedan inspirarse y apoyarse en nosotras. La mejor forma de tomar conciencia y sanar es en tribu. La fuerza y la energía femenina unidas en un mismo propósito de vida lo puede cambiar todo.

Entre todas vamos a crear una
epidemia de niños respetados,

escuchados y amados como
legítimamente necesitan.

Empieza por los tuyos y continúa por los demás. Habla de este libro o de *Dar voz al niño*, regálalo a quien creas que está preparada para recibirlo. Comparte en tus redes o en tus grupos de WhatsApp los extractos que te estimulen. Inspira a otras madres. Nos necesitamos las unas a las otras. Sola quizá vayas un poco más rápido, pero juntas llegaremos mucho más lejos. Gracias por leerme y acompañarme. Saber que estás al otro lado (en pijama y leyendo en la cama) me llena el corazón de esperanza y certeza.

Liberar y sanar

Las diez heridas maternas que más impactan en nuestra forma de ser y relacionarnos

En este capítulo exploro las diez heridas maternas que más impacto tienen en nuestra vida. Veremos con más claridad cómo se expresan en nosotras y en nuestras relaciones. Es muy probable que te sientas identificada con alguna en concreto o con varias de ellas, e incluso que puedas ver con más claridad cómo se expresan en tu pareja y las demás personas. Esta visión más consciente y amplia nos ayudará a comprender muchos de los patrones ocultos en nuestras relaciones. Estas heridas, que son las más frecuentes y visibles, afectan con mayor fuerza en estas cinco áreas de nuestra vida:

1. La relación con nosotras mismas.
2. La relación con nuestros hermanos/as.
3. La relación de pareja.
4. La relación con nuestras/os hijas/os.
5. Nuestra profesión y propósito de vida.

Todas estas heridas vienen del mismo lugar: nuestra herida materna. Reconocerlas nos puede liberar y ayudarnos a conocernos más y mejor.

Como ya vimos en capítulos anteriores, no todas hicimos lo mismo con aquello que nos pasó y nos faltó, ni a todas nos afecta lo mismo de la misma forma. Puede que la misma herida tenga orígenes diferentes para distintas mujeres y formas diferentes de hacerse ver. Dependerá de nuestro escenario de infancia y de muchos otros factores.

A continuación, te invito simplemente a dejarte sentir con la mano en el corazón mientras vas leyendo y repasando cada una de estas diez heridas maternas para poder ver con cuáles te sientes más identificada. Cada una de nosotras puede responder de forma diferente a la misma herida, vivencia o circunstancia. No hay un abecé para esto; sin embargo, distinguirlas nos preparará para poder tomar más y mejores decisiones de ahora en adelante.

No te avergüences, no te culpes, no te sabotees. Simplemente abrázate y agradece. Celebra que hoy eres capaz de ver algo que hace tiempo no pudiste. No te molestes contigo misma por que no haya ocurrido antes. Hoy es un día perfecto. Quizás el mejor día para ti hubiese sido un tiempo atrás, pero el segundo mejor momento es justamente hoy, ahora.

1. La herida de la inseguridad

¿Cómo se manifiesta?

- Dificultad para tomar decisiones.

- Dificultad para poner límites.
- Desconexión del ser esencial.
- Desconexión de nuestro instinto e intuición.
- Necesidad de aprobación externa.
- Dudas sobre nosotras mismas.
- Falta de atrevimiento para lanzarse a algo nuevo.
- Saboteo y aplazamiento de las decisiones o los sueños.
- Decisiones según lo que toca o lo que se espera de nosotras.
- Autoestima lastimada.

Cuando nos sentimos inseguras, no podemos tomar las mejores decisiones. Dudamos de nosotras mismas, a pesar de que todo nuestro ser esencial nos esté avisando o enviando señales. No confiamos en esas señales. Nos desconectamos de nuestro registro interno. Nos hicieron dudar demasiado de nosotras mismas de niñas. Decidimos desde las vivencias pasadas, desde el miedo a qué pensará o dirá mamá, desde lo que es familiar para nosotras, desde lo que aprendimos. También decidimos desde lo social, desde lo que se espera de nosotras como mujer o madre. Pensamos que lo que hace la mayoría es lo adecuado, aunque en lo más profundo de nuestro ser sabemos que no es así. Muchas veces de niñas nos han dicho: «No ves que todo el mundo…».

Aprendimos a dejar de escucharnos en favor de agradar a mamá y encajar. Cuando algo se lleva haciendo durante mucho tiempo y por mucha gente, pensamos que es lo «normal» por muy antinatural que esto sea. Seguimos al rebaño y hacemos lo que todos hacen sin pensar si está alineado con nuestros valores. Sentirnos inseguras

nos hace ser muy dependientes emocionalmente aún de nuestra madre y seguimos necesitando con desesperación tanto su aprobación como la de los demás. Esto nos impide llevar a cabo decisiones, proyectos o sueños.

¿De dónde viene la herida de la inseguridad?

- Del juicio y la crítica.
- De compararnos.
- De la falta de validación.
- De la falta de presencia y acompañamiento.
- Del control y el autoritarismo.
- Del abuso emocional.
- De necesidades no cubiertas.
- De comentarios despectivos.
- De humillaciones.
- De la retirada de amor como castigo.
- De rechazarnos e ignorarnos.

2. La herida del miedo a equivocarse

¿Cómo se manifiesta?

- Bloquearse a la hora de tomar una decisión.
- Dejar que los demás decidan.
- Posponer o procrastinar tareas.
- No probar cosas nuevas.
- Dejar pasar oportunidades.
- No empezar algo nuevo.

- No atreverse a dejar algo a medias.
- No dar nuestra opinión.
- Rendirse ante una dificultad.
- Tener mucha vergüenza.
- Mostrar autoexigencia y perfeccionismo.
- Tener el síndrome del impostor.

Tenemos miedo a tomar decisiones, a agarrar las riendas de nuestra vida, a escucharnos y sobre todo a equivocarnos, porque nos enseñaron que equivocarse está mal y es vergonzoso. No obstante, corregir un error es un acto propio de las personas más sabias. Cometiendo errores aprendemos por dónde no deseamos seguir caminando o cómo mejorar como personas. Los desaciertos nos ayudan a tomar más y mejores decisiones.

A veces, necesitamos hacer o probar algo para saber que precisamente eso es lo que no queremos seguir haciendo. Si detrás de un error hay un aprendizaje, este ya deja de ser un error y se convierte en una experiencia.

Cuando pierdas, no pierdas la lección. Aprender y rectificar es maravilloso. También tenemos miedo a ser juzgadas, criticadas o rechazadas si no hacemos lo que los demás dicen, creen o esperan de nosotras. Como hemos visto, proyectamos en todos los ámbitos de nuestra vida esa necesidad «infantil» de agradar, satisfacer y complacer a mamá y de que nos acepte, nos valore y se sienta orgullosa de nosotras.

Experiencia es el nombre que damos
a nuestros errores.

Este miedo nos puede paralizar o llevar al perfeccionismo. Este último viene de la necesidad infantil de lograr hacerlo del modo que satisfaga a mamá. No obstante, nunca fue suficiente para ella. Son dos caras de la misma moneda: por un lado, el perfeccionismo, la autoexigencia y la obsesión; por el otro, rendirse y procrastinar por miedo a no hacerlo a la perfección.

¿De dónde viene la herida del miedo a equivocarse?

- Falta de aprobación y aceptación de mamá.
- Falta de amor incondicional de mamá.
- Críticas y juicios sobre nuestras decisiones.
- Invalidación de nuestras emociones.
- Estar muy encima nuestro por todo.
- Excesivo control y autoritarismo.
- Reproches por equivocarnos.
- Darnos opiniones no solicitadas.
- Exigencia en hacerlo todo perfecto.

3. La herida de la culpa tóxica

¿Cómo se manifiesta?

- Sentirnos responsables de la felicidad de mamá.
- Evitar molestar a mamá.

- Estar muy pendiente de ella y de los demás.
- Olvidarnos de nosotras mismas.
- Priorizar a mamá antes que a nuestros hijos.
- Sentirnos una «mala hija».
- Avergonzarnos de nosotras mismas.
- Complacer y satisfacer a mamá.
- Experimentar un sentimiento de rabia y enfado hacia mamá.
- No poder ponerle un límite.
- No querer estar con ella.
- Sentir impotencia y frustración.
- Sentir apatía y/o depresión.
- Sufrir trastornos de alimentación.
- Mostrar adicciones (beber, fumar, drogas, autolesiones, etcétera).
- Sentir vergüenza y culpa por cosas que nos hicieron.
- Sentir resentimiento hacia mamá.

Hay dos tipos de culpa, una muy tóxica y otra sana. La tóxica es la heredada, la que mamá nos proyectó e infiltró y que aún habita en nuestro ADN, metafóricamente hablando. Cuando nos culpaba por todo su malestar, por el maltrato recibido, porque no nos comportábamos ni éramos como ella quería o necesitaba. A algunas nos han culpado incluso por nacer, ser malas hijas o desagradecidas. Esta culpa también nos invade cuando mamá es incapaz de responsabilizarse de sus actos, reconocer sus errores, disculparse por ello y mucho menos reparar el daño.

La culpa sana es aquella que sentimos cuando gritamos,

amenazamos, pegamos, nos descontrolamos o nos desregulamos. Cuando no somos amables, respetuosas y amorosas. Esa culpa nos ayuda a darnos cuenta de que nos hemos equivocado y alejado del amor, de nuestros valores y necesidades. Es magnífico que nos sintamos «mal» cuando gritamos o amenazamos a nuestros hijos, por ejemplo, ya que ese malestar interno (culpa) que sentimos después nos confirma que sabemos que eso no fue amable y nos guía de vuelta al amor. Nos da la oportunidad de reparar, compensar y disculparnos.

No obstante, la culpa tóxica que se apodera de nosotras cuando nos equivocamos y pensamos que «somos un desastre» nos bloquea, no ayuda a rectificar, no nos empodera ni nos guía para mejorar y poder reparar. Esta culpa no tiene su origen en la actualidad, sino en nuestra infancia, en el precio que tuvimos que pagar por no cumplir con las expectativas de mamá. Si a mamá le molestaba lo que hacíamos o decíamos, nos rechazaba, castigaba, pegaba o simplemente dejaba de hablarnos o nos retiraba su amor. El sentimiento de culpa tóxica proviene de allí precisamente: cuando no hago lo que mamá quiere, lo pasa mal y sufre. Y yo no quiero que ella sufra. Porque, cuando ella se enfada, me hace algo desagradable. Necesito que ella esté siempre bien.

Nuestra mamá nos hizo creer que nos pegó, grito o dejó de hablar por nuestra culpa, por ser una «mala hija». Hacerla feliz y evitar que se enfade pasa a ser nuestra responsabilidad y mayor prioridad.

¿De dónde viene la herida de la culpa tóxica?

- Retirada de amor de mamá.
- Dejarnos de hablar.
- Rechazarnos y criticarnos.
- Nos culpa de su malestar.
- Nos responsabiliza de su felicidad.
- Mamá nos avergonzaba y humillaba.
- Castigarnos, gritarnos, pegarnos…
- La soledad y el desamparo.
- El victimismo de mamá.
- El maltrato de mamá.
- La falta de protección y cuidado de mamá.
- Los reproches y el resentimiento de mamá.
- El discurso engañado de mamá.
- La falta de responsabilidad de mamá.
- El abuso emocional y verbal.

4. La herida por tener la razón

¿Cómo se manifiesta?

- Necesidad compulsiva por demostrar que tenemos razón.
- Luchar por demostrar que no estamos equivocadas.
- No escuchar al otro.
- Dar mil y una explicaciones y poner excusas.
- Justificarnos y ponernos a la defensiva.
- Perseguir al otro para que nos escuche.
- Tergiversar los hechos para tener la razón.
- Insistir para convencer al otro.

- Hacer sentir culpable al otro.
- Manipular y machacar al otro.
- Necesidad obsesiva de salirnos con la nuestra.
- Dificultad para dormir: mucho discurso interno.

De niñas y adolescentes nos hacían sentir, especialmente mamá, que estábamos equivocadas con lo que sentíamos, necesitábamos, deseábamos o nos interesaba y gustaba. Se juzgaban, rechazaban, criticaban o ignoraban nuestras necesidades, emociones, gustos, intereses, pasiones, ideas o decisiones. Una niña no puede elegir lo que necesita, siente o le interesa. Eso es innato y viene de nuestro verdadero ser esencial, de nuestro yo más auténtico. Duele y frustra mucho no poder ser una misma. Pero eso no lo sabíamos entonces. Simplemente aprendimos a reprimir nuestra esencia, a negarnos.

Crecimos con la sensación interna y la creencia interiorizada: «Estoy equivocada en esto que necesito y siento, no debería ser así». No obstante, esa frustración, esa impotencia, esa rabia y ese enfado oprimido en el cuerpo por no poder ser una misma nos confirmaban que no lo estábamos. Todas esas emociones negadas y reprimidas se nos despiertan hoy de adultas cada vez que alguien nos culpa, critica, acusa, niega, invalida, se justifica, pone excusas o nos cuestiona.

Esa necesidad infantil por ser escuchada, respetada y aceptada se nos descontrola y la proyectamos sobre cualquier persona, en particular nuestra pareja e hijos, y en cualquier ocasión para demostrar que estamos en lo cierto. Puede que sí tengamos razón, pero esa no es la cuestión. Lo que deseo destacar aquí es nuestra

necesidad obsesiva y compulsiva de demostrar al otro que está equivocado y nosotras no. Esa es la necesidad infantil proyectada. Es a mamá a quien realmente necesitábamos demostrárselo y no pudimos. Es el grito desesperado de nuestra niña interior que pide de forma desplazada y dice: «Mamá, no estoy equivocada, tengo derecho a sentir, necesitar y ser yo misma. Valídame, acéptame. No me rechaces por ello».

Esta necesidad también viene por la rabia, el dolor y la impotencia que sentíamos de niñas por todas las veces que papá u otros adultos nos invalidaban, juzgaban o trataban con hostilidad y mamá no nos dio voz, nos defendió o nos consoló después. Es un grito desesperado de nuestra niña interior: «Eso fue injusto, tengo razón en estar molesta contigo porque no me protegiste ni cuidaste lo suficiente».

Hoy te invito a tomar conciencia de este patrón y mecanismo de defensa y a anteponer la paz y el amor al imperativo de demostrar «a capa y espada» que tienes la razón. Si la tienes, tú ya lo sabes y no necesitas demostrarlo, y tampoco necesitas que nadie te la dé. Esa exigencia viene de la niña y adolescente por demostrarle a mamá que no estabas equivocada. No olvides que ahora te tienes a ti misma. Con eso es más que suficiente.

Otra característica de las personas que luchamos por tener la razón es que nos cuesta identificar esta herida. El problema no radica en tener o no razón, sino en nuestra necesidad obsesiva por demostrarlo y en cómo actuamos. A diferencia de otras heridas, como la herida al miedo o las de inseguridad, culpa y ahogo

emocional, la de necesitar tener la razón es muy complicada de reconocer, ya que necesitamos convencer al otro para calmarnos. Hasta que no nos den la razón, la tengamos o no, o se disculpen, no nos podremos calmar.

¿De dónde viene la herida por tener la razón?

- Demostrar (a mamá) que no estamos equivocadas.
- La impotencia y la frustración que sentimos de niñas.
- No poder reprimirnos ya más.
- Todas las veces que mamá nos negó e invalidó.
- La injusticia vivida en la infancia.
- La retirada de amor de mamá por ser nosotras mismas.
- El sentimiento de impotencia al no ser aceptadas.
- La rabia de saber que las cosas no eran así.
- El discurso engañado de mamá y sus mentiras.
- Invalidar nuestros intereses o gustos.
- El caos y el desorden emocional.
- Juzgarnos, criticarnos y compararnos.

5. La herida de la falta de responsabilidad

¿Cómo se manifiesta?

- Dificultad en reconocer un error.
- Poner excusas y justificarse.
- Culpar o responsabilizar al otro.
- Ponerse a la defensiva o decir «yo no sabía…».
- Dificultad en mantener hábitos a largo plazo.

- Tendencia a posponer y procrastinar.
- Sabotearnos con un discurso engañado.
- Dificultad en hacerse cargo de uno mismo.
- Necesidad de demostrar nuestra inocencia.
- Dificultad en disculparse.
- Incapacidad de priorizarnos.
- Dificultad en ser perseverante y constante.

La falta de responsabilidad es en ocasiones la otra cara de la herida por tener la razón. Cuando nos emparejamos con una persona con la herida opuesta, esto puede llegar a desgastar mucho la relación. Si somos de las que necesitan demostrar que tenemos la razón y a nuestra pareja le cuesta responsabilizarse, es muy probable que nos desbordemos mucho cuando se equivoque o se olvide de hacer algo y se justifique, ponga excusas o intente demostrar su «inocencia», culpando a otra persona o a las circunstancias. Cuando diga el típico «es que…», nos detonará y despertará nuestros «demonios», nuestras heridas de infancia. Y ahí es cuando se manifiesta la necesidad infantil de forma desplazada, compulsiva y obsesiva por demostrar que el otro está equivocado y nosotras tenemos razón. Repito, el problema no está en quién tiene la razón, sino en cómo actuamos para demostrarlo. Nuestro comportamiento puede llegar a ser muy invasivo, abusivo y tóxico.

Si somos de las que les cuesta hacerse cargo de las propias decisiones, errores, tareas o responsabilidades, es probable que, cuando nos olvidemos de algo o nos equivoquemos, pongamos las típicas excusas: «Yo no sabía que… Nadie me dijo… No he tenido

tiempo… Es que también tenía que… Es que tú…».

Una persona responsable y madura se preocupa y se ocupa, se hace cargo y cumple con sus obligaciones y responsabilidades sin que nadie le tenga que estar encima. Es una actitud muy infantil esperar que sean los demás quienes nos tengan que insistir o presionar recordándonos qué, cómo y cuándo hacer algo que supuestamente deberíamos haber hecho nosotras. Podemos incluso autoconvencernos de que las excusas y justificaciones que damos son motivos reales.

Nos cuesta buscar soluciones, preferimos poner excusas para no tener que responsabilizarnos. Si realmente hubiera suficiente voluntad e intención, no nos justificaríamos tanto. La falta de responsabilidad es una actitud pasiva ante la vida por haber tenido que ser extremadamente complacientes, sumisas y «buenas hijas». Nos costará defender nuestras propias opiniones o necesidades. Preferimos ceder y obedecer. Evitaremos la confrontación antes que dar razones. Es nuestra zona de confort. Fue nuestro personaje y mecanismo de supervivencia de niñas y adolescentes, y así seguiremos actuando a menos que despertemos y nos demos cuenta de este patrón.

El que quiere hacer encuentra la forma; el que no quiere solo encuentra excusas.

Algunas personas con falta de responsabilidad suelen trabajar más y mejor bajo presión de un superior que por cuenta propia. Somos buenas obedeciendo órdenes, al igual que hicimos con mamá. Dependemos de un otro para funcionar. No podemos ser buenas líderes.

La indefensión aprendida, debido a la soledad vivida en la infancia por la falta de atención, cuidado y protección de mamá, también nos lleva a la incapacidad de poder tomar las riendas de nuestra vida y asumir la responsabilidad en momentos concretos. En psicología se hace referencia a aquellas personas que, como el nombre indica, hemos aprendido a comportarnos de forma pasiva, a tolerar y aceptar los malos tratos, los conflictos, el autoritarismo, el narcisismo y el abuso emocional extremo de mamá, papá y los demás adultos.

Si no ha existido casi un vínculo afectivo con mamá o, por el contrario, ha habido demasiado control, abuso o violencia, eso nos deja indefensas tanto por defecto como por exceso.

¿De dónde viene la herida de la falta de responsabilidad?

- Nos culparon de cosas que no tenían que ver con nosotras.
- Recibimos un trato hostil por no saber o por olvidarnos de algo.
- Fuimos sometidas a juicios, críticas y quejas por nuestra manera de ser o hacer.
- Sufrimos castigos, gritos o golpes por romper algo o por equivocarnos.
- Tuvimos siempre que obedecer y complacer ciegamente.

- Recibimos un trato autoritario y abusivo de mamá y los demás adultos.
- Adoptamos la indefensión aprendida.
- Invalidamos nuestras ideas o decisiones.
- Sufrimos la falta de responsabilidad de mamá.
- Recibimos la falta de honestidad y sinceridad de mamá.
- Sufrimos mucha soledad y desamparo en la infancia.
- Padecimos la falta de protección y cuidado de mamá.

6. La herida de la reactividad

¿Cómo se manifiesta?

- Dificultad para hablar de necesidades y emociones.
- Falta de regulación emocional.
- Reacciones emocionales automáticas (REA).
- Impulsividad sin pensar en las consecuencias.
- Agresiones físicas y verbales (violencia activa).
- Arrepentimiento y mucha culpa posterior.
- Castigos, gritos, amenazas.
- Repetición del patrón una y otra vez.
- Mucho discurso interno.
- Ansiedad intensa.
- Abuso emocional (violencia pasiva).
- *Flashbacks* emocionales.
- Actualización de las emociones.
- Respuestas agresivas.
- Justificación constante de nuestra reactividad.

La herida materna de la reactividad se caracteriza por las reacciones emocionales automáticas (REA) que provienen de toda nuestra represión emocional. Respondemos por impulso y no por decisión. Reaccionamos y explotamos desde la niña y adolescente interior herida en vez de actuar desde la adulta madura. Esta forma de reacción descontrolada y desproporcionada tuvo su origen en la infancia y la adolescencia cuando tuvimos que reprimir, negar e ignorar nuestras emociones y necesidades para contentar a mamá.

Esa frustración, esa impotencia, esa injusticia, ese enfado, ese odio y esa rabia quedaron atrapados en el cuerpo y ahora salen de forma reactiva y violenta. Nuestra explosión emocional se apodera de nosotras y en ocasiones podemos llegar a pensar que nosotras somos esa rabia o ese enfado; incluso podemos tener *flashbacks* emocionales que provocarán una actualización emocional.

¿Qué es un flashback emocional?

Un *flashback* emocional se produce cuando de repente conectamos de forma muy intensa con algo que sucedió en nuestra infancia y se despierta esa misma emoción pasada, que está almacenada en el sistema nervioso. Se actualiza la emoción que sentimos entonces, no el suceso en sí; revivimos lo que nos hizo sentir en ese preciso instante, pero que tuvimos que negar o reprimir. Las emociones no tienen tiempo.

Ese *flashback* emocional no es un recuerdo en imágenes, sino una emoción intensa que se actualiza, que aparece, sale y se

manifiesta de forma descontrolada y desproporcionada en el aquí y el ahora. Un suceso del presente la despierta, ya sea un hijo que no nos escucha, nuestra pareja que nos ignora o simplemente que nos sentimos juzgadas por algo que no hicimos. Ese *flashback* emocional nos lleva de vuelta al pasado, sin ser conscientes de ello, y explotamos. La emoción pasada revive en nosotras ahora. Es una especie de «venganza emocional» que descargamos contra las personas equivocadas. Como de niñas no pudimos expresarnos ni desahogarnos con mamá, hoy lo hacemos de forma desplazada con nuestros hijos o parejas, al igual que nuestra madre hizo con nosotras. Es vital tomar conciencia de este patrón para poder cortarlo.

La buena noticia es que no somos eso que sentimos ni tampoco eso que hacemos o decimos. Eso no eres tú:

- Así es como el ayer se hace presente.
- Así se revela lo que aún no fue sanado.
- Así se muestra la herencia de tu historia.
- Así se expresan las heridas que quedaron abiertas.
- Así habla tu herida materna.

Esto es nuestra memoria emocional del pasado en acción. Es importante saber diferenciar lo que hacemos de quién verdaderamente somos. En realidad somos amor, pero el miedo y nuestras heridas se interponen en el camino. Necesitaremos eliminar todos estos obstáculos primero para poder regresar al amor y recuperar nuestra paz interior.

Todo esto lo podemos cambiar, transformar y sanar. Nuestra niña y adolescente interior herida es quien domina nuestra vida en esos momentos, de modo que lo que más liberará a la mujer y madre que somos es hacernos cargo de esa niña sola y desesperada que aún habita en nosotras. Ella estuvo muy sola, mamá no pudo darle lo que necesitaba, pero hoy ya no está sola, ¿verdad? Te tiene a ti, me tiene a mí, tú puedes darle todo lo que necesita ahora. No tengas la menor duda. No la abandones tú también por segunda vez. Verás que, a medida que la vayas escuchando, maternando, cuidando y protegiendo, se irá calmando y cada vez tendrá menos reacciones emocionales automáticas. Hasta que al fin tú, la adulta, ya puedas hacerte cargo de ella por completo.

¿De dónde viene la herida de la reactividad?

- Excesivo control o abandono emocional extremo.
- Violencia activa: golpes, insultos, palizas, abuso sexual…
- Violencia pasiva: rechazo, ignorarnos, retirarnos la palabra…
- Abuso emocional y verbal.
- Represión emocional.
- Invalidación emocional.
- Negación del ser esencial.
- Creencia de que no valgo, no merezco, no importo, no soy suficiente.
- Juicio, crítica, quejas sobre nuestra forma de ser y hacer.
- Compararnos con los hermanos y otros niños.
- Desorden psíquico y confusión.
- Discurso engañado.

- Culparnos injustamente.

7. La herida de la evasión

¿Cómo se manifiesta?

- No reconocer un problema.
- Huir de las situaciones tensas e incómodas.
- Dificultad para expresar las emociones.
- Dificultad para conectar e identificar las necesidades.
- Dificultad para comunicarse y expresarse.
- Conversaciones muy superficiales.
- Dificultad para dar la opinión o hablar en grupo.
- Actitud extremadamente pasiva.
- Dificultad para socializar.
- Ejercer violencia pasiva (huir, ignorar…).
- No tener en cuenta al otro.
- Evitar hablar de un conflicto.
- Dejar de hablar y aislarse.
- Desconfiar de los demás.
- Estar molesto por algo durante días.
- Dificultad para responsabilizarse o disculparse.
- Dificultad para pedir ayuda.
- Encerrarse en una misma.

Al igual que la herida de la falta de responsabilidad, aquí también habrá una indefensión aprendida que nos lleva a huir y evitar los conflictos y cualquier situación tensa. Dejamos que sea el

otro quien nos diga, quien nos pida. Cuando nos sentimos incómodas por algo, simplemente huimos, nos vamos o no hablamos ni prestamos atención. Evitamos dialogar, llegar a acuerdos, resolver problemas; incluso somos incapaces de poner un límite y de acompañar. Pasamos de un extremo al otro: controlamos o abandonamos.

Este comportamiento evitativo, pasivo y de huida para evitar cualquier malestar tiene su raíz en la violencia pasiva. Pasar desapercibidas fue nuestro mecanismo de defensa para no ser el foco y así evitar sufrir un maltrato. Nos hacemos invisibles.

Quienes tienen una herida materna evitativa no han podido disfrutar de un apego seguro con mamá. Son personas que han estado muy solas, desamparadas, con una gran confusión e indefensión aprendida. Se encierran en sí mismas huyendo del mundo y creando un submundo interior.

Si te interesa la teoría de los cuatro apegos desarrollada por John Bowlby, te invito a leer su obra, que está basada en los siguientes cuatro apegos.

1. El apego seguro

Las personas que hemos tenido un apego seguro con nuestra madre somos capaces de crear intimidad emocional y nos sentimos cómodas con la independencia, confiamos en nosotras mismas y en las personas. Somos capaces de regular nuestras emociones. Buscamos y necesitamos apoyo en nuestras relaciones, pero

también somos capaces de funcionar y disfrutar de manera autónoma. No dependemos emocionalmente de los demás ni buscamos su aprobación.

Según John Bowlby, el apego seguro surge cuando en la infancia hemos tenido:

- Una figura materna presente, disponible y accesible de manera constante.
- Unas necesidades emocionales y físicas que han sido cubiertas de forma segura y amable.
- La estabilidad emocional y la previsibilidad en el cuidado, que han generado confianza.
- La aceptación incondicional del niño tal y como es.
- El vínculo afectivo y la ternura, que transmiten seguridad y tranquilidad.
- La validación emocional, la posibilidad de expresarnos libremente.

En definitiva, esto hace que podamos construir la base de que «soy digna y merecedora de amor y puedo confiar en los demás» y desarrollar la confianza, la autonomía y la capacidad de relacionarnos de forma sana.

2. El apego ansioso-ambivalente

Las personas que hemos tenido un apego ansioso con nuestra madre solemos experimentar ansiedad ante la posibilidad de ser

abandonadas o no ser suficientemente queridas. Buscamos constantemente la aprobación y la atención de los demás y podemos tener dificultades para regular nuestras emociones.

Según la teoría del apego de John Bowlby, el apego ansiosoambivalente suele originarse en la infancia por experiencias como:

- **Una figura materna impredecible:** a veces disponible y amorosa; otras, distante y hostil.
- **La inconsistencia emocional:** no sabemos si nuestras necesidades serán atendidas o ignoradas.
- **La incertidumbre:** nos dieron afecto en algunos momentos, pero en otros nos ignoraban o rechazaban.
- **Los mensajes contradictorios:** recibimos amor mezclado con la desaprobación, la crítica y el juicio, lo que nos generó mucha confusión por la falta de coherencia y los discursos engañados.
- **La falta de seguridad emocional:** no tener la certeza de ser amadas y aceptadas tal y como somos.

En resumen, desarrollamos una gran ansiedad por la separación, el miedo al abandono y una búsqueda constante y desesperada de afecto, validación y amor.

3. El apego evitativo

Las personas que hemos tenido un apego evitativo con nuestra

madre tendemos a evitar la intimidad emocional y la cercanía. Podemos parecer distantes o indiferentes, pero en realidad lo hacemos para protegernos. Somos personas con dificultades para expresar nuestras emociones e identificar nuestras necesidades. Nos cuesta mucho poner un límite y evitamos los conflictos. Preferimos la soledad a expensas de las relaciones cercanas. Tenemos tendencia a desconfiar.

Según John Bowlby, el apego evitativo se desarrolla en la infancia cuando:

- Nuestra madre suele mostrarse emocionalmente distante o fría.
- Nuestra madre rechaza, juzga, critica o ignora nuestras necesidades y emociones.
- No hay disponibilidad afectiva: mamá está presente física pero no emocionalmente.
- Se fuerza una autonomía temprana y se rechaza o evita el contacto, la ternura y el consuelo.
- Aprendemos que mostrar nuestra vulnerabilidad no es seguro y que «es mejor no necesitar de nadie».

En conclusión, cuando mamá no está emocionalmente disponible ni presente, desarrollamos la creencia de que no se puede contar con los demás ni confiar en ellos, y ocultamos nuestras emociones y necesidades buscando valernos por nosotras mismas.

4. El apego desorganizado

Las personas que hemos tenido un apego desorganizado en la infancia con nuestra madre habremos vivido mucha confusión debido a sus cambios de humor y de actitud. Esto nos habrá generado un desorden psíquico debido a su discurso engañado, al caos y a la imprevisibilidad emocional. Las personas con apego desorganizado podemos mostrar comportamientos contradictorios, como buscar la cercanía y luego rechazarla porque nos cuesta dejarnos querer o ayudar. Creemos que no somos merecedoras. También podemos tener muchas dificultades para regular nuestras emociones.

Según John Bowlby, el apego desorganizado aparece cuando hemos vivido experiencias muy contradictorias con nuestra figura materna:

- Nuestra madre es a la vez fuente de cuidado, protección y miedo (violencia, abuso, gritos, amenazas).
- Hemos sufrido violencia activa, trauma y maltrato físico, emocional o sexual.
- Hemos recibido una negligencia severa: falta de presencia, atención, cuidado, protección, intimidad emocional y validación.
- Hemos padecido un incoherencia extrema en la relación: a veces hay ternura y otras, hostilidad o miedo.
- Tenemos una madre con traumas no resueltos que proyectan violencia, miedo, ira o dolor sobre nosotras.

Quedamos atrapadas en este doble vínculo. Buscamos y necesitamos con desesperación a mamá para sentirnos seguras, pero al mismo tiempo le tenemos miedo. Esto nos genera una base interna de confusión, miedo y desconfianza hacia otros vínculos.

¿De dónde viene la herida de la evasión?

- Abuso emocional de mamá.
- Caos y conflictos en casa.
- Violencia activa y pasiva en casa.
- No permitirnos sentir ni expresarnos.
- No haber tenido nuestras necesidades cubiertas.
- Invalidación emocional.
- Castigos, amenazas, peleas, gritos…
- Rechazo y humillaciones.
- Reírse y burlarse de nosotras.
- Extrema soledad y abandono en la infancia y la adolescencia.
- Falta de presencia y atención de mamá y papá.

8. La herida del vacío emocional

¿Cómo se manifiesta?

- Ansiedad y depresión.
- Tristeza y nostalgia.
- Negatividad y pesimismo.
- Sensación interna de no valgo, no merezco, no importo, no soy suficiente…
- Autoestima lastimada.

- Pensamientos suicidas.
- Desconexión del ser esencial.
- Falta de entusiasmo y creatividad.
- Trastornos de alimentación.
- Adiciones (beber, fumar, drogas, autolesiones…).
- Promiscuidad o represión sexual.
- Compras compulsivas.
- Leer o estudiar de forma obsesiva.
- Refugiarse en el trabajo.
- Abuso de redes sociales.
- Uso del móvil para llenar momentos vacíos.
- Obsesión por la limpieza y el orden.
- Dificultad para estar presente.
- Dificultad para expresar y regular emociones.
- Dificultad para sentir y ver al otro.
- Dificultad para dar y amar al otro.

El vacío emocional que sentimos por dentro nos duele tanto que necesitamos llenarnos de lo sea con tal de dejar de sentirlo, aunque sea por un pequeño instante. Por eso nos llenamos de forma desplazada con alcohol, comida, tabaco, leyendo, trabajando, haciendo algo todo el tiempo o entrando en las redes sociales para que nos calmen y distraigan a corto plazo. Sin embargo, no es la verdadera solución a nuestro problema de base, sino un sucedáneo de lo que en verdad necesitábamos tan desesperadamente de niñas, adolescentes y por desgracia aún creemos necesitar hoy: el amor de mamá, su mirada, su atención y la confirmación de que somos

merecedoras y suficientes. Este gran vacío proviene de una sensación y convicción interna: «No valgo, no merezco, no soy importante, no soy suficiente, qué hago aquí, qué sentido tiene mi vida, para qué seguir aquí así…».

Cuando hay mucho vacío emocional, podemos incluso padecer enfermedades mentales o ejercer mucho poder y control sobre nuestros hijos o nuestra pareja, hasta el punto de llegar a abusar emocionalmente de ellos. Este estado nos deja vacías y pasivas o, por el contrario, nos activa de forma más violenta. Nos rebelamos o nos resignamos pudiendo caer en estados depresivos severos, ser adictas o ejercer violencia.

Cuanto más heridas y vacías estemos, más riesgo corremos de herir a los demás, en especial a nuestros seres más queridos, nuestros hijos y nuestra pareja. El dolor y el vacío tan intensos que sentimos bajan de intensidad cuando los descargamos en otra persona. No obstante, luego nos invade un sentimiento de culpa aún peor y empieza de nuevo el círculo. Esta culpa no atendida puede alimentar aún más nuestra violencia.

Dar lo que no se tuvo cuesta. Dar lo que no se tuvo duele. Dar lo que no se tuvo sana.

La única manera de sanar ese vacío emocional tan desgarrador es dándonos a nosotras mismas primero, y luego a nuestros hijos, lo

que nosotras lamentablemente no tuvimos en la infancia y que tanto necesitábamos y merecíamos: mirada, contención, cuidado, protección, respeto, aceptación, validación, presencia, cariño, ternura, intimidad emocional, conexión, escucha, amor incondicional.

¿Cómo podemos darnos a nosotras mismas lo que no tuvimos? ¿Por dónde empezar? En los próximos capítulos lo veremos y trabajaremos en profundidad.

¿De dónde viene la herida del vacío emocional?

- Falta de amor incondicional de mamá.
- Falta de validación emocional.
- Falta de necesidades atendidas.
- Falta de respeto y aceptación.
- Falta de presencia y atención materna.
- Falta de protección y cuidado materno.
- Falta de ternura y contacto materno.
- Falta de vínculo e intimidad emocional con mamá.
- Falta de confianza y complicidad.
- Falta de compasión y empatía.
- Padre y madre ausentes o negligentes.
- Exceso de juicio, crítica y quejas sobre nuestra persona.
- Rechazo y humillaciones.
- Abuso emocional de mamá.
- Abandono emocional o físico de mamá.
- Extrema soledad y desamparo.

9. La herida del hacer

¿Cómo se manifiesta?

- Necesidad de hacer todo el tiempo.
- Necesidad de producir todo el tiempo.
- Necesidad de hablar y conversar constantemente.
- Necesidad de valoración, aprobación y reconocimiento.
- Obsesión por el orden y la limpieza.
- Perfeccionismo y autoexigencia.
- Dificultad para parar y sentir.
- Dificultad para estar presente.
- Dificultad para prestar atención y concentrarse.
- Dificultad para escuchar sin interrumpir.
- Dificultad para sostener el silencio y la soledad.
- Dificultad para sostener la inactividad.
- Dificultad para disfrutar del aquí y el ahora.
- Escuchar música constantemente.
- Tener la televisión encendida todo el tiempo.
- Buscar tener la mente ocupada o distraída todo el tiempo.

Cuando estamos tanto en el hacer, evitamos de forma consciente o inconsciente conectar con nosotras mismas. Huimos de las experiencias que nos hacen sentir y conectar con aquello que tanto nos duele o molesta.

¿Qué evitamos cuando estamos haciendo, produciendo o distrayéndonos todo el tiempo? ¿Por qué nos cuesta tanto parar? Evitamos parar para no sentir. Cuando paramos, empezamos a sentir

de verdad todo lo que nuestro cuerpo ha guardado dentro. La calma, la quietud y el silencio dan espacio y permiso al cuerpo para que pueda sentir. Conectar con nuestro mundo interior y nuestra verdad duele, por eso lo evitamos volviendo al hacer, al ruido, a las prisas y las distracciones. Nos ponemos en modo piloto automático para calmarnos y volver a anestesiarnos para volver a dejar de sentir.

El cuerpo necesita quietud y silencio para dejarse sentir.

Paradójicamente, cuanto más hacemos y más logramos, más reconocimiento externo recibimos. Nadie nos dice: «Vaya, veo que te cuesta parar y dejarte sentir. Como te entiendo, duele tanto parar, ¿verdad? Aquí estoy para lo que necesites».

La gran mayoría de las personas no somos conscientes de cómo llenamos este gran vacío emocional desde el hacer. Más bien se valora lo contrario. Esto refuerza aún más nuestra necesidad de reconocimiento y permanecemos atrapadas en el hacer.

Estar continuamente en el hacer y producir se asocia más a los hombres por su energía más yang, masculina. No obstante, muchas mujeres también somos superactivas y serviciales para poder sentirnos útiles y valiosas. Inconscientemente, lo hacemos para recibir el reconocimiento y la valoración de los demás. Nos hace sentir importantes. Podemos incluso llegar a ser adictos al trabajo, como nos confiesa mi admirado doctor Gabor Maté. Él cuenta que

estuvo más de cuarenta años «enganchado» a su profesión de médico porque ahí era donde recibía toda la admiración, la atención y el reconocimiento que necesitaba y anhelaba con desesperación. Incluso nos confiesa que se perdió la infancia y adolescencia de sus dos hijos. Nos dice: «Yo no supe detenerme cuando mis hijos eran pequeños; ahora, años después, veo las heridas invisibles que deja la ausencia justificada». Actualmente, con más de ochenta años, es uno de los mejores profesionales, divulgadores y escritores especializados en adicciones y trauma que conozco. Él es el vivo ejemplo de que nunca es tarde para reconocer, detenerse y reparar. Así es como logró empezar de nuevo con sus hijos ya adultos. Con Daniel hacen talleres hablando de cómo han reparado su vínculo de mayores. Admiro profundamente a este gran hombre. Te invito a leer la obra maestra que ha escrito junto a su hijo Daniel Maté, *El mito de la normalidad.*

Algunas personas pueden llevar la necesidad de refugiarse en el hacer a otros extremos o ámbitos de su vida; por ejemplo, viajando y mudándose mucho. No me refiero a los viajes de ocio, de vacaciones o para desconectar y renovarse, sino a la necesidad compulsiva de ir de acá para allá constantemente, sin encontrar su lugar. Esta necesidad de cambio constante y la falsa sensación de estar siempre empezando una nueva vida también está alimentada por ese vacío emocional del que tanto hemos hablado. Nada externo podrá llenarnos por dentro.

Lo externo podrá despistarnos y calmarnos temporalmente, pero necesitamos parar, sentir, recordar, abrazar y continuar por muy

doloroso que sea. Cuanto más «caso» hagamos a nuestro cuerpo y más le permitamos hablar a través de nuestras emociones, sensaciones, percepciones, recuerdos e intuición, antes podremos sanar y empezar de nuevo.

El viaje de la plenitud siempre es
hacia dentro y no hacia fuera.

¿De dónde viene la herida del hacer?

- La exigencia de mamá por ser «perfecta».
- La presión académica.
- Tener que hacerlo todo «bien».
- La falta de maternaje y presencia.
- Premiar el éxito.
- Castigar el error.
- Tener una madre muy ausente en el hacer.
- El miedo, la ansiedad, la depresión…
- El escenario de infancia caótico e imprevisible.
- La violencia pasiva y activa.
- El maltrato o abuso severo.
- Valorar más los logros y la productividad que el disfrute.
- Valorar más lo académico que lo artístico.
- Valorar más lo mental que lo emocional.
- Anteponer el «hacer» y el «saber» sobre el «ser».
- La soledad, el desamparo y el abandono.

- La necesidad de reconocimiento y valoración.
- La necesidad de sentirnos útiles y merecedoras.

10. La herida del ahogo emocional

¿Cómo se manifiesta?

- Ansiedad y estrés.
- Episodios depresivos.
- Activación de la respuesta de huir o luchar.
- Depresión posparto.
- Ataques de pánico y miedo.
- Hiperventilación o asma.
- Dificultad para regular las emociones.
- Dificultad para sostener el llanto.
- Dificultad para estar presente.
- Dificultad para sostener la intensidad emocional.
- Dificultad para jugar y estar con nuestros hijos.
- Dificultad para esperar y permanecer.
- Dificultad para sostener cambios en el tiempo.
- Dificultad para sostener el silencio y el vacío.
- Impaciencia y prisas.
- Lentitud y parsimonia.
- Inactividad y pasividad.
- Hiperactividad y multitareas.

El ahogo emocional se puede manifestar de diferentes formas en nuestro día a día, en nuestra maternidad o relación de pareja. La

más habitual es la dificultad para estar presentes con nuestros hijos y sostener su llanto, estar disponibles para nuestros bebés, acompañar la intensidad emocional de nuestros hijos más mayores, jugar tranquilamente con ellos o esperar. También se hace visible cuando necesitamos llegar a acuerdos con nuestros hijos adolescentes o resolver nuestras diferencias con la pareja. Nos cuesta dedicarles tiempo de calidad. Solemos estar con ellos por obligación y no tanto por elección ni por deseo o disfrute. Ahora no estoy hablando de si tenemos tiempo o no. Estoy hablando de cuando sí lo tenemos, pero nos ahogamos y preferimos volver al hacer.

La falta de vínculo afectivo y presencia de nuestra madre en la infancia se hará evidente. La maternidad lo pone todo de manifiesto. Ya no hay escapatoria. Nuestra verdadera capacidad de dar y amar será lo que más lastimada quedará. Viendo qué despiertan nuestros hijos en nosotras, sabremos cuánto de nuestro ser esencial tuvimos que mandar a la sombra. Si tienes un bebé o niños pequeños y te cuesta sostenerlos, te invito a leer *La maternidad y el encuentro con la propia sombra*, de Laura Gutman.

Este ahogo emocional que sentimos cuando nuestros hijos nos reclaman proviene del gran vacío emocional del que hablamos hace un momento. Cuando paramos, se nos despierta y se apodera de nosotras. Como ya sabemos, dar lo que no tuvimos, dar lo que tanto nos faltó cuesta y ahoga tremendamente. Justo aquello que más nos faltó es lo que más difícil nos resultará dar y soportar. Por ejemplo, el llanto de nuestros bebés o hijos más mayores nos despertará todo

el dolor que sentimos cuando fuimos bebés y niñas. Cuando mamá no nos atendió. Todo ese dolor, miedo, ansiedad y estrés cuando estábamos solas y desamparadas quedó guardado en nuestro cuerpo emocional y en nuestro sistema nervioso. El ahogo emocional viene de haber tenido que estar en modo supervivencia, alerta y en riesgo.

Esos eventos traumáticos en la infancia no desaparecen. Pueden desencadenar hoy una respuesta de miedo, pánico y ansiedad, llevando incluso a sensaciones más allá de un ahogo emocional como la dificultad para respirar. La tensión física acumulada en el sistema nervioso debido al miedo, la soledad, la angustia y el estrés pueden activar la respuesta de lucha o huida y provocar cambios en la respiración, la frecuencia cardiaca y la liberación de hormonas como la adrenalina y el cortisol. Cuando sentimos ese ahogo emocional o físico, nos domina un impulso desesperado de escapar. Nos abruma lo que sentimos. Pensamos que huir o alejarnos nos salvará.

La dificultad para regular y sostener lo que sentimos debido a nuestra herida materna puede llevar a una acumulación de tensión y a la manifestación de otros síntomas físicos como ya vimos en capítulos anteriores. La depresión sería como ahogarnos en las emociones no procesadas ni reconocidas. Quien se traga sus emociones se ahoga. Incluso se han visto casos de asma por este tipo de ahogo emocional.

¿De dónde viene la herida del ahogo emocional?

- Abandono emocional de mamá.

- Falta de sostén emocional.
- Represión emocional.
- Negación del ser esencial.
- Juicios, crítica y quejas.
- Castigos, amenazas, gritos…
- Malos tratos, palizas.
- Violencia activa y pasiva.
- Abuso emocional.
- Abusos sexuales.
- Madre muy ausente.
- Culparnos y responsabilizarnos.
- Injusticias, humillaciones y *bullying*.
- Madre con discapacidad emocional.
- Madre inmadura y extremadamente herida.
- Soledad extrema en la infancia.

Recuerda que tomar conciencia, reconocer e identificar nuestras heridas y aceptar nuestra verdad es el primer gran paso para empezar a reparar, compensar, transformar y sanar nuestra herida materna para luego poder mejorar nuestra vida y romper este círculo. Nunca es tarde para empezar de nuevo.

El pasado siempre está presente,
pero podemos elegir qué hacer
cuando se presenta.

Los cuatro pasos para una transformación interna verdadera y duradera

Estos cuatro pasos te permitirán sanar tu linaje de hija y cuidar a la madre que eres hoy, mejorando y transformando cualquier área de tu vida, ya sea la relación contigo misma, con tus hermanos, tu pareja, tus hijos o tu vida profesional, propósito de vida e incluso tu relación con el dinero. Lo más importante es que, si sigues estos pasos, podrás mantener a largo plazo las nuevas decisiones conscientes que vayas tomando a lo largo de tu vida para, sin prisas, lograr los cambios que deseas y necesitas.

De nada sirve motivarte o inspirarte con la lectura de este libro si luego no puedes tomar tus propias decisiones y mantenerlas en el tiempo. Hasta ahora te has **puesto en marcha** con un aprendizaje pasivo, comprendiendo simplemente, intelectualizando información. Ahora toca **tomar acción** integrando desde una práctica activa para finalmente poder bajar al sentir y sanar.

La lectura de un libro no sana, tampoco cien sesiones de terapia ni un retiro. Nada sana por sí solo. Lo único que nos permite cambiar, mejorar y sanar aspectos de nuestra vida es la toma de

conciencia, las nuevas decisiones, nuestro compromiso personal y las acciones conscientes diferentes que tomamos con todo lo que ahora hemos aprendido, descubierto, reconocido, y lo que ahora sí somos capaces de aceptar.

Quienes tomamos decisiones diferentes obtenemos resultados diferentes.

Lo que es y fue verdad nunca ha cambiado. A la negación, las creencias falsas y la percepción equivocada ya les ha llegado su fin. Ahora es momento de comprender profundamente. Comprender no es culpar ni perdonar, es estar en paz con la verdad. Hasta ahora hemos negado o justificado lo que no podíamos entender ni aceptar. La verdad nos devuelve la paz mental; la falta de aceptación de la verdad y comprensión es lo que nos ha llevado a sufrir tanto. La mayoría de nosotras hemos estado muy equivocadas con lo que queríamos creer sobre nuestra infancia y adolescencia.

El miedo, la culpa y la vergüenza se desvanecen cuando empezamos a ver, reconocer y aceptar lo que es y siempre fue, pero sobre todo cuando abandonamos nuestras interpretaciones en favor de la verdad. Nunca olvides que cuanto más negamos el dolor, más fuerte se hace, más inconsciente y explosivamente lo proyectamos. Antes de empezar cualquier proceso de transformación o sanación, especialmente si hablamos de sanar la herida materna, es

imprescindible comprender en qué consiste sanar y en qué no. A continuación, te presento mi propuesta.

La verdad siempre amenaza lo que preferimos creer.

Veamos ahora estas veinte reflexiones sobre qué entendemos por sanar:

- Sanar no es dejar de sentir dolor, malestar o incomodidad. Ni que las cosas dejen de afectarte emocionalmente.
- Sanar es tener la capacidad de poder cambiar tu respuesta a eso que antes te alteraba o descontrolaba tanto.
- Sanar es madurar emocionalmente pudiendo regular y canalizar tus emociones en momentos de conflicto.
- Sanar no es olvidar y pasar página, sino reconocer dónde fuimos heridas.
- Sanar no es tener que perdonar, sino comprender desde qué lugar nos hirieron.
- Sanar es saber que nada fue culpa tuya.
- Sanar es atreverte a ver qué hay debajo de tu dolor, es desenterrar tu historia y descubrir la verdad.
- Sanar es saber que el camino no es buscar soluciones fuera, sino encontrar paz dentro de ti.
- Sanar es poder comprender al otro y aceptar dónde está sin

necesitar cambiarlo.

- Sanar consiste en poder cambiar todo lo que se pueda mejorar y dependa de ti.
- Sanar es aceptar lo que no puedas cambiar ni depende de ti y soltar todo aquello que no puedas aceptar.
- Sanar es utilizar el corazón como guía y la mente como compañera de viaje.
- Sanar es saber respetarte, escucharte y amarte lo suficiente como para poner un límite cuando sea necesario.
- Sanar es saber rodearse de las personas que te hacen bien, te inspiran y ayudan en tu camino y evitar a las que no, aunque sean de tu propia familia.
- Sanar es comprender que es muy difícil sanar en el mismo entorno donde nos han herido.
- Sanar es poder vivir en paz con tu pasado sin que este domine o condicione tu presente.
- Sanar no consiste en recordar todo tu pasado, en averiguar todo lo que te pasó y faltó, sino en ver qué sigue aún vivo en ti hoy.
- Sanar es decidir qué haces hoy con todo eso que te pasó y faltó. Comprometerte y tomar acción.
- Sanar es abrazar, escuchar y amar a tu niña y adolescente interior por encima de todo.
- Sanar es atreverte a convertirte en la maravillosa mujer que has venido a ser, a pesar de la madre que tuviste.

Los cuatro pasos para una transformación profunda y duradera

que compartiré ahora contigo tienen un poder sanador muy profundo a pesar de lo simples que parezcan a primera vista. Precisamente son tan extraordinarios y potentes por su simplicidad, ya que cualquier persona los puede integrar, implementar y bajar al sentir fácilmente. Necesitamos salir de la mente para entrar en el corazón. El camino que lleva de la mente al corazón puede parecer corto a simple vista, solo los separan sesenta centímetros. No obstante, para muchas de nosotras es uno de los caminos más largos y difíciles de recorrer.

Estos cuatro pasos te ayudarán a simplificarlo para poder lograrlo. Son leyes y necesidades universales que forman parte de nuestro verdadero ser esencial y que, ordenadas y estructuradas, te ayudarán a mejorar cualquier aspecto de tu vida, especialmente en las cinco áreas en que hemos ido viendo que la herida materna más se manifiesta:

1. La relación con nosotras mismas.
2. La relación con nuestros hermanos.
3. La relación de pareja.
4. La relación con nuestros hijos.
5. La relación con nuestra profesión y propósito de vida.

Nuestra herida materna quizá siempre esté presente en nuestra vida, en mayor o menor grado, de una forma más o menos visible o intensa. Aun así, la podremos transformar por completo cada vez que se apodere de nosotras simplemente recordando que eso que sentimos justo en ese momento viene de nuestra niña y adolescente

interior herida pidiendo ayuda, consuelo, cuidado, protección y amor. Dáselo. Necesitaremos abrazar, reconocer, aceptar y nunca más rechazar o ignorar esa parte nuestra, aún lastimada y herida.

Es vital, urgente y muy importante que no te abandones ni te hables mal a partir de ahora. En especial durante todo este maravilloso viaje que acabamos de emprender para sanar tu herida materna. Ya has logrado llegar hasta aquí y esta es la parte del camino más decisiva. Te honro y lo celebro contigo. Ya casi lo tienes, ahora solo toca seguir andando sin prisa pero sin pausa, paso a paso, día a día, semana a semana, mes tras mes y año tras año. Recuerda que poco a poco es la manera más rápida, segura y duradera. Cuanto más grande sea el cambio, más difícil será poder mantenerlo. No tengas prisa y camina paso a paso a tu propio ritmo. Escúchate.

Quienes nos atrevemos a hacer
cosas extraordinarias vivimos
experiencias extraordinarias.

Si has llegado hasta aquí, no tengo la menor duda de que ya eres consciente de cómo tu herida materna te ha afectado y sigue afectando y condicionando tu vida. Ahora toca ir un paso más allá y tomar algunas decisiones importantes, probablemente difíciles, comprometerte contigo misma y tomar acción de verdad para llevarlas a cabo. Ya no vale solamente comprender, reconocer,

saberlo y decirlo. Ahora toca hacerlo y serlo. **La acción es el puente hacia la verdadera sanación.** La sanación no ocurre en la teoría de forma pasiva. **Sin acción nos quedamos solamente en la intención.** Las cosas en realidad no se intentan, se hacen o no se hacen. Los resultados no se intentan, se logran o no se logran. Sanar es actuar, transformar es moverse. Lamentablemente, con intención y voluntad no es suficiente. Cambiar y sanar es doloroso, pero no cambiar ni sanar incluso duele más. Llegó el momento de la verdad. A continuación, te presento los cuatro pasos para la transformación.

Paso 1: tomar conciencia

Este es quizá el paso que duele y cuesta más; sin embargo, sin este primer paso no podremos llevar a cabo los tres siguientes. Tomar conciencia es aceptar y abrazar tu verdad por dura que sea. Reconocer que tu madre hizo todo lo que pudo, con todo lo que tenía y sabía. Sin embargo, no fue suficiente ni lo que necesitabas y merecías. Tomar verdadera conciencia también es dejar de necesitar, justificar y defender cada acto de tu mamá para simplemente poder verla como el ser humano que realmente fue y sigue siendo, sin querer cambiar o limpiar su imagen.

Tomar conciencia es poder identificar cómo tu herida materna se sigue manifestando hoy a través de ti, en tu ser esencial, con tus hermanos, tu relación de pareja, con tus hijos, en tu profesión o vocación y en todas y cada una de las decisiones que tomas o no tomas en tu vida. Es urgente ver qué está aún vivo en ti, sin

resolver, sin sanar y hacerte cargo de todo ello. La verdadera sanación llega cuando tomas conciencia profunda de tu historia: de lo que viviste, de lo que te faltó y de lo que aún está vivo en ti en el presente. Desde ahí puedes cortar la cadena y liberar a tus hijos de repetir el mismo patrón.

Paso 2: tomar decisiones conscientes diferentes

Darte cuenta y tomar conciencia no es suficiente para sanar a menos que hagas algo con todo lo que ahora sabes, con todo lo aprendido, lo que has podido reconocer, aceptar y sentir. Necesitas atreverte a tomar nuevas decisiones y hacer algunas cosas extraordinarias; dejar viejos patrones atrás y cambiar algunas creencias por verdad. Solo necesitas moverte de lugar, no hace falta que tu madre haga nada diferente para que tu vida y vuestra relación sea diferente. Necesitas enfocarte en ti, en tu familia y en la vida que deseas vivir a partir de ahora. No olvides priorizarte a ti y anteponer tu familia a todo lo demás. Necesitas saber que tu vida ya no depende de la aprobación de tu madre.

Hoy eres libre, puedes ver la luz al fin, abrazar la verdad, rescatar tu verdadero ser, conectar con tu instinto e intuición, volver a sentir la energía del universo y lo divino, incluso sentir la fuerza de Dios. Te invito a entregar cada pregunta, cada duda y cada decisión. Luego simplemente confía y escucha en silencio hasta que te llegue la respuesta. A veces llega rápido, en otras ocasiones tarda un poco más. Te llegará cuando estés preparada y le des ese espacio. Todas tenemos esa voz interior que nos habla y nos guía, pero no todas

estamos dispuestas y preparadas para escucharla y abrazarla. Para poder escuchar esas respuestas, necesitas estar tranquila, sola y en silencio. Por eso, te propongo salir a caminar por la naturaleza sin móvil, sin música, contigo misma y tu niña interior. Las dos juntas.

Yo recibo grandes respuestas y me conecto profundamente conmigo misma durante mis caminatas por la montaña o la playa. Forman parte de mi práctica espiritual. Las mejores ideas y soluciones llegan en movimiento y en contacto con la naturaleza. Me permite tomar distancia del día a día para recuperar mi paz interior y, así, recibir mejor todos los mensajes que me llegan directamente de la fuente. Esas horas caminando en silencio y observando la belleza del entorno me ayudan a no perderme ni olvidar lo más importante.

Algo en apariencia tan simple como andar tiene a la vez un poder inmenso que nos ayuda incluso a sanar, a salir de estados depresivos o de mucha incertidumbre y desconexión. Caminar forma parte de nuestro diseño humano. Nos ayuda a liberar endorfinas y a reducir los niveles de estrés regulando los índices de cortisol y adrenalina, mejora el estado de ánimo, aumenta la capacidad de concentración, activa y potencia la creatividad, favorece la inspiración porque mejora la oxigenación del cerebro y un largo etcétera. Estar en contacto frecuentemente con la naturaleza nos conecta con nuestra verdadera naturaleza humana, valga la redundancia. Esa energía la pide y la necesita el cuerpo. Hemos olvidado que somos parte de ella.

En el punto en el que estás ahora, es probable que ya sepas la

respuesta a muchas de tus preguntas. Es como que sabes lo que toca hacer, pero no lo quieres hacer. Te resistes, te da miedo, pereza, y lo pospones o te saboteas. Muchas veces el verdadero problema es que no nos gustan algunas de las respuestas que recibimos y desearíamos que fueran otras, pero las que recibimos son exactamente las que necesitamos, a pesar de que no coincidan con nuestras expectativas.

Las decisiones conscientes que tomes a partir de hoy, en virtud de todo lo que ahora sabes, no solo te ayudarán a sanar tu herida materna y recuperar tu paz interior, sino que te abrirán el camino para ser la mujer plena que siempre fuiste en esencia y la madre presente que tus hijos anhelan y merecen. Recuerda que cada decisión que tomas (o no tomas) te acerca o te aleja de tu ser más auténtico, de tu propósito y del lugar donde deseas estar.

Paso 3: tomar responsabilidad y compromiso

Después de tomar conciencia y adoptar nuevas decisiones, necesitarás priorizarte, cuidarte, valorarte, amarte y comprometerte con cada decisión tomada, y sobre todo comprometerte contigo misma, con tu niña y adolescente interior. Lo haces por ellas primero y luego por tus hijos y las demás personas. Es vital responsabilizarte de cada una de las decisiones que tomes y no depender de la respuesta o reacción de tu madre ni de nadie para seguir siendo fiel a ti misma. Esta es la parte que más duele y cuesta. Saber que la decisión que necesitas tomar es rechazada, juzgada o criticada por mamá. Pero precisamente esa falta de aceptación, respeto y empatía

de tu madre hacia ti es lo que te confirmará y te guiará para tomar la decisión más adecuada para ti y no para ella.

No es un NO a mamá, es un SÍ a ti misma.

Así es como se rompe de forma definitiva con la dependencia emocional. Cuando parece que perdemos a mamá, es simplemente momento de soltar. No es ella quien te ata, sino tú que sigues aferrada a ella. Necesitas dejarla ir para empezar tu propio camino. Para poder volar. Actuando y viviendo por ti, y no por ella. Cuanto más leal y fiel te seas a ti misma, más feliz y en paz estarás. La lealtad hacia mamá a costa de ti misma jamás te dará verdadera paz. Cuando eliges ser fiel a mamá y no a ti, la calma interior se vuelve inalcanzable. Traicionándote a ti, solo prolongas tu dolor y tu conflicto interno. La paz no llega mientras priorices a mamá por encima de tu propia verdad. Algo se transforma profundamente cuando salimos del rol de hija y pasamos al de mujer y madre.

Nada acaba, sino que todo empieza. No se trata de aceptar este duelo, sino de celebrar tu nuevo renacer. Despedir a tu antiguo yo de hija para dar la bienvenida a tu nueva identidad como mujer y madre madura. No es el final, sino el inicio. Recuerda que, cuando cambiamos la manera de ver y de relacionarnos con mamá y los demás, ella y los demás cambian de forma. Esto significa que ya no necesitaremos que realmente cambie, porque dejará de afectarnos

lo que ella pueda pensar o decir. Cambiar de actitud y de vida es para ti y los tuyos, no para mamá. Este compromiso y responsabilidad contigo misma es el ejemplo que también ofrecerás a tus hijos para que nunca tengan que dejar de ser ellos mismos para contentarte o complacerte a ti o los demás. Tu actitud y tu coherencia les darán el permiso para ser.

¿Qué tipo de relación deseas tener con tu hija cuando ella tenga veinte, treinta o cuarenta años? ¿La misma que tienes ahora con tu madre? ¿Quieres que dependa de ti para todo y no pueda tomar sus propias decisiones? ¿Quieres que prefiera no estar contigo, pero se sienta obligada? ¿O que, por el contrario, te busque para poder compartir contigo porque sabe que la escucharás y apoyarás sin juicio ni crítica? ¿Qué tipo de relación te gustaría que tu hija o hijo tuviera con tu nieta o nieto? Por último, ¿qué decisiones, responsabilidades y compromisos necesitas tomar hoy para que el ciclo no se siga repitiendo?

Paso 4: tomar acción

Para lograr lo que sea en la vida, especialmente para sanar y transformarnos, necesitamos tomar acción. Es vital andar para llegar. Y empezar para continuar. No basta con la información (tomar conciencia), la planificación (tomar decisiones) o la experiencia de otros (tomar compromiso). Necesitas dar el primer paso y luego el segundo. Cómo dijo Julio Verne: «Un viaje de mil leguas empieza con el primer paso». En muchas ocasiones, ese primer paso será el más difícil, pero será el que lo cambiará todo.

Hasta ahora te has **puesto en marcha** leyendo, escuchando, viendo e informándote de forma pasiva e intelectual. Ahora ya toca **ponerse en acción** de forma activa para empezar a bajar al sentir. Este es el último y más importante paso. De nada sirven los anteriores sin este. Una vez has tomado conciencia de toda tu verdad, por muy dolorosa que esta haya sido y por muy acostumbrada que hayas estado a negarla o ignorarla, ahora has despertado. Has decidido hacer las cosas desde otro lugar para dejar de sufrir. Deseas cambiar y mejorar como persona, como mujer, como pareja, como hermana, como madre y como profesional. Ya no hay vuelta atrás. No puedes hacer ver que no sabes lo que ahora sí sabes. **Una vez que la conciencia se abre, no puedes ignorarla ni hacer como si nada hubiera pasado.** Lo revelado permanece contigo: no puedes seguir engañándote.

Lo más importante a partir de ahora es que, decidas lo que decidas, lo hagas sin depender de la respuesta de tu madre. No esperes que esté de acuerdo, lo entienda o lo acepte. Es muy probable que no te lo ponga fácil. No obstante, la decisión es tuya y su respuesta no es tu responsabilidad. Cuando realmente sepas el por qué y el para qué tomas acción, todo lo demás cobra otro sentido. No olvides que, si estás dispuesta a parar y escuchar, la vida siempre te mostrará cómo lograrlo.

El bienestar emocional y la paz mental que sentirás a medida que te vayas atreviendo, poco a poco, a tomar todas estas pequeñas decisiones y las vayas aplicando en acciones no es comparable con nada. Darte esta libertad de poder ser tú misma es la mejor

sensación que jamás hayas sentido en tu vida. Cuando somos fieles y compasivas con nosotras mismas, podemos ver a través de nuestra verdad. Sin darte tu primero el permiso, ni la vida ni la verdad pueden hacer su labor para ayudarte a sanar tu herida materna. Mereces ser feliz y vivir en paz.

Ejercicio para bajar al sentir y llevar a la práctica

Ahora te invito a hacer el siguiente ejercicio que personalmente he integrado en mi vida desde hace años. Me ayuda sobre todo cuando necesito tomar alguna decisión importante a medio o largo plazo.

Coge tu libreta o cuaderno. No olvides poner la fecha, así podrás volver en un tiempo y revisarlo. Responde a las siguientes preguntas sin prisa, tómate todo el tiempo que necesites.

Qué te gustaría lograr en un año

Puede tener que ver con tu relación de pareja, con tus hijos o con tu madre, con un logro concreto como escribir un libro, hacer un curso, estudiar o aprender algo nuevo, empezar a correr, comer mejor, crear alguna cosa… Lo que sea.

Simplemente escribe qué te gustaría conseguir y en cuánto tiempo, más o menos. También lo puedes hacer a más largo plazo; por ejemplo, para dentro de dos o cinco años. Eso ya depende de ti. Es vital ser realista y flexible. Este ejercicio es para guiarte, motivarte y activarte, no para presionarte por no poder lograrlo.

Cuando lo hayas escrito, pondremos en acción estos cuatro pasos. Piensa en algunas de las acciones previas que necesitarás tomar para conseguirlo. Este paso es clave.

Qué puedes hacer hoy mismo para prepararte

¿Qué puedes empezar a hacer o implementar en una semana? ¿Cómo avanzarás en un mes? ¿Qué sería necesario hacer al cabo de tres o cuatro meses? Y así sucesivamente hasta poco a poco ir acercándote a tu meta.

Por ejemplo, a mí me ayuda mucho este tipo de ejercicio para conseguir cosas a largo y medio plazo, como escribir este libro o hacer ejercicio. Y, por supuesto, también me ayudó mucho para dejar de depender emocionalmente de mi madre. Lo fundamental es tomar la decisión, ponerla en acción y no apegarnos al resultado, sin crear expectativas. Solo ir avanzando y confiando. Cada decisión es un paso más hacia delante. Y, poco a poco, con perseverancia, consciencia y con pequeños cambios, podrás ir acercándote a tu objetivo. Puede que tengas que adaptarte o hacer algún cambio. Sé flexible, ten paciencia y confía. Esto también forma parte del proceso. Quizá no sea posible lograrlo en un año y necesites más tiempo. Lo importante es ir tomando tus microdecisiones, comprometerte y llevarlas a cabo a tu ritmo y a tu manera. El secreto está en la perseverancia, en no rendirse, en no dejarlo. Si te relajas unos días, no te culpes por ello, forma parte del proceso. Simplemente celebra este descanso. Retómalo, ponte de nuevo en

acción y confía.

Algo que a mí me ayuda mucho a tomar mejores decisiones es preguntarme cómo afectará esa decisión a mi familia, a mí misma, a mi proyecto o al equipo. Te invito a pensar en las tres o cuatro personas o cosas más importantes de tu vida y preguntarte cómo cada decisión o no decisión podrá afectarlas.

SIN ACCIÓN NO HAY TRANSFORMACIÓN. Nunca es tarde para empezar de nuevo y nada es imposible. Ha llegado el momento de ponerte en ACCIÓN. HOY PUEDE SER EL PRIMER DÍA DE TU NUEVA VIDA.

Los cuatro caminos: ¿cómo quieres relacionarte con tu madre a partir de ahora?

¿Qué opciones tenemos cuando la relación con nuestra madre no nos permite ser nosotras mismas ni vivir la vida como queremos? ¿Qué podemos hacer a partir de ahora con todo lo que ya sabemos? ¿Cómo podemos dejar de depender tanto emocionalmente de ella para, al fin, cortar esta cadena y liberarnos? Estás despertando y tomando conciencia sobre muchas cosas que antes ignorabas y que ahora comprendes. Es legítimo tener emociones encontradas hacia tu madre. Por un lado, sabes cuánto te lastimó o cuánto te faltó. Pero, por otro, agradeces que te dio la vida e incluso sientes compasión por ella. Quizá no consideras que vuestra relación hoy sea tan mala. A lo mejor te acabas de dar cuenta de lo sola y desprotegida que estuviste, de lo que ella no hizo por ti y podía haber hecho o simplemente te atreves a reconocer que necesitas poner un poco o mucha distancia con ella (por un tiempo o para siempre) porque estar a su lado, aunque sea unas horas, no te hace bien. Sea como sea tu vínculo con ella, ahora puedes elegir qué tipo de relación deseas tener. No necesitas seguir igual, puedes y tienes

derecho a decidir por ti misma y hacer los cambios que necesites.

No olvides que no puedes salvar ni cambiar a tu madre. Hagas lo que hagas, ella es la única responsable de su vida. Nadie más. No todas las personas quieren cambiar, mejorar o sanar su vida. Recuerda que **no es posible ayudar a alguien que no ha pedido ayuda**. Especialmente, si no es consciente de que la necesita. No estoy hablando de ayuda económica o para llevarla al médico, sino de ayuda para sanar. El mejor regalo que puedes hacerle a tu madre, a ti misma, a tus hijos y a tu pareja es dejar de pretender ser su madre. Dejar de ser esa niña mirando a mamá. Sal de su alfombra para convertirte en la mujer que viniste a ser; solo desde ese lugar también podrás convertirte en la madre que tus hijos necesitan.

Podemos amar y honrar a nuestra madre aceptando donde ella está ahora sin querer cambiar lo que es. Nosotras podemos hacerlo diferente, nuestra madre muy probablemente ya no. Despídete de lo que esperabas de mamá, déjala ir. Nada fue por tu culpa. Su felicidad nunca fue tu responsabilidad. Hoy tampoco. Lamentablemente, muchas de nuestras madres lo que mejor nos han enseñado es el camino que no queremos andar: cómo no ser y qué no hacer. Podemos usar todo ese dolor y aprendizaje a nuestro favor para mejorar nuestras relaciones, y sanar nuestra relación con ella, sin tener que dejar de amarnos, respetarnos, escucharnos y honrarnos a nosotras mismas.

No va de culpar a nuestra madre, a nuestra abuela y demás antepasadas, ni de sentirnos culpables por tomar alguna decisión al

respecto. Se trata de comprender la conexión que hay entre tu historia con mamá y la forma en que vives, sientes y te relacionas hoy. Consiste en reconocer la verdad y hacer algo con ella para no repetir la misma historia. **Lo que es verdad nunca ha cambiado.** Va de responsabilizarnos, madurar y sanar. Va de priorizarnos a nosotras mismas, a nuestros hijos y parejas.

Si una madre (tu madre) no es feliz viendo como su hija (tú) es feliz con la vida que ha elegido vivir y la persona en la que se ha convertido, entonces el problema no está en la hija (en ti), sino en ella (tu madre). ¿Tú quieres que tus hijos tengan que estar pendientes de satisfacerte a ti o quieres acompañarlos y darles la libertad y confianza? ¿Nuestros hijos deberían cumplir con todas nuestras expectativas y ser como nosotras queremos y necesitamos, o nosotras deberíamos poder ser capaces de aceptarlos y amarlos tal y como ya son? La relación que hoy tengas con tu madre marcará el futuro de tus hijos por mucho que nos duela aceptarlo. Recuerda que **negamos lo que no podemos aceptar. Soltando tu dependencia hacia mamá, liberas a tus hijos.**

A continuación deseo compartir contigo estos cuatro posibles caminos para poder cambiar, mejorar o redefinir la relación con tu madre desde hoy mismo. Por supuesto que habrá caminos intermedios, pero los que te expongo te ayudarán a ver en qué nivel de conciencia están tu madre y vuestra relación, y qué posibilidades reales hay de llegar a nuevos acuerdos con ella o no. Seguir haciendo lo que has hecho hasta ahora, permitir y tolerar lo mismo y quedarte igual que estás no es ninguna de estas propuestas. Estás

tomando conciencia, despertando, recuperando tu verdadero ser esencial, dando voz a tu niña y adolescente interior, cambiando tu mirada, transformando y sanando tu herida materna y redefiniendo tu vida. Estás rompiendo la cadena. Estás liberando a la próxima generación. Contigo se sana todo tu linaje. Es extraordinario todo lo que estás haciendo para sanar el linaje de tu familia, para liberar a las próximas generaciones. Te imaginas a tus bisnietas dándote las gracias por empoderarte y atreverte a cortar el círculo. Para ello, lamentablemente, necesitas entregar a mamá a su propia historia y hacer las paces dejándola ir. Su peso no te deja volar. Pon el foco en ti, en tus hijos y futuros nietos y nietas, si aún no los tienes.

Ahora ya sabes cuánto afecta la herida materna en nuestra vida, hasta qué punto cuesta cortar este círculo y cómo se sigue repitiendo generación tras generación por el miedo infantil de soltar a mamá. Por tanto, es el momento de tomar decisiones y hacer algunos cambios en cómo te relacionas con ella. Cuando cambiamos la forma de relacionarnos con las personas, las personas también cambian de forma.

Quizá piensas que tu madre es de esas personas que jamás podrá cambiar. Tal vez sea cierto, pero lo que sí puede cambiar, sin duda, es tu respuesta a su actitud. Lo que puede cambiar es cómo te afecta lo que ella haga o diga y dónde te vas a colocar: en el rol de niña o en el de adulta. Y eso sí que lo cambia todo. Modificar tu forma de relacionarte con ella y cómo respondes ante ella lo cambiará todo. Imagina que ya no te afectan sus críticas, opiniones no solicitadas o su victimismo y que dejas de necesitar defenderte,

justificarte o ponerte a la defensiva cada vez que ella te juzga o se queja. Imagina que puedes decirle tranquilamente desde la adulta:

Mamá:

Veo que para ti es muy difícil aceptar o entender que a partir de ahora voy a […], pero tus consejos y opiniones no son lo que necesito ahora mismo. Disculpa, pero la decisión ya está tomada y mi intención solo es informarte. Gracias igualmente. Te quiero.

Mamá, entiendo tu preocupación y necesidad de decirme lo que piensas, imagino que lo haces para ayudarme, pero no lo necesito, gracias de todas formas.

Mamá, disculpa si te molesto, pero te pido que no le hables a mi hija de esa manera, eso no es amable.

Mamá, sé que esto no te gusta y no estás de acuerdo, pero para mí es importante y es mi decisión. Ojalá, pudieras aceptarlo y alegrarte por mí.

Mamá, yo deseo estar aquí, pero, si esta discusión no puede quedarse aquí, necesitaré irme, lo siento. No quiero seguir hablando de esto de esta manera. Te quiero.

Mamá, necesito que respetes esto a pesar de que sé que para ti es difícil. Gracias.

Te quiero.

Por difícil que esto te parezca ahora, es posible una vez que

dejas de idealizarla y de esperar que algún día cambie, te acepte y te valore. Podrás hacerlo cuando cortes el cordón umbilical de la dependencia emocional infantil y cambies tu mirada hacia ella y la veas como la persona que realmente es: con todas sus heridas, con su dolor, con su negación, con sus limitaciones, con su incapacidad y discapacidad emocional. Acepta que lo más probable es que nada en ella cambie, pero todo en ti puede cambiar.

Recuerda que dos personas no discuten si una no quiere. La más sana y madura emocionalmente es quien puede evitarlo. No daña ni ofende quien quiere, sino quien puede con nuestro permiso. Habrá que poner algún límite para cuidarte y protegerte. Ella no podrá seguir haciendo lo mismo si tu respuesta es diferente. Una persona puede seguir maltratando o invadiendo siempre y cuando la otra lo tolere, normalice y acepte; puede seguir victimizándose o abusando siempre y cuando haya alguien a quien se le haya hecho sentir culpable o responsable; puede seguir juzgándonos y criticándonos siempre y cuando sigamos justificándonos y defendiéndonos. Cuanto más nos defendemos, justificamos o enfadamos, más poder le damos al otro para seguir juzgando y atacando lo que defendemos. Cambiando nuestra actitud, cortamos el círculo vicioso en nuestra relación tóxica de ataque y defensa. Cuando no hay una respuesta violenta o defensiva, ni creamos resistencia ante la violencia verbal o el abuso emocional de la otra persona, el diálogo, la conversación y la relación no pueden ser igual que antes.

Aunque solo sea rompiendo el círculo de ataque, la otra persona verá que sus palabras ya no tienen el mismo efecto, y eso cambia la

energía en la relación. Se rompe el patrón de causa-efecto. Puedes cambiar esa forma de relacionarte con tu madre sin que ella tenga que cambiar nada. Cuanta más voz te des a ti misma, menos te la podrá apagar ella y menos te afectará lo que tu madre piense, haga o diga. No olvides seguir abrazando y escuchando a tu niña y adolescente interior. Ahí está la clave de todo este proceso para sanar tu herida materna. Hazte cargo de la situación, desde la adulta, para que tu niña interior no tenga que «salir» dominando la situación desde el dolor, la rabia, la impotencia y el rencor.

Cuando una parte cambia, la otra también lo hace, no le queda otra. Esto no significa que nuestra madre cambie para bien. Quizá nunca ocurra. Pero si ella ve que con su actitud ya no obtiene ni provoca lo mismo que antes, es muy probable que haga algo diferente o deje de hacerlo. Lo más importante no es qué hace ella, sino qué eliges hacer tú hoy por ti, por tus hijos, por tu relación de pareja y por tu vida. Lo que ella haga o cómo ella se siente ya no es responsabilidad tuya. De hecho, nunca lo fue, pero ella te hizo creer que sí lo era. **Tú hoy eres responsable de la relación que construyes con tus hijos. No recae en ti la responsabilidad del vínculo que tu madre construyó contigo. La forma en que tu madre se relacionó contigo habla de ella, no de ti.**

Quizá te juraste a ti misma que nunca te comportarías ni serías como tu madre, que nunca harías o dirías a tus hijos o a tu pareja lo que ella te decía o hacía contigo o con tu padre, pero te has visto en ella y esto te duele. Te parte el corazón. Eso también lo podrás cambiar, mejorar y sanar permitiendo que tu alma suelte a mamá. Lo

perdido se encuentra en la búsqueda de una misma. Confía en el proceso.

Ha llegado el gran momento de hacer verdaderos cambios en tu vida. Si estás ahora aquí, en este preciso instante leyendo esto, no tengo la menor duda de que estás dispuesta y preparada. Puede que te dé mucho miedo y vértigo tomar nuevas decisiones, comprometerte y ponerte en acción, pero algo en lo más profundo de tu ser te confirma que sí, que esta vez sí podrás.

Jamás es tarde para empezar de nuevo. Ahora mismo es el momento perfecto.

Si eres de las que piensa que llegas tarde porque tus hijos ya son mayores o el vínculo con tu madre ya es muy tóxico y te sientes aún atrapada, déjame decirte una cosa: quizá sí tengas parte de razón en que el mejor momento pudo haber sido cuando tus hijos eran más pequeños o incluso antes de que nacieran, pero el segundo mejor momento es ahora mismo. Celebra que es hoy y no dentro de dos años. Hay quienes no despertamos nunca.

Antes de compartir contigo experiencias reales de algunas de mis alumnas e integrantes de Madres Koala y mi historia personal, deseo, desde lo más profundo de mi corazón, empoderarte, ayudarte, guiarte, acompañarte, motivarte, abrazarte y sobre todo inspirarte para que puedas (tú también) tomar todas esas nuevas

decisiones conscientes diferentes que necesitas para llevarte a la acción y desde allí poder, de una vez por todas, mejorar, cambiar, transformar y sanar la relación con tu madre, contigo misma, con tu pareja y con tus hijos, con tus hermanos e incluso con tu propósito de vida. Sé que toda tu vida puede dar un gran giro. Recuerda que quienes nos atrevemos a hacer cosas extraordinarias vivimos experiencias extraordinarias. No tengo la menor duda de que así será para ti también.

No es suficiente saber y comprender para sanar y cambiar. El cambio profundo y duradero nace cuando conviertes tu conciencia en acción. El valor de este libro está en lo que hagas después de leerlo. El compromiso y la toma de acción solo pueden venir de ti. Yo simplemente te acompaño a reconocer a la hija que fuiste, a decidir y actuar distinto a partir de ahora. Este libro abre muchas puertas, pero eres tú quien debe atravesarlas. Yo te llevaré de la mano hasta ese bosque oscuro y tenebroso que, sí o sí, tienes que cruzar, pero tú sola, abrazando a tu niña y adolescente interior. Recuerda que yo estaré al otro lado esperándote con los brazos abiertos junto a todas las mujeres que, al igual que tú, han decidido cortar la cadena. Tu nueva vida empieza justo ahí.

Ahora quiero hablarte de cuatro niveles de conciencia para que puedas ver cuál de ellos se adapta mejor a ti según el nivel de conciencia de tu madre. El camino 1 es el camino de la **verdad**. El camino 2 es el de los **acuerdos**. El camino 3 es el de lo **superficial**. Y el camino 4 es el de la **distancia**. Ten muy en cuenta tus circunstancias personales actuales con respecto a la relación que

tienes hoy con tu madre y la que desearías tener a partir de ahora.

Te propongo empezar por el camino 1, y desde ahí podrás ir viendo si alguno de los otros tres es mejor. El camino 1 es para un nivel de conciencia medio-bajo. Dependiendo de la respuesta de tu madre y cómo ella pueda recibirte y escucharte, podrías quedarte en este mismo camino o pasar al camino 2, de nivel de conciencia medio-alto, o quizá sientas que lo mejor es pasar al camino 3, de nivel de conciencia muy bajo o nulo. Lamentablemente, si la respuesta de tu madre es violenta, agresiva, defensiva, abusiva o se victimiza, te quedaría, como última opción, el camino 4. Con el tiempo verás que quizá puedes pasar de un camino a otro o encontrar un punto medio entre dos caminos.

Lo que te propongo ahora es que seas tú quién decida qué tipo de relación vas a tener, a partir de ahora, con tu madre. No olvides que cada decisión que tomas o no tomas en tu vida tiene sus consecuencias, sus pros y sus contras. Recuerda que quedarte igual y no decidir por ti misma también es tomar una decisión, la de no hacer nada. Sé por experiencia cuánto duele y lo mucho que cuesta tomar este tipo de decisiones para mejorar tu vida y la de los tuyos, pero te aseguro que duele más y tiene peores consecuencias no hacerlo y quedarte en el mismo lugar.

A continuación, te presento los cuatro caminos.

Camino 1: el camino de la verdad

Este camino consiste en contarle a tu madre la verdad desde una

comunicación sincera, íntima, auténtica, vulnerable, desde la calma y la serenidad, sin juicio, crítica, queja o rencor. Simplemente nombrar y explicar desde tu sentir, desde tu necesidad de compartirlo con ella, desde tu vivencia y experiencia, desde la verdad de lo que fue o no fue y desde el amor y la compasión.

Es muy importante buscar un día y un momento adecuados o incluso especiales para hacerlo. No te aconsejo improvisar y decírselo sin prepararte para lo que pueda pasar. Quizá todo salga maravillosamente y tu madre responda con apertura y amor. Sin embargo, puede que su respuesta no sea agradable y tal vez no puedas llevar a cabo tu mensaje. No vayas con expectativa del resultado, ya que podría cambiar toda la energía. Acepta lo que pase. Todo está perfecto. Y recuerda que cada experiencia, todo en la vida, tiene un porqué, aunque justo en ese momento no lo sepamos. Te invito a soltar, entregar y confiar en la vida y en el proceso.

Puedes tener una cita con ella en algún lugar bonito; a solas en la naturaleza, por ejemplo. Los entornos naturales siempre nos invitan y ayudan a conectarnos más y mejor con nosotras mismas y con los demás. Te invito a hacerlo sin prisa, y sobre todo cuando sientas que estés preparada. Incluso puedes tomar notas y tener un papel o una libreta para no perderte en tu narrativa.

Es fundamental avisar antes a tu madre para explicarle que necesitas hablar con ella sobre algo muy importante para ti y para vuestra relación a partir de ahora y pedirle que no te interrumpa, en la medida de lo posible, hasta que hayas acabado. Y preguntarle si

estaría dispuesta a ello. Si acepta, prepárala de la mejor manera posible y sobre todo adviértele de que puede ser difícil y doloroso para ella escucharte, pero que lo necesitas y se lo agradeces desde lo más profundo de tu corazón.

Hasta ahora puede que tu madre haya estado dirigiendo el timón de tu vida, incluso tomando decisiones por ti o juzgando y criticando tu forma de ver el mundo o de vivir tu vida. Ha llegado el momento de hablar serenamente con ella desde la adulta que eres hoy. Sacando a tu niña y adolescente interior fuera de su alfombra y haciéndote cargo tú de ellas.

Simplemente explícale lo que necesites, lo que pasó, cómo te sentiste, qué hubieses necesitado entonces, sin reproches; solo cuéntaselo, explícaselo y compártelo con ella. Sigue con lo que más te faltó, qué echaste de menos, cómo te afectó, qué has averiguado, qué sabes ahora. Háblale de este libro o llévalo contigo. Muéstrale esta propuesta con este ejercicio e invítale a leer el libro, si lo desea. Háblale de cómo ha sido todo hasta el día de hoy y cómo te gustaría que fuera a partir de ahora. Coméntale qué necesitas cambiar, dile sobre todo lo que sea importante para ti ahora. Incluso explícale qué vas a hacer diferente a partir de ahora para que pueda prepararse. Este punto es muy importante para que no le caiga por sorpresa; sobre todo dile que necesitas explicarle todo esto para poder tener la mejor relación posible con ella sin que nadie salga lastimado.

Piensa detenidamente todo lo que te gustaría explicarle y contarle, toma notas. Estructura y ordena tu discurso. Léelo si te sientes más segura. Propónselo y, si acepta, busca el momento y

lugar adecuados, lánzate. Este ejercicio es muy poderoso. Recuerda que yo estaré a tu lado todo el tiempo, aunque no me veas. Ese mismo día, mándame una señal a través del universo o de Dios y no dudes que estaré ahí contigo. Escríbeme, si lo deseas, antes o después. Estaré encantada de saber de ti.

No obstante, quiero recordarte que este camino 1 no es para que tu madre se dé cuenta de nada ni reconozca sus errores, se disculpe o lo que sea que te gustaría que pasase ese día. Si eso pasa, será un regalo y un milagro. Este camino es para que tú puedas abrirte, expresarte, nombrar y comunicar todo lo que tienes dentro, sin expectativas de que ella haga o diga nada en especial. Este tipo de comunicación no defensiva es para poder decir todo lo que necesites de una forma amable y respetuosa sin esperar nada a cambio. Únicamente es para **dar voz** a tu niña y adolescente interior. Para que sepan que ahora ya no están solas. Que tú, desde la adulta, te haces cargo de las dos. Verás cómo cada una se calma y dejarán de dominar tanto cada situación de tu vida. Si lo haces desde este lugar amable y amoroso, como si realmente tu niña y adolescente interior estuvieran ahí contigo, anteponiéndolas a ellas a mamá, verás cómo este ejercicio es pura magia.

Si por algún motivo no fuera posible llevar este ejercicio a cabo, quizá por la respuesta de tu madre o porque te alteras o derrumbas, acéptalo, abrázalo y termínalo ahí. Agradécele a tu madre su tiempo y déjalo estar. Si, por el contrario, tu madre sí es capaz de escucharte y recibirte con calma y opone poca resistencia, puedes pasar al camino 2. Si no es así, te invito a pasar al camino 3 y sobre

todo no resistirte, frustrarte ni intentar cambiar la respuesta de tu madre o convencerla de nada. No se trata de dar explicaciones ni de tener razón, sino de expresarte y darte voz. La toma de conciencia no es algo que pueda forzarse. Lamentablemente, si hay mucha desconexión entre vosotras y su respuesta es violenta o muy abusiva, quizá necesites ir directamente al camino 4. Es probable que no estuviera preparada para esto. En estos casos es importante no dar (o decir) más de lo que la otra persona pueda (o esté dispuesta a) recibir.

Como último recurso, si necesitas hacerle llegar estas palabras, puedes escribirle una carta a mano y mandársela, grabarte en vídeo o ponerle un audio. Así te aseguras de que lo recibe y que no habrá interrupciones. No obstante, cuidado con su respuesta. Quizá sea violenta o llena de victimismo y reproches, o puede que jamás te responda y haga como si nada hubiera pasado.

Recuerda que todo es posible. Y que todo está perfecto. Este ejercicio es para dar voz a tu niña y adolescente interior. Para que nunca más se sientan solas y desamparadas. Cuando se sientan vistas, tenidas en cuenta, validadas y amadas por ti, muchas cosas en tu vida cambiarán. Ya lo verás. No tengas la menor duda. No es necesario que me creas. Compruébalo por ti misma.

Camino 2: el camino de los acuerdos

Este camino es para poder llegar a nuevos acuerdos con tu madre y mejorar vuestra relación. Nuestra actitud no será tanto de negociar con ella ni convencerla de estos cambios, sino de comunicárselos

desde el amor, con calma y respeto. Explícale cómo necesitas y quieres que algunas cosas sean a partir de ahora. No es necesario darle demasiadas explicaciones. Recuerda que cuanto más te justifiques o defiendas ante tu madre, más poder le darás para seguir criticando, juzgando, quejándose o victimizándose.

Pídele cosas concretas sobre los temas y asuntos más importantes para ti y tu familia, como, por ejemplo: la comida con tus hijos, dar besos no deseados, llamadas de teléfono, visitas sorpresa, exposición a las pantallas, reuniones familiares, obligación o presión por hacer cosas que no quieres. Es vital poner algún límite cuando sea necesario. Sé que poner un límite a mamá, cuando antes no lo hemos hecho, puede parecer muy difícil y nos dará miedo su reacción. No obstante, cuando se rompe la dinámica con el primer límite firme y amable, luego todo fluye desde otro lugar. Desde una nueva energía. Recuerda, no se trata de un no a tu madre, sino de un sí a ti y a tu familia.

Dile lo que necesitas y verás si ella está dispuesta a escucharte y respetarte. Simplemente, dile, por ejemplo: «Mamá, sé que estás acostumbrada a […] pero a partir de ahora necesito […]. Te pido […]. Muchas gracias por tu comprensión». «Mamá, para mí es muy importante que no […] con mis hijos]». «Mamá, sé que quizá sea difícil para ti entender mis motivos y acostumbrarte a esta nueva situación, pero necesito que sepas que te lo pido porque te quiero y deseo estar a gusto y feliz contigo, gracias por aceptarlo y por tu disposición».

También podéis decidir juntas algunas nuevas cosas e incluso

pensar en qué haréis si os olvidáis de estos nuevos acuerdos. Ten en cuenta que ya no necesitas seguir siendo la hija buena, sino que ahora toca ser la mujer, la madre y la pareja también. Ella tiene su lugar, por supuesto, pero tú y tu familia tenéis el vuestro. Ahora el papel principal en la obra de tu vida ya no es solo el de hija, sino el de mujer, madre y esposa. Recuerda que ahora estás en la **etapa de dar** y ofrecer a tus hijos, y si sigues mirando a mamá para darle a ella, no podrás mirar a tus hijos a la vez. No eres la madre de tu madre.

Para profundizar en este tipo de comunicación asertiva que te propongo con tu madre, te invito a leer el libro de Marshall Rosenberg *Comunicación no violenta, un lenguaje de vida*. Él fue uno de mis mentores en los años noventa, en mis inicios como docente. Este libro es una joya para quienes empiezan a familiarizarse con la comunicación no violenta (CNV), esta forma de comunicarnos desde el yo, desde el sentir y desde nuestras necesidades sin juicio, sin crítica, sin quejas, sino desde el amor, la calma, la empatía y la compasión.

Camino 3: el camino de lo superficial

Este camino sería la antesala del camino 4. Una opción para poner distancia emocional y evitar tener que poner distancia física con nuestra madre. Sería un punto medio para protegernos de sus críticas, juicios y opiniones no solicitadas, sin alejarnos o distanciarnos del todo.

Este camino 3 sería lo que en inglés llaman *tea party*

relationship. Son relaciones superficiales y cordiales, pero sin entrar en lo personal y con muy poca o nula intimidad emocional. Donde se habla del día a día, del tiempo, de la comida, del trabajo, de las noticias, sin entrar en temas que sabemos que pueden generar controversia, evitando contarle intimidades o que sepa mucho de nuestra vida. Suelen ser relaciones en las que nos vemos con poca frecuencia y durante poco tiempo. La escasa frecuencia y los encuentros cortos, en muchos casos, son lo que hace posible seguir manteniendo la relación, ya que no hay tantas oportunidades de conflicto.

En este tipo de relaciones superficiales y banales no es cuestión de ver cómo gestionar las críticas, juicios, quejas y opiniones de nuestra madre, sino ser lo suficientemente inteligentes para no dar tanto pie a ello. Aquí invitaría a aceptar su inmadurez o discapacidad emocional y adaptarnos a este tipo de relaciones triviales y vacías sin esperar ni pedir demasiado. Siempre y cuando no haya una respuesta abusiva o violenta por su parte, por supuesto. En este caso, quizá no haya más opción que pasar al camino 4.

Camino 4: el camino de la distancia

Este cuarto camino cobra sentido cuando, tras haberlo probado todo, la relación continúa siendo tan destructiva que se vuelve imposible mantenerla. Personalmente, siento que sería importante buscar la mejor forma posible de evitar tener que pasar al camino 4. No obstante, sé que en casos bastante extremos, a veces las madres nos lo ponen muy difícil y no hay otro modo posible. Es el camino

que escogería solo cuando nada de lo anterior ha dado fruto y la relación, a pesar de todo, sigue siendo tan dañina que resulta insostenible.

En algunos casos ha sido la única opción, y eso también es legítimo cuando se trata de salvarnos a nosotras mismas y de proteger a nuestra familia. En mi caso, lamentablemente, fue así. Y para algunas mujeres y madres también. Hay madres muy infantilizadas, muy heridas, tan ciegas emocionalmente que solo se victimizan, que no toman responsabilidad, muy inmaduras emocionalmente y con una gran discapacidad emocional para poder sentirnos o sentirse a sí mismas, como ya hemos visto en capítulos anteriores. Y hay madres muy abusivas y violentas. En todos estos casos no nos quedará otra opción que la de tomar distancia real para poder vivir nuestra vida.

Algunas mujeres eligen de forma más o menos inconsciente vivir muy lejos de su madre, a miles de kilómetros, en otros países o continentes lejanos. Es la excusa perfecta para solo poder verse una o dos veces al año o incluso menos. Hay quienes no permiten que su madre se aloje en su casa por Navidad o en periodos de vacaciones, y les ponen un apartamento o les invitan a ir a un hotel para no tener que pasar demasiado tiempo bajo el mismo techo. Así evitan muchos problemas de convivencia en su casa, con sus hijos, con su estilo de vida y crianza. De este modo pueden seguir manteniendo una relación superficial y cordial sin tener que dejar de verse o de vivir en constante conflicto. Los desacuerdos desgastan mucho nuestra energía. Este punto medio funciona muy bien para algunas

familias en las que la madre se entromete demasiado y no respeta los límites.

Invito a buscar la mejor manera para evitar los roces y vivir lo más en paz posible mientras ella pueda seguir formando parte de nuestra vida, si así lo queremos. No obstante, conozco algún caso donde esto no ha podido ser. Es lamentable tener que llegar a tomar la decisión de poner distancia física para poder vivir en paz y armonía con nuestros hijos, nuestra pareja o amigos. Pero nuestra salud mental y nuestra paz interior también están en juego. Es importante serte fiel y honrarte.

Hay madres tan heridas y desconectadas de sí mismas que la relación con ellas es sumamente tóxica, abusiva y violenta. Entonces no nos dejan otra opción. Hay incluso casos en los que es la propia madre quien no quiere saber nada de la hija si esta ya no es como ella desea o necesita, en especial cuando deja de ser una niña mirando a mamá y pasa a ser la madre de sus propios hijos y la pareja de su marido. Cuando nos salimos de la alfombra (de su abuso emocional), esto puede suceder a veces. A mí me pasó con mi madre. Algunas simplemente se quedan en la queja, la crítica, el juicio y nos comparan con nuestros hermanos complacientes, pero otras nos rechazan, nos hacen el vacío y dejan de hablarnos o relacionarse con nosotras. Rompen ellas el vínculo cuando nos empoderamos.

Este fue mi caso. El precio que tuve que pagar por empezar a ser yo misma, por dejar de complacerla, por salirme de su alfombra y nombrar la verdad fue muy caro: perderla a ella y como

consecuencia también a mi hermana. Cuando al fin dejé de buscar su aprobación, de suplicar por su mirada y amor, pude dejar de depender emocionalmente de ella y de un salto salí de su alfombra ese 11 de marzo de 2003. Lamentablemente, ese día dejé de existir para ella. Lo más triste es que puso a mi hermana en mi contra. Ella quedó «secuestrada» emocionalmente dentro de su alfombra hasta el día de hoy. Pudo ver el gran precio que había que pagar por salir y de lo que mamá era capaz. No te puedes imaginar lo que duele perder a mamá por elegir ser yo misma, por elegir otro camino. Pero perderme a mí misma aún me dolía más.

Recuerda que cada decisión que tomamos o no tomamos nos conduce a un lugar diferente. Incluso habiendo vivido lo mismo, hay quienes se salvan y quienes no. ¿De qué depende? De lo que elegimos hacer con todo eso que vivimos.

La cruda verdad es que si yo hubiese tenido la madre que necesitaba y merecía de niña y adolescente, hoy no estaría aquí ni sería quién soy. Me siento tan orgullosa y afortunada de haber podido dar voz y escuchar a mi niña interior, a mi adolescente interior y a mi joven interior. Todas ellas me han ayudado a convertirme en quien soy hoy. Hoy puedo confirmar que todo tiene un porqué y un para qué en esta vida y que nada, absolutamente nada, pasa por pura casualidad. Sé que he venido a cortar la cadena transgeneracional de los Laborda Sans. Quizá tú también hayas venido a este mundo para lo mismo. O tal vez alguno de tus hijos. Quién sabe.

Tener que vivir el duelo de una madre viva es muy doloroso,

pero la verdad es que se aprende a vivir sin ella. Os puedo confesar que cinco meses después de aquel 11 de marzo de 2003, concretamente el 4 de agosto, conocí al que hoy es mi compañero de vida, gran amor y padre de nuestros tres hijos. Lo conocí recorriendo a pie el Camino de Santiago. Necesitaba ordenar mi vida, ya tenía todas las piezas del puzle de mi vida y ahora solo debía ordenarlas y armarlo.

En el próximo capítulo, te contaré por qué ese día fue tan decisivo para mí. Ese día fue el primer día de mi nueva vida con treinta y dos años. Necesitaba resolver y cerrar el tema con mi madre para que la vida, sin yo saberlo aún, me pusiera delante a Andreu cuando yo verdaderamente estuviera preparada para recibirlo y juntos poder traer al mundo a nuestros hijos: Ainara, Urtzi y Naikari. Ni antes ni después. La vida siempre nos da lo que es para nosotras cuando estamos preparadas y dispuestas para recibirlo. No tengas la menor duda.

Gracias, Ainara.

Gracias, Urtzi.

Gracias, Naikari.

Puede que desees algo con todas tus fuerzas, y eso es estupendo. Pero la vida sabe exactamente cuándo y cómo entregártelo. Te dará señales, te pondrá experiencias y personas delante. Quizá ha puesto este libro en tus manos justo ahora por y para ti. Podemos ahorrarnos tiempo haciendo cosas para aprender, crecer, avanzar, mejorar, transformar y sanar nuestra vida. Podemos incluso manifestarlo, decretarlo, pedirlo y visualizarlo. Pero el

momento perfecto lo elige el universo por nosotras. Entrégalo, confía y estate alerta a las señales.

Conozco algún caso en el que después de muchos años sin haber tenido relación con mamá, algo mágico y maravilloso pasa y se recupera la relación con ella. No siempre es así y en mi caso tampoco. No obstante, es vital dejar atrás la ilusión infantil de que algún día mamá se dará cuenta, se disculpará, nos aceptará, valorará y amará como necesitamos. Desafortunadamente, es probable que ese día nunca llegue.

Necesitamos responsabilizarnos de nuestra vida. Te invito a buscar la mejor opción para vivir lo más en paz posible contigo misma, a pesar de tu madre, para poder ofrecer, dar y amar a los tuyos como legítimamente merecen. Recuerda, cambia todo lo que puedas cambiar y dependa de ti. Acepta todo lo que no puedas cambiar ni dependa de ti. Y, por último, suelta y entrega todo aquello que tanto te cuesta aceptar.

Finalmente, deseo comentarte que todo lo que hoy seas capaz de decirle a tu madre, podrás hacerlo con cualquier otra persona. Si mamá te lastima, es abusiva, no trata bien a tus hijos, te juzga, da su opinión sin que se la pidas… y eres capaz de hablarle con respeto y comentarle cómo te hace sentir lo que ella te dice o hace y desde ese lugar amable pedirle lo que necesitarías de ella…, si puedes ponerle un límite al comportamiento de tu madre y protegerte de ella, no tengas la menor duda de que podrás hacerlo con quien sea, ya sea tu pareja, tus hijos, un compañero de trabajo, un familiar, una amiga o incluso un desconocido. Es vital empoderarte y darte el

permiso para dar voz a tu niña interior y también a la mujer y madre que eres hoy. Por otro lado, toleramos y aceptamos el mismo grado de maltrato que hemos recibido de ella a menos que cortemos la cadena.

A continuación, me gustaría compartir nuestros derechos como hijas de madres inmaduras emocionalmente, abusivas, violentas, ausentes, heridas, controladoras, manipuladoras, desconectadas, adictas, infantilizadas e incapaces de amarnos como legítimamente merecías y merecemos. No va de culpar, sino de comprender, ver la conexión y aceptar una verdad dura pero real.

Nuestros treinta derechos como hijas:

1. Tenemos derecho a sentirnos heridas si nos ha herido.
2. Tenemos derecho a sentir rabia, frustración e impotencia.
3. Tenemos derecho a no querer ver a mamá.
4. Tenemos derecho a tomar nuestras propias decisiones.
5. Tenemos derecho a que nos acepte tal y como somos.
6. Tenemos derecho a no responsabilizarnos de su malestar o felicidad.
7. Tenemos derecho a hacer lo que deseemos, aunque a ella no le parezca bien.
8. Tenemos derecho a vivir nuestra vida al margen de la suya.
9. Tenemos derecho a no sentirnos culpables por no hablarle.
10. Tenemos derecho a no responsabilizarnos de sus heridas o problemas.
11. Tenemos derecho a no querer escuchar sus opiniones.
12. Tenemos derecho a poner un límite a sus juicios y críticas.

13. Tenemos derecho a estar enfadas y resentidas con ella.
14. Tenemos derecho a no perdonar.
15. Tenemos derecho a decirle «ya no más, mamá».
16. Tenemos derecho a pensar y actuar diferente a ella.
17. Tenemos derecho a defender nuestras necesidades.
18. Tenemos derecho a pedir que nos respete.
19. Tenemos derecho a no tener que cuidar de ella cuando sea mayor.
20. Tenemos derecho a ponerle un límite si nos trata mal.
21. Tenemos derecho a protegernos de ella y poner distancia.
22. Tenemos derecho a vivir nuestra vida sin darle explicaciones.
23. Tenemos derecho a dejar de complacerla para que no se moleste.
24. Tenemos derecho a salirnos de su alfombra.
25. Tenemos derecho a contarle la verdad, aunque duela.
26. Tenemos derecho a priorizar nuestra familia.
27. Tenemos derecho a vivir lejos de ella.
28. Tenemos derecho a reinventarnos profesionalmente.
29. Tenemos derecho a no sentirnos culpables de nada.
30. Tenemos derecho a ser nosotras mismas.

Solemos sentirnos culpables por sentir hostilidad hacia nuestra madre o por no querer estar con ella. Es importante saber que ninguna hija elegiría por voluntad propia sentir algo «negativo» hacia su madre. Eso lo manifiesta y expresa nuestro cuerpo a pesar de nosotras. Esas emociones nos protegen y nos cuidan. El cuerpo no distingue entre si es mamá, el vecino o un desconocido quien nos

violenta o trata mal; nos alerta con una emoción para que podamos defendernos, huir o protegernos. Es antinatural, desde el punto de vista biológico, que una hija se aleje de su madre. Pero es más antinatural que una madre abuse, juzgue, critique o trate mal a una hija. El rechazo que sentimos hacia nuestra madre es proporcional al dolor que ella nos provoca por su maltrato y abuso; no surge por elección, sino como defensa frente a lo que nos faltó y dolió. Es una respuesta protectora del cuerpo al dolor recibido; surge del trauma y del maltrato.

Comprender a nuestra madre no implica tener que justificar, defender, aceptar o perdonar. Comprender es saber que nada fue nuestra culpa. Quiero recordarte que tienes derecho y permiso para expresar y pedir todo aquello que tu corazón, tu cuerpo y tu alma necesiten. Escucha la voz de tu alma y la de tu corazón, siempre te llevarán a la verdad.

Nuestras emociones reflejan cómo nuestras madres se han comportado con nosotras.

Tu madre ya no tiene por qué dominar nunca más a la niña que fuiste, ni tu vida. Ahora tú puedes hacerte cargo de esa niña y adolescente, matérnala y dale todo el permiso para convertirse en quien ha venido a ser. **Tú puedes ser la madre que no tuviste.** Tú la cuidarás y la protegerás de todo y de todos, incluso de tu

propia madre si es necesario. Tu niña y adolescente interior y tu versión adulta ahora vais de la mano, nunca más estaréis solas, os tenéis la una a la otra. Eres libre para ser. El mundo te está esperando. Tus hijos te están esperando. No es tarde. Jamás es tarde. Ahora es el momento perfecto, no tengas la menor duda. Si estás aquí, suelta y confía.

> Trauma no es solamente lo que nos pasó o faltó. Trauma es lo que ocurrió dentro de nuestro cuerpo debido a todo lo vivido.

Cuatro vivencias reveladoras y mi historia de superación personal

En estas cuatro historias descubrirás cuatro revelaciones que marcaron un antes y un después en la vida de estas madres: un instante en la adolescencia de Eva que le permitió seguir viviendo; la toma de conciencia que ayudó a Angie a tirar del hilo para reencontrarse; la luz que Iskra vio entre su hermana y ella, y cómo Rocío descubrió una verdad dolorosa disfrazada de juego.

Cada semana, en mis consultorios terapéuticos online, en mis mentorías profesionales y en sesiones privadas, tengo el honor y el privilegio de acompañar a centenares de mujeres. La mayoría son madres, pero también formo, superviso y atiendo a psicólogas, docentes, terapeutas y demás profesionales del mundo de la infancia y salud en general. Ser testigo de sus procesos personales y especialmente de sus *insights*, esas tomas de conciencia que en un instante lo cambian todo, es un honor para mí, tanto a nivel personal como profesional. Nada libera tanto como ver con claridad lo que durante años estuvo en la sombra. Reconocer lo que ha permanecido oculto durante tanto tiempo resulta profundamente sanador.

Leer los relatos que Angie, Eva, Iskra y Rocío compartieron un día, después de una de nuestras sesiones y mentorías online, te aportará una visión y claridad que quizá no habías visto nunca antes de esta manera. Casi a diario leo relatos como estos que nos recuerdan que no estamos solas: lo que una vivió lo hemos vivido muchas. Y cuando una madre lo nombra, otras lo ven con más claridad. Esa es la verdadera fuerza de la tribu. Considero que no hay mejor manera para criar y sanar que en tribu y en compañía de otras mujeres caminando en la misma dirección. Es lo que yo llamo «sanar en manada». Nos empoderamos, ayudamos e inspiramos las unas a las otras. Acompañarnos, escucharnos y sanar juntas es un proceso de una fuerza transformadora inmensa. Nuestro verdadero diseño humano es estar en comunidad y en tribu.

Relato de Angie

Raíces infantiles de la procrastinación y la indefensión aprendida: la voz de una mujer que quiere actuar

Angie nos habla de cómo ser la niña «buena» y obediente la bloqueó. Esta herida invisible paraliza. Nos habla de las ideas que le arden por dentro y de las acciones que se congelan por fuera. ¿Procrastinación o indefensión aprendida? Esto es lo que escribió en Madres Koala.

> Hola, tengo una consulta.
>
> Me cuesta muchísimo decidir. Hablaba de procrastinación

porque quedaba mejor, pero se está convirtiendo en algo patológico. Me cuesta tomar decisiones y accionar. Como si estuviese paralizada: una indefensión aprendida de manual.

Tengo ideas, quiero hacerlas, me las preparo y, cuando voy a hacerlo, no sé qué pasa que lo dejo, vuelvo al inicio, a repensar en las posibilidades que hay. Esto me produce una sensación de estar estancada, en bucle.

Me puse a indagar y me vi de pequeña así, con ganas de hacer, pero sin ejecutar. Como un fuego por dentro, con necesidad de moverme, pero inmóvil, obediente. Muy muy metida en la alfombra. No hubo gritos, castigos ni golpes y aun así era muy obediente.

Estaba paralizada. Es hoy día y no sé decir qué me gusta o cuando Yvonne pregunta: «¿Qué harías aunque no te pagasen?». No me sale nada. Estoy vacía.

Mi pregunta: ¿cómo puedo trabajar esto? Noto mucho bloqueo.

ANGIE

Lo que Angie nos comparte en estas líneas es el vivo ejemplo de las consecuencias de la violencia pasiva que sufrió: la exigencia, el abuso emocional, la obediencia y la complacencia ciega. Se olvidó de quién es y qué vino a aportar al mundo. Reprimió su ser esencial para agradar y no molestar a mamá. Cuando tenía ilusión y entusiasmo, no se le permitió expresarlo. El grado de exigencia que

vivió Angie por parte de su madre la anuló casi por completo. Y el miedo a perder su mirada la paralizó.

Por eso hoy se siente tan insegura para poder tomar decisiones y llevarlas a cabo. Nunca pudo ser ella misma. Vivió con miedo al rechazo. No obstante, tomando hoy conciencia de todo esto, viéndose de niña dentro de esa alfombra de mamá y trabajando conmigo y el grupo, ha podido ir tirando del hilo hasta volver a encontrarse. Si no completamente, una parte y luego otra. Poco a poco su niña interior ha ido despertando y confiando. Solo así podemos reconstruirnos y volver a empezar.

Relato de Eva

Abril de 1994: el día que dudé en desaparecer

Eva intuía que algo estaba pasando. Su niña interior no se apagó del todo y la pudo salvar. Sus gritos nunca fueron escuchados. Su madre fingía, pero Eva, en lo más profundo de su corazón, lo sabía.

> Tenía catorce años y una sensación permanente de no tener escapatoria. Vivía en una casa donde todo parecía estar bien desde fuera —buen colegio, negocio familiar, vacaciones de verano—, pero yo sabía, desde mucho antes, que algo dentro de mí se rompía cada día un poco más. Desde pequeña veía con claridad que muchas cosas no estaban bien. Lo sabía, lo sentía y lo pensaba.
>
> No eran solo los gritos, ni los castigos, ni las amenazas.

Había también golpes, prohibiciones, normas absurdas. Abusos. Silencios pesados como piedras. Cuando mi padre entraba en casa, había que callarse. Según mi madre, decía que le molestaban los ruidos de los niños. Y mi madre…, mi madre completamente sometida, infeliz, llegó a irse de casa un par de veces. Y aunque ahora puedo entender su dolor, en aquel momento lo viví como un abandono. El abandono existía a muchos niveles, no solo las veces que se marchó. Para ella era más importante ir bien vestida o peinada que lo que estaba ocurriendo.

Yo no creía que estuviera equivocada por sentir lo que sentía. No pensaba que fuese mala persona. De más pequeña obedecía por miedo, pero siempre dudaba de lo que se me pedía hacer o no hacer. Sabía que no me trataban bien y que eso no era amor. Y por dentro ardía una rabia silenciosa, una tristeza honda, una certeza de injusticia que muy pocos a mi alrededor podían o querían ver.

Recuerdo perfectamente ese día. Abril de 1994. Estaba en mi habitación, en mi escritorio, rodeada de mis libros, papeles, revistas, letras de música. Tenía puesta la radio. Kurt Cobain era mi ídolo, su música era mi refugio emocional, mi espejo roto. Cuando escuché la noticia de que ese mismo día habían encontrado su cuerpo sin vida, algo dentro de mí se desmoronó.

No fue un arrebato. Era algo que ya había rondado mi

cabeza muchas veces. Fantaseaba con desaparecer. Pensaba que al menos esa decisión sería mía. Que si no podía elegir nada más, al menos podría elegir no estar. Me pareció una forma romántica de decir basta. Como si la muerte fuese el único lugar donde al fin podría tener paz.

Pensé «ahora es el momento». Tomé unas tijeras y me las puse en la muñeca. Recuerdo el frío del metal, recuerdo que no lloraba. Solo estaba… decidida. Silenciosa. Había llegado a un punto de infelicidad en el que la única salida parecía desaparecer.

No lo hice.

No sé qué me detuvo. Quizá una voz muy pequeña dentro de mí. Quizá el miedo. Quizá una mínima chispa de esperanza, enterrada pero viva. Quizá fue la niña que siempre cuestionó su entorno la que me dijo: «Por favor, quédate».

Esa tarde me dejó marcada para siempre, a pesar de que durante muchos años intenté borrar ese recuerdo y simplemente luché por salir de aquella jaula. Agradezco no haberlo hecho. Porque incluso cuando todo me empujaba al abismo, algo dentro de mí eligió quedarse.

EVA

Se ponen los pelos de punta al leer a Eva, ¿verdad? Nadie en el fondo quiere suicidarse, sino dejar de sufrir. Nadie se quiere matar, sino matar su dolor. Honestamente, lo que salvó a Eva de esa

decisión fue esto: «Sabía que no me trataban bien y que eso no era amor». No podía identificarse con el amor y el respeto, pero sí podía identificar el maltrato y la violencia. Es como que ella misma se hizo de testigo y pudo saber que nada fue culpa suya, que ella no merecía ese trato. Por tanto, solo debía esperar un poco más para poder salir de ahí, pero de otra manera, con vida. Había una esperanza.

Eva es hoy una mujer emprendedora, madre de una maravillosa hija y también está cursando nuestro Máster Profesional en Crianza Consciente®. Tiene una empresa de productos de cosmética natural, pero desea reinventarse profesionalmente para convertirse en asesora profesional en crianza consciente.

Gracias, Eva, por escuchar a tu adolescente interior.

Relato de Iskra

Polaridad entre hermanas: la soledad como compañera de habitación

Iskra nos habla del precio que tuvo que pagar por ser (supuestamente) la preferida y la buena. Ella fue la testigo invisible y silenciosa de la violencia que sufrió su hermana. La gran lección que aprendió: nunca molestar.

> En mi casa somos mi hermana mayor y yo. Ella siempre me dice que doy muchas vueltas a los asuntos. Realmente le molesta muchísimo. Dice que así no se sale adelante. Que por

qué, si yo no he sufrido nunca nada de parte de mis padres, soy tan insegura, tímida y miedosa. Era a ella a quien le gritaban y pegaban. Ella era la hija «rebelde». Yo era «la preferida de todos».

Con las explicaciones de Yvonne, entendí la raíz. Mi hermana salía de la alfombra y era yo la que se quedaba dentro. En casa, mis padres estaban muy enfocados en mi hermana y su comportamiento. Yo simplemente era la buena con las notas aburridas (todo excelente).

En el módulo de las emociones reprimidas, me di cuenta de que era el silencio (soledad). Mi hermana muchas veces salía y no volvía en horas. Mis padres se frustraban mucho. Nunca me decían nada para tenerme protegida. Pero yo «olía» el malestar en ellos. Nunca de pequeña me hablaban y compartían.

Cuando mi hermana giraba la llave de la puerta, se hacía un silencio. Mis padres se levantaban y luego había ruido en la otra habitación con la intención de que no se oyera para que los vecinos no se enteraran. Se oían golpes y movimiento de los sillones. Nunca vi llorar a mi hermana. Luego se acababa todo y ella venía a dormir en la cama de al lado. Sin decir nada ni hacer un ruido.

Esto me traía muchos pensamientos y horas sin dormir. No entendía a mis padres. No entendía a mi hermana. No entendía la situación. En este silencio, yo decidí no hacer nunca nada para no molestar a mis padres.

Me cuesta hablar con mi hermana de todo esto porque se niega. Solo dice que nunca se olvidará de esto, pero no quiere hablar.

Hoy en día entiendo por qué me callo, por qué no hablo, por qué me cuesta defenderme, por qué tengo miedo a no gustar y agradar. Aún tengo ese desorden de la psique. Siempre ando con la intención de no molestar a nadie. Nunca había caído (como dice siempre Yvonne) que un niño testigo de violencia también es víctima de violencia.

Gracias, Yvonne, por dar voz a mi niña interior y ser mi testigo con tus audios y reflexiones.

ISKRA

Este es un claro ejemplo de polaridad entre hermanas. Y como he comentado en muchas ocasiones, la peor de las vivencias es la SOLEDAD con la que tanto Iskra como su hermana tuvieron que vivir estos episodios. Muy probablemente la hermana no puede hablarlo con ella por varios motivos. Uno es el dolor de revivir esos episodios, pero el que más puede pesarle es saber que solo ella recibía las palizas y los gritos al volver a casa.

La hermana cargaba con la herida de no poder ser ella misma, de no sentirse entendida y de vivir en un hogar donde todo se resolvía de forma dolorosa; rebelarse era su única salida. Duele demasiado no poder ser una misma. En cambio, Iskra, al ver las consecuencias de «molestar» (no ser como mamá y papá quieren), se reprimió y quedó «secuestrada» emocionalmente dentro de la

alfombra como niña buena, obediente y prudente hasta el punto de dejar de ser ella misma.

La polaridad entre hermanos consiste en esto: una se rebela y enfada por no poder ser ella misma y la otra se reprime, se anula por falta de permiso para ser ella misma. Ambas hambrientas por la mirada y el amor de mamá, pero actuando desde lugares opuestos. La soledad con la que las dos tuvieron que vivir, aun viviendo juntas y sabiendo las dos lo que pasaba, es devastadora.

Con esta toma de conciencia y con mucha paciencia y amor, Iskra quizá pueda hablar, algún día, con su hermana. Identificarlo le ha dado el permiso para empezar a ser ella misma y hacerlo diferente con su hija.

Relato de Rocío

La pieza que me devolvió la memoria y la comprensión profunda

Lo que Rocío nos trae a continuación con este clic brutal, el que hizo al ver cómo su madre consigue que su hijo (nieto) haga lo que ella (abuela) quiere, es muy revelador y un gran ejemplo de abuso emocional y manipulación disfrazada de juego. Ver a su madre actuar desde fuera, como figura de testigo de su propio hijo, le ayudó a verse a sí misma de niña y empezar a recordar y comprender muchas cosas. Cuando una madre de repente ve la luz y lo ve todo tan claro, es lo mejor de mi profesión y de acompañar a tantas mujeres. Cuando al fin podemos recordar o simplemente

entender, todo lo demás fluye.

Hola, Madres Koala. Me gustaría compartir con vosotras algo de lo que me he dado cuenta y creo que puede ayudar a muchas que, como yo, no podemos recordar ni la violencia activa ni la pasiva de nuestra madre, pero que aun así hemos sentido las heridas de que algo no fue bien.

Hasta hace pocos años, yo no era capaz de sentir por mí misma, por así decirlo. Lo que hicieran o decidieran los demás estaba bien, me costaba sentir tanto lo bueno como lo malo, jamás me enfadaba, me costaba cuidar de mí misma y cuidaba de que los demás estuvieran bien a mi alrededor. Aún me pasa, pero he hecho muchos avances al respecto.

El caso es que hace mucho que sé que todo esto tenía que ver con heridas de la infancia, pero nunca supe identificar cómo se originaron. La relación que tengo con mi madre y mi familia es muy buena. Ella es una abuela muy presente y cariñosa. Sigo sanando a través de lo que mi hijo muestra de espejo sobre mí, pero en cuanto a recuerdos… no me ayudaba.

Sin embargo, el otro día vi la luz. Mi madre me ayudaba a bañar a mi hijo (casi tres años). A Leo no le gusta que le pongan la ducha sobre la cabeza, y normalmente se queja. Entonces, mi madre, de repente, cogió uno de los dinosaurios de juguete que había allí y empezó a ducharlo por la cabeza, jugando con él y poniéndole voces, sobre todo interpretando la

emoción de bienestar y de gusto por echarse agua por la cabeza. Estuvo así un rato, todo de buen rollo y en un entorno muy agradable que mi hijo también disfrutaba.

Mientras tanto, yo me daba cuenta. ¡Estaba invalidando el malestar de Leo! Estaba enseñándole cómo debía sentirse en ese momento y, además, a través del juego. Todo rodeado de diversión, pero en el fondo invalidando, diciéndole inconscientemente: «No te sientas así, siente esto otro que siente el dinosaurio, que es mejor. A mí también me gusta y lo apruebo más». Solo porque a las adultas se nos hacía complicado quitarle el jabón del pelo sin echarle agua por la cabeza.

En ese momento no dije nada, porque estaba un poco en shock al observar y darme cuenta de que era así como mi madre, seguramente, habría bloqueado e invalidado todo lo que yo sentía de pequeña que no le convenía, cambiándolo a través del juego y de un ambiente bonito y divertido, utilizando mis muñecos como marionetas. Pero invalidando, al fin y al cabo. ¿Cómo iba a recordar un abuso tan sutil y divertido?

Unos minutos más tarde, Leo no quiso ponerse los calcetines, y mi madre cogió el calcetín, se lo puso de marioneta y empezó de nuevo a jugar, a poner voces y a lloriquear diciendo cosas del tipo: «Ay, no me quiere poner…, no me quiere…, bla, bla, bla». Eso sí que lo frené, y le dije: «Mamá, por favor, deja de hacerle chantaje emocional a mi hijo

con el calcetín». Como había muy buen rollo en el ambiente, mi madre se rio y yo con ella, pero dejó de hacerlo.

Obviamente, mi madre no es consciente de todo esto. Ignora las consecuencias de semejante juego y la manipulación que supone. Sé que solo intenta jugar y cree que así le hará las cosas más fáciles con las emociones «negativas». Es simple ignorancia, no hay mala intención. Sin embargo, sigue siendo abuso. Aún tengo pendiente hablar con ella de esto.

Pero estoy feliz, porque por fin he identificado la raíz de los problemas que he tenido para sentirme a mí misma y para encontrar mi propio camino. Es una nueva pieza de un puzle que no terminaba de armar del todo. Quería contároslo por si hay más madres aquí a las que les pase algo parecido y que hayan vivido algo tan sutil y bonito al mismo tiempo, que cueste tanto identificarlo o recordarlo. Yo, por ejemplo, solo recordaba la parte bonita, a mi madre jugando con marionetas.

Un abrazo enorme. Ánimo con vuestro camino.

Rocío

Cómo agradezco que Rocío escribiera este mensaje en el chat de WhatsApp de Madres Koala®. Su toma de conciencia al darse cuenta de algo tan importante aportó a la tribu enormemente. Su luz iluminó a muchas otras.

A veces el control y el abuso emocional son muy sutiles, pero, cuando se disfrazan de juego, muñecos y supuesta diversión,

pueden llegar a ser invisibles y provocar una gran confusión (desorden psíquico) en el niño, ya que, por un lado, no se valida ni acompaña su malestar o necesidad y, por el otro, supuestamente la madre está jugando con él y se ríe.

Sin embargo, no lo hace por mera diversión, sino para cambiar la situación y lograr lo que ella quiere. No ejerce violencia activa explícita con amenazas, control, castigos o gritos. Pero usa una violencia pasiva sutil, muy manipuladora e imposible de identificar para la psique infantil, el juego.

Es importante diferenciar cuándo usamos el juego para **acompañar** una situación o actividad incómoda o difícil a fin de hacerla más agradable para un niño, sin invalidar ni ignorar lo que siente, y cuándo la usamos para **manipular** y lograr lo que queremos sin tener en cuenta al niño. Por ejemplo, para lavarnos los dientes. No invalidamos su «no quiero», simplemente lo acompañamos: «Ya sé, cariño, que no te gusta lavarte los dientes, pero ya llevas cuatro noches y hoy sí necesito que te los laves. ¿Quieres que juguemos a algo para que sea más divertido para ti?». En ese momento podemos coger un muñeco y empezar el juego. En este caso, no habría manipulación para que nuestro hijo desconecte de su sentir ni lo invalidamos o ignoramos. Simplemente nombramos la verdad: «Yo necesito que te laves los dientes hoy y voy a acompañarte de la manera que sea más fácil para ti». Aquí el niño puede sentir y expresar su malestar, es tenido en cuenta, no le estamos «despistando» para que no se dé cuenta.

Otro ejemplo podría ser en trayectos largos en el coche.

Jugamos con ellos para que la experiencia sea menos pesada y no tan aburrida al tener que estar quieto y atado tanto tiempo. Validamos su malestar o incomodidad, entendemos su necesidad de moverse y vamos jugando, cantando y hablando para que lo viva mejor, para hacerle la experiencia lo menos hostil posible. Lo hacemos pensando en el bienestar del niño.

En cambio, lo que Rocío nos trae no es este tipo de juego, sino el que se usa para desconectar (desviar) al niño de su dolor, su sentir y sus necesidades a fin de llevarle a hacer lo que queremos. Lo hacemos por nosotras, no por el niño, por conveniencia nuestra. En otras palabras, le estamos «engañando» sutilmente, y sin darse cuenta acaba haciendo o sucediendo lo que el adulto quiere. No obstante, su cuerpo sí se da cuenta. Pese a todo, el cuerpo toma nota y no olvida, recoge y archiva cada experiencia. Incluso cuando queremos negar algo, el cuerpo no nos deja, lleva el registro de todo.

Podemos engañar a la mente, pero nunca al cuerpo.

En el ejemplo de la ducha que nos da Rocío, la abuela no juega con su nieto para que la experiencia del niño sea más agradable validando su incomodidad con el agua sobre la cabeza, sino para hacerle ver cómo «debería» sentirse, negando lo que le pasa y diciendo «no deberías» sentirte así. Rocío se dio cuenta de esto tan

importante cuando nos dijo: «¡Estaba invalidando el malestar de Leo! Estaba enseñándole cómo debía sentirse en ese momento…».

Podemos decirle a un niño lo que queremos que haga, pero no le podemos decir a su cuerpo lo que queremos que sienta.

La hija que fui, la madre que soy: renacer de mis propias heridas

La persona que hoy escribe estas líneas nada tiene que ver con quien yo era hace treinta o cuarenta años. Quien soy hoy es el resultado de un profundo proceso de superación personal en el que encontré, años más tarde, mi mayor propósito de vida, que he puesto al servicio de la infancia, especialmente al servicio de todas las madres del mundo y sus hijas e hijos. Es urgente no solo dar voz a las niñas y niños de nuestra vida, sino también a las niñas que un día todas fuimos. Para ello necesitamos sanar nuestra herida materna.

Lamentablemente, vengo de una infancia y una adolescencia muy dolorosas y traumáticas. La niña y joven que un día fui sufrió casi todo lo que ninguna niña o niño jamás debería vivir, experimentar o ver: violencia, abusos, abandono, soledad… No siempre fue así. Todo comenzó cuando volvimos de Australia en

1982; al menos es entonces cuando empecé a darme cuenta de que algo no iba bien en casa. Mi madre nunca me explicó nada.

Yo nací en Barcelona en 1971. En aquella época, mis padres eran dos jóvenes adultos con dos «inmensos niños interiores heridos», con una gran necesidad de huir y ansias de grandeza y aventura. Cuando yo tenía cinco años, decidieron dejarlo todo e ir a viajar por el mundo. Eran lo que en esa época se llamaba unos hippies. Después de casi un año viajando por Europa y Asia, decidieron quedarse un tiempo en Australia. Tres años después nació mi hermana Jennyfer, con quien me llevo ocho años.

Mi padre tenía una gran necesidad de triunfar y ganar dinero para demostrarse que había logrado lo que siempre había deseado. Quería ser rico y jubilarse y dejar de trabajar a los cuarenta años. Puedo imaginar de dónde le venía esa necesidad. Desafortunadamente no lo logró. Los deseos ansiosos de mi padre no se cumplían y poco a poco se fue transformando en otra persona. Lo más probable es que simplemente saliera a la luz quién era en realidad: alguien depresivo, adicto, machista, autoritario, violento… Mi madre siempre estaba allí a su lado, resignada y siguiéndole en todas sus decisiones. Dependiente de él.

Después de vivir cinco años en Australia, decidieron regresar. Las cosas no iban como esperaban, y la verdad es que nunca he sabido qué les hizo volver. Había problemas económicos y comenzaron las discusiones y malas palabras. Llegamos a España después de viajar por Asia y Europa de nuevo, esta vez con mi hermana, que en aquel entonces tenía dos años. Durante esos meses de viaje, empezaron

los problemas graves entre mis padres, y nada más llegar a España, hubo mucha violencia por parte de mi padre. Siempre estaba enfadado, gritaba mucho y nos pegaba palizas increíbles a mi madre, a mí y a mi hermana. Recuerdo un día que me dejó tantas marcas de la hebilla de su cinturón por todo el cuerpo y en un ojo que tuve que ponerme manga larga en verano y usar unas gafas muy oscuras.

Esa paliza (que nunca olvidaré) me la dio cuando mi madre ya se había ido de casa una noche a oscuras porque no soportaba estar más con él. Yo la ayudé a «escapar». No obstante, esa noche mi madre se olvidó de un importante detalle: sus dos hijas. Se fue sola, me dejó allí, nos dejó allí con él. Recuerdo aquella noche como si fuera ahora mismo. Vi cómo se metía en aquel taxi y se marchaba. Mi madre me abandonó, me dejó allí en medio de la calle sola, mirando cómo se alejaba el taxi con mi mamá dentro. No me lo podía creer, mi madre… se había ido… Yo solo tenía once años. Las lágrimas caían sin parar por mi cara, no podía entender por qué nos dejaba con él. No podía entender por qué no nos llevó con ella. Ese «¿por qué, por qué, por qué?» me atormentó muchos años de mi vida. «¿Por qué no nos llevó con ella?», me repetía una y otra vez. Imagina lo desesperada y desconectada que tiene que estar una madre para poder llegar a hacer eso.

Mi padre en aquel entonces trabajaba en una discoteca algunas noches, y esa no estaba en casa. Yo tenía pánico de que volviera y viese que mamá se había ido. Lo que ocurrió después me lo reservo; no puedo ponerlo en palabras, es demasiado doloroso. Me dolía todo

el cuerpo, especialmente las partes hinchadas por los latigazos del cinturón y la hebilla.

Pasamos casi tres años con papá. Ya te puedes imaginar el infierno. Fui testigo de palizas a mi hermana cuando ella tenía solo tres y cuatro años. No poder salvarla de él me mataba por dentro. Sufría más por los golpes que ella recibía que por los míos. No podía soportar sus llantos y gritos. Jenny creció con mucho miedo y yo, con mucha rabia e impotencia. Fueron unos años muy traumáticos para ambas. Imagino que, si todo eso hubiese pasado en la actualidad, estaríamos con servicios sociales o en algún centro de acogida. Hace cuarenta años, la gente no denunciaba la violencia doméstica ni los malos tratos a la infancia. Los vecinos lo sabían y en la escuela también, pero nadie dijo nada ni hizo nada por nosotras ni por nuestro padre.

Fui una niña muy triste, reprimida, insegura, ignorada y que tuvo que sobrevivir sola cuidando de una hermana casi nueve años menor. Pasaron tres años y, cuando yo tenía catorce, nuestra madre, después de varias visitas durante ese tiempo, cuando ya había encontrado otra pareja, nos vino a buscar para que fuéramos a vivir con ella. Yo no deseaba irme, no sentía su amor, pero tampoco podía ni quería quedarme con papá. Finalmente, en julio de 1985, nos fuimos a vivir a Lleida con ella y su pareja. Mi padre me suplicó que no le dejara.

Os confieso que, a pesar del daño físico que mi padre me hizo todos esos años y de un intento de abuso sexual una noche que volvió borracho, sé que me quería con locura. Cuando perdía el

control y se volvía «loco», era otro, estaba como poseído, pero siempre regresaba con lágrimas en los ojos pidiéndome perdón y jurándome que nunca más volvería a hacerlo. Yo le creía todas las veces, pero una y otra vez volvía a pegarme, a pegarnos… Fue un infierno. Lo peor es que él se daba cuenta de lo que hacía. Esa culpa lo mataba por dentro, pero lamentablemente nunca pidió ayuda ni trabajó en ello.

Siempre he pensado que mi padre sufría de algún trastorno o enfermedad mental como la esquizofrenia o la paranoia, que padecía incluso brotes psicóticos; es probable que fuera debido a la mala infancia que él también tuvo. Además, bebía mucho para olvidar y anestesiar su dolor. Años después, investigué en la infancia de mis padres. Mi abuelo paterno murió cuando mi padre tenía solo cuatro años y su madre lo maltrataba severamente. Toda esta información la busqué ya de mayor para poder comprender cómo un padre y una madre pueden llegar a dañar tanto a sus hijas. Descubrí que mi madre quiso dejarme con una de mis tías, la que vivía en Francia, cuando se fueron a viajar y yo tenía cinco años. Querían irse sin mí. No obstante, mi tía, su hermana, le dijo que eso no lo podía hacer y me llevaron con ellos.

Aquel verano nos fuimos las dos a vivir con mi madre y Miquel, su nueva pareja. Ese hombre salvó a mi madre de un final fatal. Por respeto a la intimidad de mi madre, no contaré de qué la salvó… Cuando Miquel supo que mi madre tenía dos hijas, le dijo que las podía llevar con ellos. Nunca supe si mi madre vino a por nosotras porque realmente ella lo deseaba o porque Miquel insistió cuando

supo por lo que estábamos pasando. Mi madre nunca me preguntó por esos tres años con papá, nunca mostró interés por saber qué había pasado, cómo estábamos… Y, sobre todo, nunca me dio ninguna explicación de por qué nos había dejado con él y qué fue de su vida durante ese tiempo. Yo lo descubrí cuando Miquel me lo explicó años más tarde, y por algunos vecinos y amigos.

En septiembre de ese mismo año, fui a visitar a mi padre. Hacía casi tres meses que no le veía. Tengo que confesar que esos fueron los mejores días de mi vida con él, antes de que él muriera. Tenía miedo de verlo y estar con él, y nunca entendí por qué «tuve» que ir a visitarlo yo sola. Eran varias horas de tren y solo tenía catorce años. Sin embargo, esos días fueron bellos, como los de un padre y una hija normales y corrientes. Para mí lo «normal» era simplemente extraordinario. Pero la historia terminó de la manera más desgarradora. Fue un desenlace devastador, de esos que dejan huella para siempre. Pasé dos semanas a solas con mi padre. Tampoco supe nunca por qué fueron tantos días. Hablamos, compartimos, vimos películas, paseamos… Llegué a tener la esperanza de que todo había cambiado, de que podría, al fin, tener un padre «normal». Me sentía feliz, amada y muy querida por él. Se había «curado», pensé. Mi padre me quiso mucho, lo sé, pero me quiso fatal.

Cuando llegó el día de volver con mi madre, mi padre cometió un gravísimo error, el peor. Un error fatal. Me pidió que me quedara con él. Textualmente me dijo: «Yvonne, no me dejes, no me abandones tú también». Qué terrible responsabilidad me daba mi padre. Yo no

sabía qué decirle ni qué hacer. Solo sabía que debía subir a aquel tren y volver con mi madre, mi hermana y Miquel. Pero eso no fue lo peor. El segundo gravísimo y tremendo error que cometió mi padre fue explicarme qué tenía planeado hacer si no me quedaba con él. Me lo explicó con pelos y señales. Nunca debió explicarme eso. ¡NUNCA! ¡JAMÁS! Me dijo que, si no me quedaba, se iba a suicidar, que ya no podía más… Que yo era su última esperanza. Sé que esos días se esforzó mucho para que todo fuera bien, pero yo no podía tomar aquella decisión en ese momento. Me explicó las dos formas en que lo tenía pensado hacer. Repito, nunca debió contarme esto. Me lo explicó con todo detalle y también me dijo que lo haría el 2 de octubre, el día de su cumpleaños, para que nunca le olvidara. ¡¡¡QUÉ BARBARIDAD!!!

Ahí me di cuenta de que mi padre no se había curado; entonces no sabía que era un hombre muy herido, enfermo y con una gran depresión, simplemente pensaba que estaba desesperado y loco. Estaba desequilibrado. No podía creer lo que me contaba y en cierto modo mi psique me decía que lo que estaba oyendo no podía ser verdad. Era demasiado macabro.

Finalmente llegó mi tren y me fui. No se lo conté a nadie. Mi madre tampoco me preguntó nada sobre esos quince días que había pasado con él, ni mostró ningún interés en saber cómo me había ido. Fue terrible la falta de cuidado, protección e intimidad emocional de mi madre. Lo viví en soledad, en silencio, como todas las demás experiencias dolorosas y traumáticas de mi infancia y adolescencia. Esta era una más, quizá una de las peores, pero una más para mí.

No sé qué hizo mi cuerpo ni mi mente con ello. Solo sé que borré por completo de mi mente (de mi psique) esa última conversación con mi padre. No sé cómo lo hice, pero se borró como por arte de magia hasta el 3 octubre…

Siempre he dicho que **olvidar ayuda al niño a sobrevivir**.

El 3 de octubre, mi madre recibió una llamada y, por la mirada de su cara, su tono de voz y lo confusa y nerviosa que estaba, supe que mi padre ¡lo había hecho! Cuando mi madre colgó el teléfono, antes de ella decir nada, yo le pregunté: «Mamá, ¿ha sido con la bombona de butano o se ha colgado de la viga en la tienda?». «Se ha colgado. Y tú ¿cómo lo sabes?», me preguntó.

Mi padre se suicidó tal y como me había dicho. Y lo hizo el día de su cuarenta y dos cumpleaños. No me lo podía creer. Estaba en el piso con amigos, celebrando su cumpleaños, y, en un momento dado, los dejó allí, bajó a es la tienda y se colgó. Increíble. Dejó una nota que decía que nadie se sintiera culpable. Que ya no podía seguir sufriendo más. Que lo había perdido todo y que necesitaba dejar de sufrir y de hacernos sufrir. Pidió disculpas y se despidió.

Con lágrimas en los ojos escribo esto cuarenta años después. Cómo me hubiese gustado haber compartido más años y tiempo con aquel hombre tan desesperado. Nunca me sentí responsable por esa decisión que mi padre tomó. Sé que me quería con locura y que le dolía demasiado todo el daño que nos había hecho a mi hermana, a mi madre y a mí. Su muerte sí marcó mi vida de una manera muy especial. Cuánto le he echado de menos en momentos especiales e

importantes de mi vida. No obstante, yo he hecho las paces con él y tengo mis conversaciones con él siempre que lo necesito. Con él estoy en PAZ.

Mi vida seguía después de su muerte. Pero la relación con mi madre era cada vez más distante, más fría y de mucha rivalidad por su parte hacia mí. Siempre he tenido la sensación de que yo no le gustaba a mi madre. Creo que ella me tenía envidia, además de no poder, no saber amarme. Es una mujer muy insegura y celosa; critica mucho y tiene un discurso engañado increíble y una gran falta de autoestima. Es una mujer tremendamente herida.

Tengo que confesar que yo dependía emocionalmente de ella de forma obsesiva. Necesitaba su aprobación, su mirada, su reconocimiento. Necesitaba que me amara, que mostrara interés por mí. Estaba desesperada por que me viera y me amara, pero nada de lo que yo pudiera hacer era suficiente. Tenía la ilusión infantil de que algún día yo lograría que se sintiera orgullosa de mí y me quisiera. Os confieso que incluso muchos años después aún tenía esa misma fantasía.

Mi vida cambió por completo y pude dejar de depender emocionalmente de mi madre el día que me di cuenta (ya con treinta y dos años) de que, hiciera lo hiciera, ella no podía amarme como yo real y legítimamente necesitaba y merecía. No era yo el problema, sino su incapacidad y discapacidad emocionales. Ella también tuvo una infancia complicada, como descubrí años después. Su madre murió cuando ella tenía siete años (estuvo años enferma) y a mi madre la llevaron a vivir con dos tías, separándola del núcleo

familiar: su padre, sus tres hermanas mayores y su único hermano menor, Suchi, quien tanto me ayudó a mí años después.

A mayor rechazo, mayor la dependencia hacia ese amor que nunca llega.

A los dieciocho años, yo ya no podía más con su abuso emocional. Necesitaba huir, irme, que alguien me quisiera, necesitaba salvarme… **Necesitaba salir de ese lugar.** Años después me di cuenta de dónde venía ese impulso tan instintivo que me empujó a irme.

Tenía la esperanza, y en algún lugar de mi corazón tenía la certeza, de que mi vida podía ser otra. Que podía ser feliz algún día y encontrar personas con quienes me encontrase a gusto y me quisieran. Sabía que merecía ser amada. Pensé que simplemente había tenido mala suerte con los padres que me habían tocado. Hoy sé que, a pesar de no haber tenido la madre que necesitaba y merecía, todo está perfecto así. Yo hoy no sería quien soy ni estaría haciendo todo lo que hago, ni hubiese logrado llegar donde he llegado, si hubiese tenido la madre o el padre que necesitaba y merecía.

Es muy difícil sanar en el mismo

entorno donde nos han herido.

En aquel entonces yo tenía novio. Me fui con él y nos casamos, pero al cabo de dos años me di cuenta de que esa relación solo había sido mi vía escape, mi excusa para poder huir. Nos separamos. Con veinte años me vi sola de nuevo, pero esta vez sin un lugar donde vivir, sin trabajo estable y con una madre que no me dejaba volver a casa. No perdí la esperanza. Sabía que esa vida que yo sentía en mis entrañas y que visualizaba estaba por llegar. Siempre supe que estaba llamada a algo más y hoy puedo confirmarlo. Alquilé una casita vieja en el pueblo con los pocos ahorros que tenía y, entre clases particulares de inglés, algunas horas en una academia y los turnos de camarera en un pub, salí adelante mientras continuaba mis estudios.

Todo tiene un POR QUÉ y un PARA QUÉ en la vida.

Algunos fines de semana visitaba a mi tío Suchi. La verdad es que me gustaba estar con él. Me sentía cómoda, relajada y segura, podía ser yo misma. Aprendí mucho de él. Me escuchaba y hablábamos mucho. Era muy espiritual, practicaba el budismo y el hinduismo. Era vegetariano y abrió un restaurante vegetariano-hindú en el centro de Barcelona. Era homosexual y podía hablar de todo

con él. Lamentablemente murió cuando yo tenía veintiséis años.

Nunca fui a terapia ni nada por el estilo durante todos esos años. Leía muchísimo, estudiaba, investigaba y devoraba libros. Las primeras obras y enseñanzas que estudié fueron las de Louise Hay, Wayne Dyer, John Bradshaw y Alice Miller. Luego empecé a leer y estudiar el *Bhagavad-gita*, uno de los clásicos religiosos más importantes del mundo. Años después descubrí *Un curso de milagros* (UCDM), un maravilloso programa de psicología y pedagogía espiritual.

Albert Einstein dijo sobre el *Bhagavad-gita*: «Cuando las dudas me persiguen, cuando las decepciones me miran a la cara y no veo un rayo de esperanza en el horizonte, recurro al *Bhagavad-gita* y encuentro un verso que me consuela; e inmediatamente comienzo a sonreír en medio de una tristeza abrumadora».

Rezaba a diario y hablaba mucho con Dios; Krishna y Buda, especialmente. Usaba muy a menudo un *mala* (rosario espiritual que se emplea en el hinduismo y el budismo para contar mantras durante la meditación y la práctica de japa yoga) que me había regalado Suchi. Me calmaba la mente y me ayudaba a meditar. Sin mis prácticas espirituales, ayer y hoy, no sería la persona que soy, no puedo imaginar qué habría sido de mí sin ellas. La espiritualidad ha sido el pilar más importante de mi vida, el que me ha sostenido y transformado.

Pasaba la mayor parte de mi tiempo libre sola y en silencio; cuando necesitaba estar con alguien, cosa que no ocurría muy a menudo, buscaba rodearme de personas que ya eran como yo

deseaba llegar a ser, que vivían una vida parecida a la que yo deseaba poder llegar a vivir; personas que me inspiraban, que admiraba y me transmitían confianza, bondad y autenticidad. Solía rodearme de gente bastante diferente a la mayoría, casi siempre mayores que yo. Ahora me pasa lo contrario, personas mucho más jóvenes se acercan a mí con la misma intención. Ahora es mi turno de agradecer, dar y ponerme al servicio para, de algún modo, devolver todo lo que la vida en su momento me ofreció.

Quería saber todo sobre la vida de esas personas, su pasado, su presente, sus planes de futuro, cómo lograron superar sus malos momentos; incluso quería conocer cómo pensaban, qué comían, qué leían, qué estudiaron, dónde iban… En fin, quería saberlo todo para aprender de ellos. Se aprende mucho más de las personas que de los libros o en la universidad. Quienes han atravesado grandes obstáculos y han vencido la adversidad suelen mostrar una enorme generosidad para compartir con los demás; yo aquí me incluyo. Quienes hemos vivido y sanado heridas profundas solemos tener la capacidad de ofrecer lo mejor de nosotros mismos a los demás. Las personas que han recorrido caminos difíciles suelen regalar con amor lo aprendido. En muchas ocasiones, el dolor superado suele transformarse en una inmensa generosidad hacia los demás. Por supuesto, no siempre es así, aunque yo sí encontré (atraía) ese tipo de personas. Y ahora, modestia aparte, yo me he convertido en una de ellas. Recuerdo que de muy joven pensaba: «Cuando sea mayor, quiero parecerme a ellos, me gustaría poder ser como estas personas».

En esa época me fascinaba investigar sobre por qué somos como somos las personas, sobre el comportamiento humano y, especialmente, sobre cómo el pasado afecta a nuestro presente y cómo lo que hacemos en el presente afectará a nuestro futuro.

Varias décadas después, en 2022, con cincuenta y un años, en plena menopausia, tuve una crisis de éxito profesional que desestabilizó tanto mi vida profesional como familiar. Ahí se despertaron algunas viejas heridas y, justo entonces, sentí la necesidad de buscar algún tipo de ayuda, de hablar con alguien. Y pensé en Montse Santoyo, terapeuta en BH. La conocí años atrás en un encuentro con Laura Gutman, cuyos libros me han inspirado mucho. Nunca había hecho un proceso de terapia individual con nadie que sintiera que pudiera ayudarme de verdad, desde la raíz, desde lo más profundo.

Dejé de atender en sesiones individuales entre 2018 y 2019 para enfocarme completamente en mi proyecto online www.InstitutoYvonneLaborda.com, que estaba creciendo mucho, más de lo que yo podía sostener. Entre 2016 y 2020, creé varios cursos y formaciones en línea y, gracias a mi equipo, pude atender a miles de mujeres, madres y profesionales. También viajaba por toda España impartiendo talleres y conferencias. En 2020 salió la primera edición de nuestro Máster Profesional en Crianza Consciente®. Y desde entonces también viajo a Latinoamérica una o dos veces al año.

Recuerdo un día en que una de mis alumnas me insistió mucho para que le hiciera sesiones individuales; me supo muy mal no poder atenderla. En ese momento me vino Montse Santoyo a la mente. Se

la derivé porque sentía e intuía que ella podría acompañarla igual o mejor que yo. Y efectivamente, mi intuición no falló; el *feedback* que recibí de mi alumna fue muy favorable. Desde entonces le he derivado algunas madres más. Montse es una gran terapeuta, lo da todo en las sesiones.

Así fue como, en 2022, con toda mi verdad, mi luz y mi sombra, al fin me di el permiso de que alguien me acompañara durante un tiempo, después de todo mi proceso en solitario. Mi pareja también hizo algunas sesiones con ella. Fue un acto de autocuidado y amor tanto hacia mí misma como con mi relación de pareja, mis hijos y mi proyecto profesional. Fue un gran regalo tanto para mi niña y mi adolescente interior como para la adulta que se resistía. Esa crisis, junto con todo mi camino espiritual, me hizo más fuerte, más sabia, mejor persona y más consciente de algunas dinámicas familiares aún por mejorar, y también más conocedora de mis limitaciones. Me trajo nuevos aprendizajes, hice cambios en mi equipo, tomé decisiones difíciles dentro del proyecto. En definitiva, lo simplifique todo muchísimo. Ahora mi proyecto profesional es mucho más minimalista y *slow*. Y sobre todo bajé el ritmo para adaptarlo a mi cuerpo y mi momento vital. También tuve que reducir mi autoexigencia de siempre llegar a todo y de ser «perfecta» en todo. Para ello tuve que revisar algunas de mis antiguas sombras. Ya puedes imaginarte cuáles. Gracias, Montse, por haber sido mi figura de testigo; mi familia y yo te damos las gracias por tu acompañamiento durante este bello proceso.

Volviendo a mi juventud, seguí estudiando para mejorar como

profesora de inglés, estuve en Irlanda y me certifiqué a través de la Universidad de Cambridge por libre. Trabajaba de profesora de inglés dos mañanas (las otras estudiaba) y todas las tardes. Durante un año, algunas noches también ayudaba en el pub del pueblo para sacarme un dinero extra. Obtuve el carnet de conducir con veinte años y me compré un Seat Panda. Ahorraba todo lo que podía y con veintitrés me compré un modesto piso que fui pagando poco a poco. Así pude empezar una nueva vida.

Me hice voluntaria de la AECC (Asociación Española Contra el Cáncer) e iba al hospital para acompañar a los enfermos terminales, especialmente los que no tenían familia. Comprendí que, al ayudar y dar a los demás, estaba encontrando también mi propósito y mi paz interior. Esos voluntariados daban sentido a mi vida. Me hice voluntaria de alguna ONG y en verano viajé por todo el mundo, durante siete años, para ir a colaborar en campos de trabajo con otros jóvenes con inquietudes parecidas a las mías. También viajaba por placer y para conocer mundo; fui a lugares donde había estado de niña con mis padres y que me habían impactado, sobre todo en Asia, e incluso volví a Australia en 1996, veinte años después. Aprendí mucho de todos esos viajes y de su gente. Estuve en el altiplano de Bolivia y también en los orfanatos de María Teresa de Calcuta en la India, y con los leprosos y los intocables. Fueron experiencias increíblemente sanadoras y reparadoras, que dejaron una gran huella en mí. Me estaba convirtiendo en otra persona.

Mi vocación por servir, ayudar y cuidar ya se había apoderado de mí, y a los veintipocos años tomé una de las decisiones más

importantes de mi vida. Pude transformar mi dolor en mi propósito de vida. Una mañana me dije: «Quiero cambiar, quiero mejorar como persona y, cuando lo consiga, quiero ayudar a otras personas a hacerlo». Desde ese día mantengo ese compromiso conmigo misma. Empecé por investigar la infancia de mis padres. Yo sabía que la persona que había sido hasta entonces tenía mucho que ver en cómo ellos me habían criado y tratado. Necesitaba sanar y transformar mi vida. Había partes de mí que no me gustaban del todo. Desde ese día no he parado de crecer y mejorar como persona; primero lo hice como docente, luego como mujer, como pareja y, finalmente, como madre, terapeuta y mentora.

No obstante, aún había un tema pendiente en mi vida: **MI MADRE**. Y las dos preguntas que aún me atormentaban. Hasta los treinta y dos años seguí con una gran dependencia emocional hacia mi madre. Quería visitarla y ver a mi hermana, pero ella no siempre quería verme. Tenía que llamarla primero para pedirle permiso y luego ella decidía si podía ir. Muchas veces me decía que no fuera; incluso recuerdo pasar unas Navidades completamente sola porque el día anterior me dijo que no le apetecía verme. Estaba agotada de suplicarle por ser amada y comencé a ver nuestra relación de otra manera. Empecé a tomar decisiones conscientes diferentes y a comprometerme con ellas. **El precio que tuve que pagar por ser cada vez más yo misma fue ir perdiendo poco a poco a mi madre.**

El 11 de marzo de 2003 pasó algo que cambió el rumbo de mi vida por completo y para siempre. Llamé a mi madre, desesperada.

Hacía dos días que no iba a trabajar. Necesitaba hablar con ella urgentemente, hacerle esas dos preguntas que siempre tenía en mi mente, y todo mi cuerpo pedía a gritos verla y preguntárselo. Lo que pasó ese día me salvó. Mi llamada fue tan desesperante que accedió a ir a mi casa. Yo estaba en pijama, en un rincón del sofá, sin fuerzas. Llevaba dos días encerrada en casa sin comer. Era la primera vez que me encontraba en semejante estado, mi cuerpo no podía más. Me asusté mucho. Le abrí la puerta, entró en el comedor y me preguntó qué me pasaba y si no había ido a trabajar. Le dije que llevaba dos días sin salir de casa y que necesitaba hablar con ella. Le hice las dos preguntas que tanto me atormentaban desde hacía años: «*Mare, per què mai m'has estimat i per què vas marxar de casa i ens vas deixar amb el pare? Mai m'has preguntat què va passar aquells anys*». («Mamá, ¿por qué nunca me has querido y por qué te fuiste de casa y nos dejaste con papá? Nunca me has preguntado qué pasó esos años»).

No sé muy bien qué le pasó a mi madre en ese momento, pero se volvió «loca», perdió el control y empezó a decir barbaridades. Me culpaba a mí y decía que era yo quien no la quería a ella. Dijo que yo siempre la culpaba de todo… En fin, creo que algo dentro de mí SÍ se daba cuenta de lo que verdaderamente estaba pasando: se sentía culpable, responsable, se sentía mal, no podía responder a mis preguntas, me amenazaba con irse, se acercaba hacia la puerta y me decía: «*Doncs, me'n vaig, me'n vaig…*» («Pues, me voy, me voy…»). Incluso llegó a decirme: «Lo que tú quisieras es que yo te pidiera perdón por todo el daño que te he hecho, ¿verdad?».

Esa frase me dejó helada. Lo acababa de hacer. Preguntándome eso ya se estaba disculpando de alguna manera. Mi madre no podía reconocer el daño que me había causado porque eso la obligaría a sentir su propio dolor, necesitaba negarlo para no sufrir. No podía aceptar mi dolor porque eso la enfrentaría al suyo; seguir anestesiada era su refugio y única defensa. **En ese instante lo pude comprender todo.** Todo empezaba a tener sentido para mí. Vi la luz. Las piezas del puzle empezaron a encajar.

Yo seguía en el rincón del sofá, paralizada. No decía nada, la miraba, y ella sola se encendía más y más. En mi interior sabía que se sentía mal y culpable. Incluso llegué a pensar: «Pues, quizá en el fondo sí me quiere un poco», pero no podía darse el permiso para sentir su propio dolor. Eso la enfrentaría con la verdad. Yo solo hubiese necesitado oír, por ejemplo: «Lo siento, Yvonne, me fui porque estaba tan desesperada que no supe qué hacer. Necesitaba salvarme. Me equivoqué, perdóname. Hoy lo haría distinto. Te quiero». Esas palabras hubiesen sido suficiente. No obstante, su anestesia, su culpa y su propio dolor reprimido la impulsaron a irse con un portazo. **Me volvió a abandonar.** Pero esta vez yo ya no era la niña ni la adolescente, sino la adulta.

Lo que más me ayudó a comprender mi propia realidad infantil fue poder abrirme a sentir todo lo que mi niña y adolescente interior tuvieron que vivir. Sentir y llorar a Yvonne, la niña, me liberó. Mi niña interior herida fue la única víctima y testigo de todo lo que me pasó, fue ella quien tuvo que vivirlo, sufrirlo y sentirlo, no la adulta que soy hoy. Yo la llevo dentro de mí. Sentirla, validarla y nombrarlo todo

fue vital y crucial. Aún hoy la sigo sintiendo, escuchando, abrazando, dándole voz y teniendo en cuenta cada día de mi vida. Había algo dentro de mí que me decía una y otra vez que yo no tenía la culpa ni era responsable de nada de lo que mis padres me hicieron ni pudieron darme. Sabía que todo eso que tuve que vivir no debería de haber sido así. No lo merecía. Eso estuvo mal. Necesitaba saber y aceptar la verdad, mi verdad.

Cuando mi madre dio ese portazo y se fue, algo dentro de mí se organizó, se colocó, se ordenó, y pude darle un nuevo sentido a todo. Tuve una visión mágica. Un superclic. Un *insight*, como se dice en inglés: mi madre volvió a abandonarme cuando más la necesitaba. No podía sentirme ni conectar conmigo, ya que, si me sentía, ella también tendría que sentir a la niña que ella una vez había sido. Yo era su espejo.

Su madre murió cuando ella tenía siete años; para ella fue como si la hubiera abandonado en vida. Después, a ella la llevaron con sus tías, y sus tres hermanas y su hermano, mi tío Suchi, se quedaron en la casa familiar. Ella fue «abandonada» por su propio padre después de ser «abandonada» por su madre. Mi madre creció con una gran herida del abandono, por muy justificada que esta estuviera por las circunstancias. Pero ella nunca lo trabajó ni fue consciente de ello. Así es como el ciclo se repite.

Mi madre fue la única que pudo estudiar, sus hermanas tuvieron que trabajar. Ellas siempre han dicho que mi madre fue la más privilegiada y afortunada al haber podido tener una infancia con cosas materiales y estudios. No obstante, la vivencia de mi madre de

niña y adolescente seguro que fue de mucha soledad y de abandono emocional. Estaba sola, pero sus hermanas y su hermano estaban juntos y con papá; tuvo que sentirse muy desplazada y rechazada.

En ese mismo momento, cuando mi madre dio el portazo, me eché a llorar desconsoladamente. No recuerdo haber llorado tanto en mi vida ni de esa manera. Era brutal. Desgarrador. Lloraba por mí y lloraba por mi madre. No sé cómo, pero podía sentir en mis entrañas su desespero y su dolor. **El abandono que ella vivió de un modo inconsciente lo proyectaba en mí.** Ese mismo día tomé la decisión más importante y, a la vez, más difícil de vida. Me dije: «Ya no puedo más, esta relación me está matando».

Simplemente decidí no llamarla más. No suplicarle más. Necesitaba que fuera ella quien llamara o viniera si realmente lo deseaba. Yo sabía (en lo más profundo de mi corazón) que yo SÍ la quería y la necesitaba, y que SIEMPRE estaría si ella me necesitaba o me buscaba. Hoy puedo seguir diciendo que SIEMPRE estaré si algún día «puede» venir. Pero ya no podía soportar, ni tolerar, ni aceptar tanto rechazo por su parte. No me dejaba vivir. No podía ser yo. No era libre. Me sentía limitada y secuestrada emocionalmente. Debía cortar ese cordón umbilical que tanto daño me hacía. Ese día fue el último que la llamé. Han pasado veintidós años y nunca ha querido saber de mí.

Triste final, muy triste. Lo sé. Pero esa decisión me salvó la vida y me ha permitido llegar a ser quien soy hoy.



Mi madre y yo, en 1972

Ese mismo año 2003, cinco meses más tarde, me fui a recorrer sola el Camino de Santiago a pie, con mi mochila de cinco kilos llena de lo justo y necesario. Es una ruta de peregrinación que cruza España de punta a punta por el norte. No obstante, yo empecé en Francia, en Saint Jean Pied de Port. Son casi novecientos kilómetros y los hice todos a pie. Caminé durante cinco semanas día tras día. Una media de veinticinco kilómetros al día. Allí conocí al gran amor de mi vida: ANDREU. El final de la historia ya lo sabes…

Andreu y yo llevamos juntos desde el 4 de agosto de 2003 y

somos padres de Ainara (2005), Urtzi (2006) y Naikari (2009). Hemos pasado por momentos de todo, como cualquier pareja, pero sé que es el hombre de mi vida. Con él y con nuestros hijos he aprendido lo que no se enseña ni aprende en ninguna universidad ni en ningún libro. Gracias a ellos cada día soy mejor persona. Todo lo que cada uno de ellos me despierta es una gran oportunidad para seguir creciendo y conociéndome más y mejor. La clave está en siempre preguntarme: «¿Qué puedo aprender de esto?».

Todo en la vida nos llega en el preciso momento en que estamos preparados para recibirlo (ni antes ni después).

Me siento la madre más afortunada porque Ainara, Urtzi y Naikari me eligieron a mí, de entre todas las mujeres del mundo, para ser su madre. Qué honor y qué privilegio está siendo este maravilloso viaje juntos. Os amo con todo mi SER.

Nota: Si te estás preguntando por qué yo nunca he tomado la decisión de volver a contactar con mi madre, quiero decirte que sí la llamé en septiembre de 2014, antes de irnos a vivir una temporada a Escocia, pero me dijo que no quería saber nada más de mí ni de mi familia. No conoce a Andreu ni a sus nietos Ainara, Urtzi y Naikari. Tuve un poco de relación con Miquel, su pareja, durante algún

tiempo, pero ya no. Ella, imagino, aún sigue sin poder saber nada de mí.

Abrazo a su niña interior y hoy puedo decir que estoy en PAZ con ella y con todo mi pasado.

Esta es mi verdad.

Escritura terapéutica

Ejercicio para tomar nuevas decisiones: cambiar, mejorar y transformar tu vida

Lo que verdaderamente condiciona y determina cómo nos sentimos en la vida y el tipo de relaciones que tenemos con los demás no son únicamente las circunstancias de lo que hemos vivido, sino QUÉ hemos hecho con todo aquello y QUÉ decisiones tomamos al respecto. Como ya hemos visto, nuestras nuevas decisiones conscientes nos llevarán a tomar acciones diferentes y, por tanto, conseguiremos resultados distintos.

Nuestra vida se define por las decisiones y acciones que elegimos tras reconocer nuestra verdadera historia. La relación con nuestra madre nos marcó profundamente. De niñas, no pudimos hacer nada diferente ni tomar nuestras propias decisiones. De pequeñas, su mirada era nuestra única forma de existir y para sobrevivir dejamos de lado lo que éramos. Hoy la vida nos ofrece otra oportunidad, la de liberarnos.

Yo decidí hacerlo, dejar de buscar en mi madre la aprobación constante y empezar a abrazar a la mujer auténtica que siempre estuvo en mí. No podía seguir viviendo prisionera. Mi verdadero ser

esencial me asfixiaba por dentro. Tomar la decisión de dejar de llamar a mi madre fue de las más difíciles de mi vida, pero también la primera acción real a mi favor. No se trataba de hacer algo nuevo, sino de dejar de repetir lo de siempre: mendigar su mirada, su validación y su amor. Ojalá no hubiese tenido que tomar una decisión así, pero fue la que literalmente me salvó la vida. Gracias a ella, hoy soy quien soy, me atreví a recorrer el Camino de Santiago a pie sola, me abrí al amor verdadero, formé una familia con mi compañero de vida y pude criar a nuestros tres hijos de la manera en que lo hicimos.

Si no hubiese tomado esa difícil y dolorosa decisión de dejar de ir detrás de mi madre, a pesar de todas las veces que me rechazó, hoy seguiría dependiendo emocionalmente de ella y muy probablemente de mi pareja. Tampoco hubiese viajado, ni escrito este libro, ni hecho todo lo que hice a lo largo de todos estos largos y maravillosos años. El precio que tuve que pagar por ser yo misma fue muy alto: perder a mi madre y, como consecuencia, a mi hermana, aliada de ella. Me liberé y me empoderé, pero me quedé «huérfana». Hoy, con lágrimas en los ojos y el corazón encogido, puedo confesar que valió la pena. Por fortuna pude transformar todo ese dolor a mi favor para crear mi propia familia y cortar la cadena transgeneracional. Esa decisión también me ha proporcionado la oportunidad de poder ayudar e inspirar a miles de mujeres a superar y sanar la relación con su propia madre. Mi misión más grande hoy día es acompañar, sanar y dar voz a quienes no la tuvieron, uniendo mi historial de superación personal con mi experiencia profesional

como terapeuta, docente y mentora. Dar voz a los niños y sanar la herida materna es el legado que elegí construir, y todo comenzó con aquella decisión del 11 de marzo de 2003.

En este ejercicio te invito a tomar conciencia de qué te impide en realidad poder tomar las decisiones y acciones que de verdad quieres. Probablemente sea el miedo a perder (aún más) la mirada de tu madre. En la introducción ya vimos las siete creencias que más nos limitan. La mayoría de las veces es cuestión de tan solo quitar los obstáculos y el camino queda libre. Ahora te invito a responder por escrito a estas preguntas en tu cuaderno especial dedicado a sanar la herida materna.

- ¿Qué decisiones y acciones tomarías si supieras que mamá está de tu lado y te apoya?
- ¿Qué harías diferente sin no tuvieras miedo a perder su aprobación?
- ¿Qué es lo peor que podría pasar si tomarás dichas decisiones?
- ¿Quiénes son las tres o cuatro personas más importantes de tu vida?
- ¿Cómo les puede afectar a ellos que no tomes esas decisiones o acciones?
- ¿Cómo sería tu vida si te pudieras convertir en la mujer que verdaderamente viniste a ser?

Ejercicio terapéutico para hacer con tu madre en persona o por escrito

Puedes hacer este ejercicio directamente con tu madre si vuestra relación y las circunstancias así te lo permiten. Dependerá de su madurez emocional y disposición. Si no es posible hacerlo con ella porque ya no vive, está muy lejos o no lo sientes posible, te invito a que lo realices por escrito. No es necesario que ella reciba la carta. Lo importante es que puedas expresar, sacar, hablar sobre papel. Sea como sea, por favor, date esta oportunidad. Este ejercicio es muy reparador y especialmente sanador.

Y es que escribir nos ayuda en los procesos de sanación porque permite la liberación y la expresión emocional al exteriorizar nuestros pensamientos, recuerdos y sentimientos en un espacio íntimo, personal y seguro, libre de juicios y críticas externas, que otorga una perspectiva mucho más objetiva y que facilita la comprensión profunda de una misma y de muchos aspectos de nuestra vida.

También genera catarsis (liberación y purificación de las emociones), ya que reduce los niveles de estrés y de cortisol en sangre y alivia la ansiedad. Además, ayuda a organizar la psique, favorece el autoconocimiento y empodera en la resolución de conflictos y problemas; incluso puede mejorar la salud física, pues mejora los síntomas de la depresión y ayuda a procesar experiencias difíciles en beneficio de la salud mental. Escribir permite desahogarse de las emociones reprimidas a través del llanto y aliviar la presión y la represión emocional, evitando así que se manifiesten en forma de estrés, ansiedad, depresión, tristeza, rabia o REA.

La escritura ofrece un lugar en que puedes ser completamente honesta contigo misma, estar sola contigo misma, lo que permite

una expresión auténtica de lo que sientes. Todo está permitido y todo vale. No hay límites.

Ahora te invito a realizar el siguiente ejercicio con tu madre y a seguir escribiendo en tu día a día cada vez que sientas que algo se apodera de ti emocionalmente o necesites claridad y visión. Yo suelo escribir cada mañana un poquito cuando hago mis ejercicios matutinos de las enseñanzas de UCDM. Cuando me siento atascada en algo o me cuesta ver, sentir o decidir con claridad, lo que suelo hacer es caminar y luego escribir pidiendo al universo y a Dios que me ayuden a ver «eso» de otra manera.

Este ejercicio tiene tres partes. Primero, te invito a crear un ambiente agradable en un lugar relajado y seguro. Puede ser tu casa o la suya. Puedes poner unas flores frescas, unas velitas, incienso, alguna foto vuestra juntas, si la tienes, una tuya de niña, el símbolo que representa a tu niña interior, este libro… Lo que más te guste y sientas que te puede ayudar en este momento tan importante. Luego te invito a poner a tu madre en contexto. Puedes explicarle que estás leyendo este libro y que hay una propuesta de ejercicio que quieres hacer con ella.

Antes de empezar, siento que sería importante darle las gracias por la vida y todo lo que ha hecho por ti durante todos estos años. Dependiendo de cómo estén las cosas con ella hoy y de cómo haya sido vuestra relación durante todos estos años, quizá no sientas la necesidad de darle las gracias. Es legítimo y te invito a darte el permiso para hacerlo o no. Tu cuerpo y tú decidís.

Ahora sí, es momento de empezar. Es importante que le pidas

(desde lo más profundo de tu corazón) que no te interrumpa hasta que hayas terminado. Avísale de que muy probablemente no sea algo cómodo para ella e insístele en que, si ve que no puede sostenerlo, no hable ni haga nada; si no puede seguir escuchándote sin interrumpir, invítale a que simplemente se levante y se vaya o te haga una señal para que no continúes. Si decide parar, es vital que la respetes y abandones el ejercicio. Dale las gracias y ya lo harás por escrito en otro momento para ti misma.

Primera parte del ejercicio

Recuerda crear el espacio y reunir la energía necesaria para este gran momento. Puedes preparar unas infusiones, unos zumos naturales o lo que más os guste a las dos. Esparcir unos pétalos de rosas, poner una música ambiental muy suave, incluso crear un pequeño altar con cositas importantes para ti… Que se note que has preparado el ambiente para la ocasión. Si lo haces por escrito, crea ese ambiente igualmente. La energía se nota.

Después de darle las gracias por darte la vida (recuerda que no es obligatoria esta parte, tú decides), cuéntale con calma aquello de tu infancia o adolescencia que tanto te dolió de ella, lo peor que viviste: una palabra, una paliza, un insulto, un castigo, un desprecio, un abandono, su falta de cariño, su falta de protección, que no te defendió, cuidó o consoló, su falta de presencia, conversación o contacto, su falta de respeto, aceptación o escucha, lo que sea que más te lastimó, molestó, hirió o lo que más echaste de menos, te

faltó y tanto necesitaste… Conecta con ese día y ese momento, explícale cómo te sentiste, cómo te afectó entonces y cómo te sigue afectando hoy día: «Mamá, recuerdas cuándo…, aquel día que yo… Ese día que papá… y tú…, pues sabes que…».

Importante: Recuérdale, con todo tu amor, que si no puede sostener este momento sin interrumpirte, si le duele demasiado escucharte, es libre de irse o hacerte una señal para que pares. Tú solamente necesitas que te escuche para compartirlo y sacarlo. Si aún sigue allí o si llora, tú continúa, bonita… Con tu mirada puedes ir confirmando si puedes o no continuar. Si interrumpe, se pone a la defensiva o se molesta es momento de dejar el ejercicio, darle las gracias y pasar a otra cosa. Es vital aceptar lo que es y entregarte a la situación con calma y amor. Si te vienen ganas de llorar, no te reprimas; date el espacio y el tiempo para ello y, cuando te hayas recuperado, puedes proseguir.

Segunda parte del ejercicio

Dile aquello que tanto hubieses necesitado en ese momento que hubiera hecho o dicho en vez de lo que pasó. No se trata de reprocharle nada, sino de simplemente expresar lo que hubieses necesitado recibir de ella ese día, en esa circunstancia. «Mamá, si pudiéramos volver atrás, necesitaría…, te pediría…, me gustaría que… Eso me hubiese hecho sentir…».

Tercera parte del ejercicio

Primero, da las gracias a tu madre por seguir ahí y luego pídele aquello que tanto necesitas de ella AHORA mismo, en este preciso instante: que te abrace, que te diga que te quiere, que se disculpe si así lo siente, lo que verdaderamente necesites… Sé honesta contigo misma. Habla desde tu verdad, desde tu ser. Da voz a tu niña y adolescente interior: «Mamá, sé que no podemos cambiar lo que pasó. Pero sí podemos empezar de nuevo hoy, en este momento. Necesito pedirte algo ahora. Mamá, por favor, ¿puedes darme un abrazo…, decirme algo para compensar o reparar ese día…, podrías decirme…?».

Este ejercicio será muy sanador si lo haces de verdad desde el AMOR y con la única intención de compartir, expresar, nombrar y dar voz a la niña y a la adolescente que habitan en ti. Ellas no necesitan nada más. Solo validación y aceptación. Sin resentimiento, sin expectativas.

Hacer este ejercicio en persona o escribiendo una carta es un acto profundamente liberador; cuando nos damos voz de esta forma, permitimos sacar a la luz lo no dicho. Poner palabras al dolor y la soledad ayuda a soltar la carga emocional y abrir espacio para la sanación profunda.

Al entregarte a este ejercicio, puedes marcar un antes y un después en tu vida: dejar de callar lo que pesa, liberar tu cuerpo y sistema nervioso para empezar a vivir más ligera, más en paz contigo misma y los demás y con toda tu historia. Se crea un cambio a nivel organísmico muy profundo.

No necesitas creerlo, sino experimentarlo. Atrévete a concederte el honor de hacerlo por ti, por tu niña interior, por tu adolescente interior, por tus hijos, por tus futuros nietos, por las futuras generaciones. Cuando una madre sana, sana todo su linaje.

Recuerda que no es necesario que se haga en persona; puedes realizarlo por escrito como si ella estuviera justo delante de ti. Luego ya decidirás si le entregas la carta o si simplemente la dejas en tu cuaderno, «Sanar la herida materna». Una de mis alumnas me contó que se grabó en un audio y luego se lo mandó a su madre. La respuesta que recibió fue muy positiva en esta ocasión, pero no siempre es así. Pase lo que pase, todo está perfecto tal y como está.

CÓMO SEGUIR EN CONTACTO CONMIGO

Este libro no es un punto final, sino una nueva puerta que se abre. Tu camino de conciencia y sanación profunda acaba de comenzar o simplemente continúa.

Una vez despertamos y reconocemos nuestra herida materna, ya no hay vuelta atrás. Esta nueva luz guiará nuestro camino para siempre.

Si este libro te ha inspirado y ayudado, te invito a unirte a mi *newsletter* gratuita «Abraza a tu niña interior», en la que cada semana comparto textos, reflexiones y ejercicios para seguir sanando y creciendo juntas de forma más íntima y personal fuera del ruido de las redes sociales. Aquí también recibirás mis novedades, invitaciones especiales y regalos sorpresa.

Puedes unirte ahora mismo en:

https://yvonnelaborda.com/suscripcion-newsletter/

O escaneando el siguiente QR:



También puedes unirte a mi comunidad privada Madres Koala® o fórmate conmigo en Máster Profesional en Crianza Consciente®.

Encontrarás toda la información en:

www.InstitutoYvonneLaborda.com

Por supuesto también me encontrarás en:

Instagram: @yvonnelaborda

Facebook: YvonneLaborda

YouTube: YvonneLaborda

Pódcast: *Diario de Yvonne Laborda*

Gracias por llegar hasta aquí, por abrir tu corazón y permitirte mirar hacia dentro. El camino de salida siempre es hacia una misma.

Abraza a tu niña y adolescente interior.

Agradecimientos

Gracias a todas las mujeres, madres y profesionales que durante varias décadas he tenido el honor, el placer y el privilegio de poder atender, acompañar, inspirar o formar.

De cada una de vosotras he aprendido algo invaluable. Gracias por abrirme las puertas de vuestras historias, por vuestra confianza, vuestro compromiso y por permitirme crecer a vuestro lado. Gracias por mostrarme tanto, por inspirarme a seguir sanando, comprendiendo y expandiendo mi manera de ser mujer, madre, terapeuta y mentora.

Y gracias, de corazón, a todas las mujeres que habéis formado parte del equipo del Instituto Yvonne Laborda, ayer y hoy. Vuestra presencia, vuestro compromiso y vuestra entrega han sido el sostén invisible que ha hecho posible que este proyecto llegara tan lejos.

A mi compañero de vida, Andreu, y a nuestros tres hijos, Ainara, Urtzi y Naikari, mi mayor espejo y fuente inagotable de amor, gracias por vuestro apoyo incondicional, por vuestra paciencia infinita y por recordarme siempre el verdadero sentido de todo lo que hago. Gracias por esperarme, por esperarnos. Por elegirme de entre todas las mujeres del mundo para ser yo, y no otra, vuestra madre. Soy la

mujer más afortunada de la faz de la tierra por haber tenido el honor y el privilegio de ser y seguir siendo vuestra madre. Sé que he cometido errores, que no siempre he estado a la altura, pero sabéis que son míos y no vuestros. Nada, absolutamente nada, fue culpa vuestra. Estaba aprendiendo a ser vuestra madre y sanando a la vez. Hoy día, aunque ya sois mayores, aún estoy aprendiendo a ser mejor persona gracias a vosotros.

Ainara, Urtzi y Naikari, no os podéis imaginar cuánto he aprendido gracias a vosotros y cuánto me habéis ayudado a sanar y cortar la cadena. Dar lo que no se tuvo duele y cuesta, pero dar lo que no se tuvo sana tanto. Gracias a vosotros también he podido compartirlo con el mundo, ayudar a tantas madres, inspirar a otras familias y formar a muchos profesionales. Sin vosotros yo hoy no sería la persona que soy. Os amo con todo mi ser.

Ainara, eres una mujer maravillosa. Amo tu poder de decisión y tus locuras.

Urtzi, eres un hombre maravilloso. Amo tu sensatez y tu humanidad.

Naikari, eres una mujer maravillosa. Amo tu intensidad y tu bondad.

El mundo es y será un lugar mejor y más bello gracias a que vosotros estáis aquí.

Andreu, mira lo que hemos creado juntos. Te amo.

A Teresa Petit, mi querida editora, gracias por haber pensado en mí cuando la editorial buscaba una voz que pudiera escribir sobre la herida materna y la compleja, profunda y transformadora relación

entre madres e hijas. Gracias por confiar en mí, por cuidar este proceso con tanto mimo y por creer en este mensaje.

A la niña que una vez fue mi madre, a su niña interior herida, que no le permitió llegar a ser la madre que yo necesitaba y merecía y a la abuela cuyo dolor no le impidió ser, gracias también. Porque gracias a ella descubrí el camino de la comprensión, la compasión y la verdadera sanación.

Y el agradecimiento más profundo y amoroso es para mi niña y mi adolescente interior:

por no rendirse jamás,

por seguir buscando la luz en medio de la oscuridad,

por rodearse de las personas adecuadas,

por sostener su camino espiritual con fe

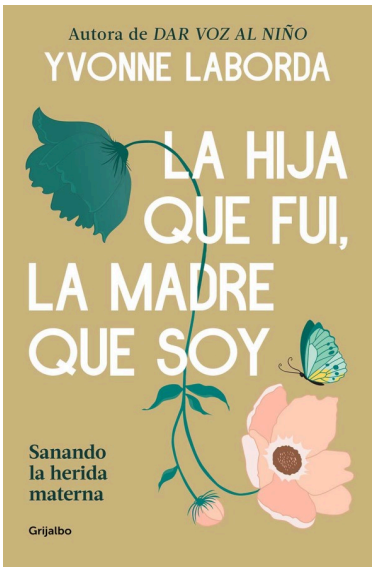
y por atreverse a dar el salto y transformar su dolor en servicio.

A ti, Yvonne, gracias por tu valentía, tu entrega y tu corazón.

Te honro. Te amo.

Y sí, todo es posible.

Este es el libro que hubieses deseado que tu madre y tu abuela hubieran leído…
y que tu hija jamás necesitará leer si lo lees tú antes.



La hija que fui, la madre que soy es un viaje de sanación profundo para todas las mujeres, seamos o no madres. Porque todas fuimos y seguimos siendo hijas, y todas llevamos dentro a esa niña y adolescente que un día necesitó ser vista, escuchada, amada y sostenida por mamá.

Sanar la herida materna no es culpar, es comprender, responsabilizarnos y descubrir la conexión que hay

entre lo que vivimos de hijas y lo que hoy somos como mujeres, parejas y madres. Y también es reconocer donde más nos duele: nuestra autoestima, nuestras relaciones, nuestra maternidad, nuestro propósito y hasta nuestra relación con la abundancia.

Somos la primera generación de mujeres que toma verdadera conciencia de que estamos criando y sanando a la vez. Dar lo que no tuvimos duele, pero también libera y sana. Cuando una madre sana, toda una generación sana.

Este libro es tu guía para abrazar a la hija que fuiste, liberar a la mujer que viniste a ser y convertirte en la madre que tus hijos necesitan y merecen.

La herida era el obstáculo.
Sin la herida, todo es posible.

Yvonne Laborda fue docente durante quince años antes de convertirse en madre. Tras un profundo proceso de superación personal, encontró en ello su propósito de vida y se reinventó profesionalmente al tener a sus tres hijos.

Es autora del libro Dar voz al niño (2017), en el que presenta su enfoque terapéutico a través de las 4 Raíces® para una Crianza Consciente®.

Hoy es filántropa, defensora de la infancia, divulgadora, conferenciante internacional y terapeuta humanista especializada en la herida materna y en sanar al niño y adolescente interior. Además, acompaña a madres y familias desde su comunidad privada Madres Koala® y forma a profesionales a través de su Máster de Crianza Consciente® y Emprendimiento desde el Alma. Vive con su familia cerca de Barcelona.



Primera edición: abril de 2026

© 2026, Yvonne Laborda
© 2026, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Diseño de portada: Penguin Random House Grupo Editorial / Andrea Ferrandis
Imagen de portada: PurpleSkyDesign / iStock - Iuliia Savinova / iStock

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección de la propiedad intelectual. La propiedad intelectual estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes de propiedad intelectual al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Ninguna parte de este libro puede ser utilizada o reproducida con el propósito de entrenar tecnologías o sistemas de inteligencia artificial. PRHGE se reserva expresamente la reproducción, la extracción y el uso de esta obra y de cualquiera de sus elementos para fines de minería de textos y datos y el uso a medios de lectura mecánica u otros medios que resulten adecuados (art. 67.3 del Real Decreto Ley 24/2021). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, http://www.cedro.org) si necesita reproducir

algún fragmento de esta obra.
En caso de necesidad, contacte con:
seguridadproductos@penguinrandomhouse.com

ISBN: 978-84-253-7202-5

Compuesto en leerendigital.com

Facebook: penguinebooks
X: @penguinlibros
Instagram: @grijalbo_es
Spotify: penguinlibros
YouTube: penguinlibros
TikTok: penguinlibros

«Para viajar lejos no hay mejor nave que un libro».

EMILY DICKINSON

Gracias por tu lectura de este libro.

En **Penguinlibros.club** encontrarás las mejores recomendaciones de lectura.

Únete a nuestra comunidad y viaja con nosotros.

Penguinlibros.club

Penguin Random House Grupo Editorial

Penguinlibros

Índice

La hija que fui, la madre que soy

Introducción

- Las siete creencias más limitantes sobre la relación con nuestra madre

La madre que tuvimos

- El poder del discurso materno
- Nueve formas de ser madre que dejan huella
- Los seis arquetipos de una madre tóxica

Abuso y dependencia emocional

- Qué entendemos por abuso emocional materno
- Cómo saber nuestro grado de vacío y dependencia emocional
- Diez consecuencias de abuso emocional materno
- Cómo liberarnos y recuperarnos de la dependencia emocional hacia nuestra madre

El peso de la soledad

- Cómo identificar el abandono emocional materno
- La falta de intimidad emocional nos deja indefensas

Cómo romper los patrones de violencia pasiva y activa materna
Si mamá falla, todo falla
Dar voz a la niña que fui
La importancia de la figura de testigo
Sanar sin memoria: el cuerpo y el alma recuerdan lo que la mente borra
Por qué mandamos nuestro ser esencial a la sombra
Decálogo de los diez principios para dar voz a la hija que fuiste
Liberar y sanar
Las diez heridas maternas que más impactan en nuestra forma de ser y relacionarnos
Los cuatro pasos para una transformación interna verdadera y duradera
Los cuatro caminos: ¿cómo quieres relacionarte con tu madre a partir de ahora?
Cuatro vivencias reveladoras y mi historia de superación personal
Escritura terapéutica
Cómo seguir en contacto conmigo
Agradecimientos
Sobre este libro
Sobre Yvonne Laborda
Créditos