

SANA TU HERIDA
MATERNA PARA
SOLTAR
RELACIONES
TÓXICAS

Karla Quiroga

Acerca de la autora

Karla Quiroga es Psicóloga especialista en Sanación de Heridas Emocionales de Infancia.

En sus 12 años de carrera ha buscado la manera de liberar los conflictos que persiguen a las personas en su vida adulta. Con este objetivo creó su propio método de Psicoterapia que desprograma desde el origen.

Trabaja a diario en consulta privada, dicta periódicamente la Maestría del Amor y la Maestría de la Abundancia a grupos de personas que desean cambiar sus vidas y forma año tras años nuevos terapeutas entrenados en el Método Trascender de Sanación emocional junto a su marido Andrés.



Karla es también madre de dos hijos y considera que “no se puede acompañar a alguien a un lugar al que uno no haya ido”.

Reconoce que pasó por un largo camino antes de encontrar el amor real y que logró entender cómo fue que trabajando situaciones que la bloqueaban desde lo interno, generó un destrabe de información que provocó un cambio en su vida externa.

“Una semana después de este cambio en mi interior, caminando por una calle en otra ciudad encontré a Andrés. Antes de un año estábamos casados, con nuestra hija Anastassia en camino y con Centro Trascender formado”, afirma. Agregando “quise hacer de mi historia un método de cambio y manifestación para que los demás también puedan encontrar su felicidad”.



www.centrotrascender.com



INTRODUCCIÓN

¿Te has preguntado por qué no se te da la vida de pareja?, ¿por qué será que solo algunos tienen la “fortuna” de encontrar con quien compartir su vida? ¿qué determinará que haya parejas felices y otras que al poco tiempo acaben divorciándose?

Es probable que te hayas planteado que todo esto responde al azar, la suerte o hasta pienses que algunos han sido tocados por una “varita mágica” muy selectiva. Déjame decirte que la razón no tiene que ver con la casualidad.

Las respuestas están en la mente inconsciente y el contenido que hay en ella. Por si no lo sabías, nuestro inconsciente comanda en un 95% nuestra vida. Esto significa que por más que creamos que tomamos decisiones a voluntad y

consciencia, la enorme mayoría de ellas provienen de nuestro piloto automático o programación oculta.

En esta mente, se esconde absolutamente todo lo que has aprendido y vivido a lo largo de tu existencia y su contenido se aloja en almacenes de memoria que por el paso del tiempo o la represión, acabas olvidando que existe.

¿Te ha pasado que un día escuchas una canción de tu infancia o adolescencia y te sorprende darte cuenta que la recuerdas completa? piensas: “wow, no tenía idea que aún me sabía esta canción”. Es porque se grabó en tu mente inconsciente y por más que desde tu consciencia no la tuvieras presente o aparentemente la hubieras olvidado, aún estaba ahí.



Es por eso que por más que haya sucesos que no recuerdes en el día a día, o que pienses que por el paso del tiempo ya no te influyen en lo absoluto, estos no han desaparecido ni mucho menos ha dejado de determinarte.

Tu infancia es una etapa particularmente importante en cuanto a lo que se fijó en estas memorias, ya que el cerebro tiene una plasticidad neuronal única en los primeros años de vida, llevándote a aprender con mucha más facilidad todo lo que experimentas y observas a tu alrededor. Es por eso que lo que sea que haya ocurrido en estos momentos en tu entorno directo, fue absorbido por ti como si fueras una esponja.

Al igual que en el ejemplo de la música, pueden pasar años o décadas sin que recuerdes esas situaciones de tu infancia que te pueden estar determinando de maneras que no imaginas en cuanto a tu forma de ser, sentir y las situaciones que “te toca” experimentar.

Este es el caso de las Heridas Emocionales de Infancia: sucesos dolorosas que viviste en los primeros años de vida con tus máximos referentes: tus padres, y que se grabaron a fuego, funcionando como un programa que te puede estar configurando hasta el día de hoy a niveles que ni siquiera imaginas, especialmente en cuanto a tu mundo afectivo y relacional.

En este Manual en particular, te hablaré sobre la “Herida Materna” para después explicarte cómo afecta a tu vida amorosa y qué es lo que debes hacer para soltar los patrones negativos y que te han llevado al sufrimiento.

¿Qué es la Herida Materna?

Desde el punto de vista “ideal”, la psicología del desarrollo postula que el rol de una madre es el de una figura de contención total y empatía hacia sus hijos, ya que son las principales gestoras de sus emociones dado el nivel de vinculación que existe entre ellos. Pero para que esto ocurra es necesario que la madre sienta amor incondicional por sus hijos. Si este está o no presente, es algo que será percibido fácilmente por ellos.

Te explicaré por qué las madres son los grandes moduladores emocionales. Como debes haber observado, os niños pequeños carecen de algo que se llama autoregulación emocional. Esto quiere decir que no pueden gestionar a voluntad sus emociones, son esencialmente impulsivos, quieren hacer lo que se les viene en gana, y el cumplimiento de su deseo lo desean ahora ya. Si no se sienten bien donde están, reclamarán, llorarán o incluso harán un berrinche, a diferencia de los adultos que ya sabemos gestionar nuestras emociones (algunos mejor que otros debido precisamente a estas experiencias tempranas de vinculación con sus progenitoras).

En términos prácticos, una madre contenedora y empática es esa que conecta con la emoción de su hija, más allá de si ésta es agradable o desagradable. Esto se traduce en una conducta que demuestra que la está observando, registrando y que entiende su sentir. Es decir, que hay conexión emocional. A esa actitud de “estoy conectada contigo y te veo”, le llamamos “reflejo empático. Recién después de generar esta conexión desde una mirada de auténtico interés, le pondrá un límite, le dará su opinión o le enseñará que eso que está haciendo no es apropiado o que necesita tener paciencia u otro recurso para manejar la situación.

Aquí te daré un ejemplo típico. Imagina una niña chiquita que está muy aburrida porque lleva toda la tarde en el departamento encerrada y comienza a llorar porque quiere salir. Su mamá se acerca a ella, se pone a su altura y le dice “te entiendo, es aburrido pasar tantas horas en casa sin poder salir”, y cuando se lo dice, conecta físicamente con la niña, ya sea mirándola a los ojos, dándole un abrazo, tomándole la mano. Acto seguido, le propone lo siguiente “ahora yo necesito estar en casa porque estoy trabajando en algo importante, pero en una hora más podremos ir a la plaza a jugar, por favor espérame armando tu rompecabezas y cuando el reloj marque las 6, salimos”.

En la vereda opuesta, cuando hablo de “no conectar con la emoción”, me refiero a madres que juzgan la necesidad o el sentir de su hija, la critican y etiquetan como algo negativo, y se dirigen a poner el límite antes de hacer cualquier intento por mostrar entendimiento o comprensión. Otras veces, ni siquiera registran lo que está sintiendo la niña, situadas desde una desconexión total.

Tomando el mismo ejemplo anterior, esto sucedería si la madre le dijera a su hija aburrida expresiones como “¡córtala!”, “¿para qué lloras?”, “¡pórtate bien!”, “eso que haces es de malcriada”, “¿qué más quieres?”, “eres una engreída”, “tu prima sí que es educada”, “cuando lloras te ves fea”, “si no cambias ese carácter, nadie te va a querer”, o si simplemente la dejara ahí llorando, encerrándose a hacer sus cosas como si nada pasara.

Ya puedes ir reflexionando cómo era en tu caso ¿Sentiste esa empatía antes que cualquier cosa de parte de tu madre cuando tenías molestia/ rabia/ malestar emocional? o por el contrario, ¿tuviste una madre que juzgaba y no conectaba con tus emociones? En este punto me imagino que ya estás comenzando a tener claridad respecto de la presencia de esta herida en ti...

Cuando el rol de “madre amorosa” no se cumple, las hijas por más que no entiendan lo que está en los libros de psicología, son totalmente capaces de sentir en su corazón que no están siendo amadas incondicionalmente, que son juzgadas, que parece ser que a ojos de sus progenitoras hay algo que no está bien en ellas, que no reciben la aceptación que deberían estar recibiendo. Y lo perciben a través de su instinto, que es esa sabiduría interna que todos tenemos desde lo más profundo de nuestro ser.

Esta apreciación de que existe desaprobación materna, la experimentan de forma considerablemente mayor las hijas de sexo femenino que los hijos. Por el hecho de ser mujeres, sienten mayor identidad con su madre, se reflejan en ella, y por ende, establecen una mayor necesidad de aprobación de su parte.

Pero el hecho de que esta herida se genere entre “madre e hija” y no entre “madre e hijo”, responde también al motivo inverso. Y es que igualmente las madres se proyectan con más fuerza en sus hijas que en sus hijos, viéndolas como su extensión, exigiéndoles y esperando cuasi perfección de parte de ellas.

Este mecanismo se incrementa considerablemente cuando esa madre a su vez tiene una herida materna con su propia progenitora. Y es que el problema en realidad suele venir de un nivel transgeneracional, transmitiéndose como una cadena de dolor que viaja de generación en generación.

Ten en cuenta que

- ☀ Todas cuando fuimos niñas necesitamos sentirnos fusionadas en un amor total con nuestra madre
- ☀ Todas en nuestra infancia quisimos ser completamente aceptadas
- ☀ Todas las niñas requieren recibir amor incondicional para un desarrollo sano
- ☀ Todas quisimos sentirnos admiradas e importantes por nuestra madre

Cuando estas necesidades de amor materno se satisfacen, introyectamos la validación de nuestras emociones. Es decir, incorporamos esto. en nuestro mundo interior a través del diálogo interno.

Luego, en la adultez, nos entregamos esa mirada amorosa y esa validación a nosotras mismas.

Así es como pasamos del amor externo al Autoamor, lo que se traduce en el desarrollo de una autoestima sana.

¿Por qué las madres nos generan esta Herida?

Generalmente la semilla de ésta Herida viene de mucho tiempo atrás y responde a un tema cultural. Sabemos que venimos de épocas en las cuales las mujeres fueron censuradas y limitadas en muchos aspectos que abarcan lo laboral, físico y emocional.

La mujer fue relegada al plano de lo doméstico por décadas, y por más que las sociedades avancen y se modernicen, incluyendo a la mujer y permitiéndoles libertad en diversidad de ámbitos, las memorias colectivas funcionan igual que las individuales. Esto significa que las situaciones traumáticas o dolorosas no se olvidan, sino que muy por el contrario, quedan grabadas en el “inconsciente colectivo” de la humanidad.

Considerando que nuestras madres y con más notoriedad, nuestras abuelas, vienen de sociedades que querían a la mujer sumisa y complaciente para llevar a cabo el modelo de familia imperante, este aprendizaje por más que hoy no sea motivo de orgullo, sigue estando presente en el ADN de muchas familias en las que la herida materna sigue existiendo y se transmite de madres a hijas.

Son las madres las que desean que sus hijas cumplan los estándares de “mujer bien” que a ellas también les impusieron, juzgándolas, criticándolas y exigiéndolas constantemente para que calcen en “el modelo” de perfección que anhelan para ellas.

Esto se presenta sí o sí a menos que sean mujeres tan conscientes, que a voluntad busquen romper el patrón cultural, permitiéndoles a sus hijas ser ellas mismas, amándolas con sus luces y sombras y validando sus emociones sin censurarlas ni querer cambiarlas según lo que es o no aprobado socialmente.

Aquí un ejemplo típico y que personalmente me sigue tocando vivir, tiene que ver con las opiniones acerca de la crianza. Si bien no me ocurre todo el tiempo, me ha pasado que mujeres juzguen el hecho de que no me dedique a tiempo completo a la casa y a los niños porque trabajo bastante y me apasiona mi labor mucho más que lo doméstico.

Me han llegado a insinuar que una mujer que no cocina es una inútil, sin ni siquiera mencionar nada respecto a la "utilidad" que tengo al ejercer mi profesión de psicóloga. Obviamente no hacen el mismo juicio de mi marido, al cual reconocen en sus logros profesionales y más aún si lo ven cambiando un pañal o bañando a los niños, pues esto para ellas es una especie de "gracia" que lo convierte en un hombre increíble (y a mi en una floja por no ser yo la que está cambiando ese pañal...)

En este sentido y como dije con anterioridad, la herida puede ser transgeneracional. Es decir, transmitida de generación en generación. En estos casos, las conductas típicas son esperar de una hija que sea siempre calladita y educada, que tenga "buen carácter", que no vaya a osar expresar su rabia, que responda a un estándar físico, que no valide su necesidad y que se amolde y adapte a lo que se espera de ella.

No sé si lo has observado, pero hay madres que cuando un niño pequeño expresa su rabia, no lo regañan ni le dicen que eso es "mal visto", pero si lo hace una niña, le dirán que eso no es femenino, rematándola con el clásico "qué va a decir la gente si te ve".

Me toca a diario ver en terapia a mujeres hiperexigidas al extremo por sus madres, pero no así a hombres. Si pudiera decirlo en simple, diría las madres persiguen más a sus hijas que a sus hijos en la infancia y adolescencias. Las etiquetan, las comparan con actitud quisquillosa, les buscan el defecto para que cambien, las exigen con el tema físico, si están un poquito pasadas de peso lo transforman inmediatamente en tema y cuando llega la adolescencia juzgan también sus relaciones de pareja y su sexualidad, para que hagan con estos aspectos lo que ellas esperan que hagan.

En los hombres es muy poco frecuente que sus padres lleguen a este nivel de intromisión. Es como si a ellos los dejaran ser con mucha mayor libertad, sin una necesidad constante de entrometerse para que sean perfectos o para evitar que “la embarren”. En el único aspecto que los veo más exigidos es en lo vocacional y laboral, pero aún ahí les dan libertad de acción.

Las madres con heridas transgeneracionales, aunque no lo reconozcan abiertamente, suelen llevar encima una sensación de “obligación” respecto a la maternidad. Es que muchas ni siquiera querían ser mamás o no estaban realmente dispuestas a todo el trabajo que esto significaba en una sociedad donde tuvieron que maternar en soledad (hoy par muchas sigue siendo así).

Si les preguntas por qué fueron madres, no te darán argumentos contundentes. Es posible que incluso digan cosas como “porque me casé”, dejando entrever la sensación de “obligación marital” o social.

“Yo que me sacrificué por ti”, “por tu culpa me quedé en la casa”, “por ustedes aguanté a su padre”, son frases típicas de mujeres que vivieron su maternidad desde la obligación y el deber excesivo.

En relación a lo mismo, muchas madres generan esta herida porque están abrumadas, cansadas de dedicarse completamente a un otro, agobiadas y con una gran fantasía de ser libres. Sin embargo, no se permiten ni siquiera decirlo porque dan por hecho que es lo que les toca y ya, y la emoción reprimida acaba saliendo en forma de desahogo o descarga con sus propias hijas (llegando a veces a agresiones verbales y físicas).

Pero también hay madres con frustraciones personales, que viven su maternidad a la defensiva, intentando a través de la exigencia y la crítica constante que su hija no cometa los mismos errores que ella considera que cometió. Otras esperan que su hija cumpla esas fantasías que ella misma no pudo alcanzar.

Es la clásica madre que hiperexige a su hija en cuanto al rendimiento académico o para que logre la perfección en diversos quehaceres, al punto de gritarle, ofenderla o castigarla por una mala calificación o lo que sea que considere un mal rendimiento, dándole argumentos del estilo “yo no tuve la oportunidad de estudiar, agradece que tú puedes”, “como dueña de casa te mueres de hambre”, “si no estudias vas a terminar debajo de un puente”, “haces todo mal, mejor sal de aquí”. Frases como éstas están lejos de generar motivación, son más bien una exigencia excesiva y desmesurada. Esperan que se convierta en trofeo, persecutora del logro, alumna destacada, que sobresalga de la media, con un altísimo rendimiento, postergando totalmente el interés por su mundo emocional. Lo mismo puede pasar con cualquier deseo que esa madre no haya alcanzado y que transfiera a su hija para que ésta si lo logre en su lugar.

Aquí es cuando las niñas comienzan a perder su identidad. No son vistas en sus reales deseos ni validadas como individuos con sus propios gustos y anhelos. “Tienes que ser así”, “tienes que estudiar tal”, “tienes que casarte a tal edad y con un tipo de estas características”, “te tiene que gustar hacer esto, no vaya a ser que te guste esto otro”, “no digas eso cuando vayamos de visita” “no hables así”, “no te vistas así”, son frases recurrentes que acaban por disociarlas completamente de sí mismas.

Se constituye a partir de esto algo que llamo el autojuicio. Entendiendo que cualquier niño necesita pertenecer a su clan familiar pues en éste encuentra la sobrevivencia (los seres humanos pequeños no tienen autonomía suficiente para sobrevivir de manera individual, necesitan a su familia para no morir).

De esta forma, por más que la madre se vuelva exigente con su hija, la presione y haga sentir mal, aunque ésta experimente molestia y desagrado con su progenitora, no pensará “tengo que tomar distancia emocional de mi madre tóxica” porque una niña no tiene criterio para elaborar un análisis así. Lo más adaptativo será que se desestabilice internamente cada vez que reciba una nueva crítica y acabe culpándose a sí misma por ser como es. Luego, en la adultez no entenderá por qué se siente incapaz de poner límites claros ni certeros (sobre todo a su madre). Todo esto lo hará inconscientemente para mantener la relación, ya que el peor temor de una niña con esta herida es precisamente sentir el abandono de parte de la madre.

OJO CON EL AUTOSABOTAJE

Es común que las mujeres no reconozcan con facilidad su herida materna cuando han tenido un padre ausente, negligente o distante emocionalmente. Al vivir este tipo de experiencias donde la herida con el padre es tan evidente, el dedo acusador apuntará completamente a éste y se generará un sesgo donde se pasarán por alto los asuntos pendientes con la madre.

Algunas mujeres incluso idealizan a sus progenitoras por haberse sacrificado, por haber aguantado el carácter del padre o por haber tenido la valentía de ser madres solteras. La idealizan también porque fue la figura que se hizo cargo de ellas, viéndola como víctima y heroína a la vez, en contraste con el padre distante que acaba tomando el rol del villano de la película. Sin embargo esto no quita que pueda haber una herida también con ella.

Otras no ven su herida materna debido a la culpa que esto les genera. Entendamos que la sociedad y las mismas madres nos llenan de creencias del tipo “madre hay una sola”, “las mamás siempre tienen la razón”, “debes honrar a tu madre”, “a la madre no se le toca”, “es tu mamá así que la tienes que querer”.

He visto a muchas mujeres decir: “es imposible que yo tengo herida materna. tengo una relación increíble con mi mamá”. Cuando comienzo a indagar, me doy cuenta que esta “relación increíble” era en realidad codependencia emocional. Un patrón vincular donde madre e hija no pueden soltarse ni ser autónomas, ambas dependen mutuamente. Hijas que le preguntan a sus madres cómo vestirse, si dejan o no al novio, les piden que las acompañen a todos lados, y no se van nunca de casa, pensando que todo esto se debe a “lo bien que se llevan”. Sin embargo, si miran más allá se darán cuenta que esa madre no les permitió ser autónomas y las hizo creer que no podrían encarar la vida por sí mismas. Lo que sienten es efectivamente eso: inhabilidad, miedo a vivir solas o derechamente a ser libres sin tener una liana de la cual sostenerse.

Me ha tocado ver situaciones de “resistencia a ver” los errores de las progenitoras de forma bastante recurrente en terapia: personas que se resisten a ver sus propios dolores y que eligen pensar que sus madres fueron perfectas. Algunas incluso se enojan cuando están por ver lo que se han ocultado a sí mismas. Pero con el tiempo y el trabajo interior, la resistencia va cediendo, comienzan a reconocer que tienen rabia acumulada con ellas, y que no eran capaces de decirlo ni de reconocerlo consigo mismas por culpa.

En otras ocasiones, sucede que las personas a pesar de que saben de los dolores o traumas que acarrearán con su progenitora, piensan que ya resolvieron todos estos temas ya sea porque ya la perdonaron, porque fueron a terapia o hicieron un taller. Sin embargo, las consecuencias aún están presentes.

En este punto es muy importante entender que no basta con tomar consciencia de una situación, lo que realmente genera cambios permanentes en la vida es hacer un trabajo concienzudo y dedicado. He aquí la relevancia de la psicoterapia. Pero hay que tener mucho cuidado porque no cualquier psicoterapia se enfoca en sanar heridas de infancia. Hay terapias que solo se abocan a lo “evidente”, al síntoma actual, e intentan solucionar a través de consejos, lo cual obviamente no va al origen de las dolencias emocionales que están en la infancia. Otras pretenden solo a través de la conversación ayudar al paciente a tomar consciencia, lo cual puede llevar a reconocer un problema, pero no necesariamente a liberar esa información que desde el inconsciente está determinando la vida actual.

En síntesis, por el contrario de lo que muchos podrían pensar, taparse los ojos para no ver una realidad no hace desaparecer el problema, sino que le da aún más fuerza, porque nunca olvides que lo que se reprime te comanda.

Asimismo, no se puede sanar lo que no se reconoce y se vuelve absolutamente necesario realizar un trabajo profundo para generar cambios permanentes.

Tipos de Madres Tóxicas

La Madre Perversa

Es aquella madre de mente negativa, que ve peligro y malas intenciones en todas las situaciones. “Esa amiga tuya no te quiere, solo le sirves porque le prestas ropa” (¡y es tu mejor amiga!), “no vayas a la gira de estudios, las tragedias abundan en el extranjero”, “no creo que tenga buenas intenciones contigo ese chico” (¡y ni siquiera lo conoce!), “no se te ocurra ir a bailar, las fiestas son un festival de drogas y prostitución”, “el señor del almacén te regaló un dulce porque de seguro es pedófilo”, “tu tía a la que tanto quieres, es una vieja solterona y loca”. En esta actitud fácilmente puede llegar a ofenderte y pensar que también tú en muchas ocasiones actúas desde la mala intención.

Es como si tuviesen un filtro para encontrar problemas y defectos en los demás. Pero no te preocupes, no es solo contigo, es un tema personal de ella independiente de lo que hagan o dejen de hacer las personas. Solo que a ti te lo hace saber a cada instante porque estás muy a mano para sus descargos. Consciente o inconscientemente, ella sabe que les aguantarás sus berrinches.

Me gusta compararlas con los paranoides, pues pareciera que se sienten perseguidas por todo y ven situaciones siniestras en cada lugar al que miran. Incluso tienen constantes presentimientos y malos sueños y los interpretan como advertencias de posibles desgracias (no te extrañes si se cumplen, son expertas en generar profecías autocumplidas).

No es raro que si tu madre es así, hayas llegado a pensar que tiene malos sentimientos o que es realmente un ser cruel. Mi visión de estas personas es que en ningún caso actúan desde la mala intención, solo creen que al estar pendientes de todo evitarán que algo malo pase pues son tremendamente temerosas, controladoras y desconfiadas de la vida y de los demás.

Te provocan desmerecimiento, haciéndote sentir que nada bueno puede pasar, adelantándote a que lleguen problemas y personas que no vienen a hacerte el bien. Inconscientemente esto hace que estés predispuesta a encontrar malas parejas, buscando obsesivamente problemas o traiciones, intentando verificar este “final infeliz” una y otra vez. Asimismo, esta actitud hipervigilante no te dejará ser capaz de disfrutar en plenitud el amor, en caso que lo encuentres.

La Madre Hiperexigente

Te carga con ideales y exigencias desmesuradas que ni siquiera ella es capaz de cumplir para sí misma. Subes dos kilos y ya te lo está diciendo. Tienes un novio que te quiere y es buena persona pero a ella le parece “poca cosa”. Te carga con que te tienes que casar prácticamente con un príncipe porque menos que eso no sirve (y ella se casó con el sapo del cuento)...pareciera estar pendiente de todo lo que haces mal o de manera imperfecta para hacértelo saber.

Quiere que seas la más destacada, la más estudiosa, la más hermosa, la más exitosa, la mejor deportista, la más bien portada (dependiendo de lo que ella misma no haya logrado en su propia vida y en su frustración te traspase y obligue a cumplir a ti).

Si obtienes esos logros (que es lo más probable, pues te sentirás tan presionada que rendirás como nadie), te utilizará de trofeo con sus amigas y conocidos, ventilando cada diploma y objetivo que alcances. Si tienes un buen físico, subirá tus fotos en cuanta red social exista.

Es tanto lo que te exige, que a momentos llegarás a sentir que te quiere más por cumplir su estándar que por ser tú misma.

Algunas hijas se sienten como muñecas o juguetes de este tipo de progenitora. De chiquitas son objeto de sus peinados y disfraces. Conozco madres que le tiñen el pelo a sus niñas siendo éstas muy pequeñas.

Pero no lo hace para jugar, es porque ven a través de ellas la posibilidad de realizar sus caprichos y deseos no cumplidos.

Generan en sus hijas personalidades altamente complacientes especialmente con sus parejas, ya que interiorizan la creencia de que deben ser perfectas y hacer todo bien para merecer el amor de los demás. No se permiten ser auténticas y sienten en todo momento que serán juzgadas.

La Madre Ambivalente

Es esa madre con la que te llevas increíble, la relación fluye super bien, está muy pendiente de tus necesidades, incluso puedes sentir que es tu mejor amiga. ¡Pero cuidado! la “buena racha” no es eterna, dura desde unas semanas hasta un par de meses. De repente, de un momento a otro y sin un motivo de peso, arde troya.

Se enojan por lo más inverosímil, te insultan, se ofenden, te maltratan. Son personas muy cíclicas. Algunas son bipolares sin diagnosticar, otras ciclotímicas, otras pueden tener trastorno explosivo de la personalidad y algunas simplemente son lunáticas (y no es un decir, varias tienen arranques de locura justo en cada luna llena, de forma cíclica y recurrente).

He sabido de madres que en estos arranques de ira le dejan de hablar a sus hijas chiquitas por varios días, sin pensar que les causarán un miedo tan intenso que les provocarán un daño que a veces puede ser irreversible.

Luego, cuando vuelven a su centro y retoman su bienestar, hacen como si nada hubiese pasado y restablecen la comunicación normalmente. Este es el punto más importante porque una niña que ha vivido tal ambivalencia, se acostumbrará a este círculo de maltrato- bienestar, y generarán un nivel de dopamina TAN alto cuando las madres vuelven a ser buenas con ellas, que se acostumbrarán a las “montañas rusas emocionales” y disfrutarán los subidones que les causan las personas inestables cuando se les pasa el berrinche y vuelven a vincularse desde el bienestar.

Son las que en su adultez soportan malos tratos, relaciones tóxicas, dolor emocional y se aferran a la fantasía de que quien les causa este daño es una buena persona y merece la pena. “Es que cuando estamos bien es todo muy lindo”, son justificaciones típicas que se dan para sostener vínculos tóxicos, hiper-valorando esos buenos momentos. En palabras simples, sus madres las familiarizan totalmente al circuito de la violencia y las hicieron adictas al “sol después de la tormenta”.

En mi experiencia clínica, he podido ver que éstas son las que madres más inestabilidad interna producen en sus hijas, y por tanto también generan una mayor predisposición a que caigan en relaciones tóxicas sin enjuiciar los malos tratos como algo negativo, sino normalizándolos como algo que es consecuencia natural de algo que supuestamente hicieron mal.

La Madre Narcisista Invalidante

Es la madre cuya necesidad es ser el centro de atención en desmedro de las de la hija. Todo le pasó a ella, sus sentimientos son más importantes y lo que vive el resto siempre es un detalle comparado con propias sus historias y pesares.

Si tú tienes un dolor de cabeza, ella aguantó los dolores más fuertes y nunca se quejó, si tu experiencia con la maternidad es agobiante, lo despreciará afirmando “yo tuve tres hijos y me las arreglé de lo más bien”, si estás cansada de tanto trabajar, dirá “a mi si que me tocó duro y no le pedí ayuda a nadie”. Asimismo, cuando tienes una emoción intensa por lo que sea, te dirá que eres exagerada, dramática o débil.

He sabido de madres que a sus hijas pequeñas les dicen que son exageradas porque tienen sed cuando llevan cinco horas acompañándolas por la calle a hacer compras, y no aguantan más para tomar agua. Otras las juzgan por estar cansadas e incluso les ponen sobrenombres.

En pocas palabras, esta madre te hace creer que tus necesidades, deseos y emociones son un verdadero delirio y que en cualquier caso, carecen de valor real. Puedes llegar al extremo de sentirte invisible y dudar seriamente de todo lo que sientes y piensas.

En tu vida de pareja adulta, serás presa fácil del gaslight, mecanismo a través del cual las personas te manipulan para que dudes de tu propia percepción. Frases típicas de este fenómeno son “te sientes así por lo que hice porque tú eres muy sensible”, “estás loca”, “yo no hice eso”, “te lo imaginaste”. Es decir, se repite el patrón narcisista en tus relaciones.

Muchas madres narcisistas dan por hecho que te tienes que hacer cargo de ellas aunque no sean ancianas ni tengan ningún tipo de invalidez para moverse. Es como si tú tuvieras el deber de trabajar por ambas para que ellas disfruten su derecho a una vida cómoda y libre de obligaciones.

Hay mucho mito en torno al narcisismo como algo que viene motivado por instintos maléficos o puramente egoicos. Sin embargo, estos rasgos son propios de madres que no pueden ver la necesidad de un otro no por una mala intención, sino porque ellas mismas han sentido que no fueron vistas y desean imponer su deseo y percepción con desesperación.

Generalmente sufrieron abandono de sus padres o estos fueron negligentes con sus necesidades, por lo que les quedó pendiente desde su infancia la presencia, el cuidado y la disponibilidad de un cuidador. Luego, en la adultez intentan compensarlo a través de sus hijas, molestándose cuando ellas si hacen ver sus necesidades e imponiéndoles las propias para así asegurarse de que serán vistas y atendidas

La Madre Intrusiva

Hoy existe un concepto que siento las describe muy bien y es el de la “mamá helicóptero”: esas que están todo el tiempo rondando encima sus hijos, pendientes de hasta el más mínimo movimiento que hagan, sin permitirles ni un solo segundo de autonomía e invadiendo por completo sus espacios.

Son personas muy sobreprotectoras, que hacen todo por ti en tu infancia, sin permitirte hacer las cosas por ti misma: te visten y bañan hasta grande, te hacen la mochila, te van a mirar a cada rato cuando estás jugando con tus amigas, se meten en tu habitación sin tocar la puerta, no te dejan experimentar ni aprender cosas nuevas, eligen la ropa que te vas a poner, si les pides que te enseñen a cocinar te dirán que no, si les pides ir a jugar donde una amiga no te darán permiso a menos que ellas también estén ahí (algunas les revisan los diarios de vida a sus hijas para saber todo lo que hacen y piensan). Con esta actitud, las vuelven inhábiles pues no les permiten desarrollar autonomía.

Luego en la adolescencia están constantemente husmeando, pendientes de sus noviazgos, controlando en exceso sus salidas y pidiendo explicaciones por todo. A veces pareciera que están controlando a su marido en vez de a su hija.

He visto dos tipos de hijas de estas madres: las que están totalmente engañadas y piensan que tuvieron una excelente progenitora, preocupada y cuidadosa, y las que tienen los ojos abiertos y ven el daño que esto les causó.

Las que creen que las madres hipervigilantes son consideradas, no entienden la diferencia entre cuidado y sobreprotección, ya que ambas son conductas radicalmente opuestas. El cuidado va de la mano del amor y el deseo de crecimiento e independencia de un otro. La sobreprotección, por el contrario, es una actitud motivada completamente desde el miedo, que no tiene nada que ver con el amor (es más, te diría que son excluyentes).

Con respecto a las hijas que no romantizan la sobreprotección, éstas suelen haber terminado abrumadas por la actitud de la madre. No soportan más verla inmiscuida en su vida, les satura que esté encima de todo, husmeando, revisando y opinando.

Sin embargo, aunque su máxima fantasía es tomar distancia, poner límites e irse a vivir lejos y solas, les cuesta mucho lograrlo pues en el fondo de su mente inconsciente, están profundamente convencidas de que la necesitan para sobrevivir. Es que la sobreprotección infantiliza, genera codependencia y no permite a las personas gobernar sus propias vidas.

Estas vivencias provocan una gran dependencia emocional con la figura de la pareja. Sientes que no puedes terminar pues es como si necesitaras a esa persona para sobrevivir, igual como necesitaste a tu madre en tu infancia y probablemente, lo sigues haciendo.

Así se siente una mujer con Herida Materna

- ✿ Inadecuada
- ✿ Insuficiente
- ✿ Con Síndrome del impostor
- ✿ Dependiente
- ✿ Insegura
- ✿ Indecisa
- ✿ No merecedora

Si pudiera resumir en tres frases las consecuencias de la herida materna a nivel psicológico, diría que son: el no sentirse vista, depender de la aprobación de un otro y no darle valor a tus propias emociones.

Cómo afecta la Herida Materna a tus Relaciones de Pareja

Lo primero a tener en cuenta es que las relaciones de pareja constituyen el ámbito en el que por excelencia volcamos todo nuestro mundo afectivo-emocional. Esto significa que lo que hayamos aprendido de nuestros primeros vínculos con nuestros padres o cuidadores, determinará nuestras elecciones y decisiones en cuanto a la pareja y fundamentalmente, nuestra manera de amar y ser amados.

Pero no siempre nos damos cuenta de que somos nosotros mismos quienes estamos generando nuestra realidad en cuanto a las relaciones, ya que este aprendizaje por lo general funciona como punto ciego. Por lo mismo, muchas personas ni siquiera reconocen que eligieron a alguien, sino que lo ven como “lo que les tocó” o “lo que Dios/la vida/el Universo quisieron para ellos”. En este sistema de pensamiento donde nos desprendemos de nuestro rol activo tras la realidad que experimentamos, tenderemos más bien a culpar al destino, la suerte o a la falta de ésta por no encontrar con quien compartir nuestra vida o por “atraer” una y otra vez personas disfuncionales y que no saben amar.

Éste es el modo “víctima del amor”. Pero vamos a mirar más allá para que observes cómo es en realidad tu herida materna la que está eligiendo por ti sin que siquiera lo veas.

Relaciones de Ansiedad: Búsqueda de Fusión Total

Ya sabiendo que en tu primera infancia necesitaste una fusión total con tu madre, ser vista por ella de manera constante, sentir que para sus ojos eras lo máximo, recibir su admiración total y ser objeto de plena atención y validación de tus necesidades, ahora toca entender cuáles serán las consecuencias cuando esta fusión necesaria no estuvo presente.

Todo lo que no fue resuelto en una etapa, te perseguirá a la siguiente. En este sentido, cuando no hubo tal fusión en el vínculo temprano, la buscarás en tus relaciones de pareja. Esto se traduce en una necesidad de dependencia y simbiosis total, sin poder permitirte tu individualidad ni la suya y entendiendo la independencia como una amenaza.

Imagina a una niña que quiere todo el tiempo estar siendo atendida y considerada para que su instinto de sobrevivencia sienta la seguridad de que recibirá el amor y cuidado de su madre. Pero como esta madre se desconecta de ella de forma recurrente, ya sea emocional o físicamente, se acostumbra a experimentar miedo y ansiedad, a buscar desesperadamente su atención y cuidado y a vivir con angustia de separación.

Estas sensaciones y conductas quedan grabadas a nivel sistémico y es justo así como se ve y funciona una mujer con herida materna en su relación de pareja. Necesita atención completa y absoluta de ésta última, le molesta compartir a su novio con los amigos de él, lo mismo con su familia y sus tiempos de trabajo. Si no la llama constantemente se siente desplazada. y si elige otra situación en vez de a ella, se sentirá abandonada.

Está constantemente verificando que la quieren, ya sea preguntándolo una y otra vez o estando al pendiente de cualquier señal que pueda indicar lo contrario, tornándose quisquillosa y desconfiada. Con el mismo objetivo, será capaz de buscar por todos los medios que su pareja no tiene intenciones para con nadie más, ya sea revisándole el teléfono, espiándolo o tratando de controlarlo de la forma que sea que se le ocurra.

Si él osa salir solo, estará pendiente de la hora y no solo eso sino que también mirará una y otra vez las redes sociales a éste y también las de sus amigos, para verificar que fue al lugar que dijo que iría.

En pocas palabras, son relaciones basadas en el miedo y la ansiedad que les genera la posibilidad de perder a esta figura de amor, aunque no haya ningún sustento verosímil que sustente estos temores. Se les hace imposible relajarse cuando están con alguien y no entienden por qué después que terminan, vuelven a estar tranquilas.

Todas estas conductas y aprehensiones, como dije al comienzo, se originan en la sensación de vacío y carencia proveniente de sus primeros años de vida, es decir, de una fusión no lograda.

Una madre que no valida la necesidad de su hija, que no le muestra amor incondicional, que la mide a partir de la exigencia cumplida, que no le dedica suficiente tiempo ni atención porque está pendiente de las necesidades de un marido narcisista, generará este vacío emocional que acompañará a su hija hasta la adultez.

Pero lo más doloroso es que éstas mujeres se transforman en personas absorbentes y posesivas, de las que tarde o temprano sus parejas se terminan alejando. Aquí es cuando les cumplen precisamente su peor temor: ser abandonadas y volver a vivir la sensación de vacío emocional que las llevó a buscar desesperadamente la fusión a través de un otro.

Así es como el circuito se va retroalimentando y la necesidad de tener relaciones de dependencia total se va incrementando a raíz de la verificación del miedo original en las rupturas constantes.

No se sale de aquí a menos que se haga una toma de consciencia total y un trabajo íntegro que permita sanar, soltar patrones y cambiar totalmente la sintonía interna para poder vincularse a gusto desde la inter dependencia y el mantenimiento de la individualidad aún estando en pareja.

Relaciones de Inseguridad: Dudas constantemente de ti

Una relación sana tiene que partir desde la autenticidad. Solo si ambas personas se muestran como son, el vínculo entre ellas será real.

Sin embargo, es tanto lo que algunas mujeres escucharon en su infancia indicaciones del tipo “no está bien como eres”, que simplemente se lo terminaron creyendo.

Si tu madre no validó tus deseos, necesidades, emociones, anhelos, y los minimizó, censuró o desaprobó, lo que aprendiste fue a disociarte de tu propia identidad y a funcionar desde la búsqueda de aprobación externa o “el deseo del otro”.

Cuando algo así sucede, las personas se disocian de sí mismas y sienten que no pueden tomar decisiones, no saben lo que quieren, les cuesta definirse, no entienden por qué no pueden poner límites, procrastinan y piden opiniones para todo.

Esto aplica a la vida en general pero complica especialmente la existencia en torno a las relaciones de pareja.

Me ha tocado trabajar con muchas mujeres a las cuales les pregunto algo que podría parecer muy simple: “¿qué te gusta hacer?” y me responden “no sé... no tengo idea lo que me gustan”, lo cual para mi es signo claro de una posible herida materna. Si te dijeron todo el tiempo que lo que querías estaba mal, que no tenías que molestar, que te quedaras callada, que no pidieras esto, que no fueras así, que no tuvieras sed, que no bailaras... aprendiste a desconectarte de tu auténtico yo. Pero lo que es peor, lo reemplazaste con lo que era valorado externamente aunque a ti no te gustara, es decir, adquiriste una identidad falsa.

Esto afecta una relación de pareja desde muy temprano. Te diría que desde el momento mismo en que conoces a alguien. Si no sabes lo que quieres, obviamente no tendrás una definición clara en cuanto a lo que buscas en el amor, y te quedarás con alguien solo porque las cosas “se dieron” o porque sentías que te llevaste bien o pasaron buenos momentos en un comienzo. Pero sinceramente, nunca te detuviste a analizar si era realmente lo que buscabas para tu vida, pues como dudas de ti ni siquiera te crees capaz de elegir, lo cual te parece un “lujo” pues en el fondo también te disociaste de tu creencia en ser merecedora. Y es lógico, si tus deseos no valían, mucho menos se te va a ocurrir que puedes cumplirlos.

Cuando algo así ocurre, es clásico que después de un tiempo de relación (que pueden ser meses o años), empieces a sentir que te sacan un velo de los ojos y que te das cuenta a quién en realidad tienes al frente. En esta sensación no te equivocas, porque es muy probable que recién estás conociendo verdaderamente a esa persona, ya que el resto del tiempo solo diste por hecho que tenían que estar juntos sin haber hecho un análisis concienzudo acerca de si funcionaban como pareja.

A veces, cuando te detienes a mirar y reconocer que no te gusta lo que tienes en frente, es demasiado tarde pues ya armaste una vida con esa persona. Si bien volver atrás no es imposible, se hace muy difícil pues no es solo cortar la relación sino también un proyecto de vida que puede incluir familia e hijos.

En este punto vuelve a aparecer tu inseguridad y las dudas sobre tus sensaciones y deseos, ya que a pesar que ves que lo que tienes no es lo que quieres, te costará un mundo definirte y decir “ok, aquí no es” y tomar una decisión coherente con lo que estás observando. Te darás una y mil vueltas, tratando de estar completa y absolutamente segura de tu decisión, y esto pasa pues en el fondo no confías en tu criterio, te has separado de tu instinto.

Comenzarás probablemente una odisea, donde le preguntarás a todos qué es lo que debes hacer, y aunque el mensaje sea unánime, seguirás dudando pues después empezará el clásico “¿y si no encuentro a alguien mejor?” viviendo tus relaciones desde una creencia que dice “de lo bueno poco” (iy ni siquiera es bueno!).

A este último miedo yo le llamo “relacionarse desde la carencia”. Se da en personas que tienen tanta inseguridad que piensan que si no se quedan “con lo que se les cruza” se quedarán sin nada. Muchas ni siquiera se dan cuenta de que esto fue lo que hicieron y se convencen de que eligieron lo que la vida les presentó, a veces hasta romantizándolo con justificaciones del tipo “el destino lo puso en mi camino”. Pero no... en realidad como no quisieron elegir desde su consciencia, lo hicieron desde su desmerecimiento inconsciente quedándose con lo que llegó.

¿Qué pasa al final? Que el desmerecimiento se reafirma pues no estás en la relación que quieres desde tu yo más elevado y ligado a tu bienestar total. Además, al quedarte con “lo que te tocó” sin darte el derecho de definirte, disminuyen evidentemente las probabilidades de que encuentres lo que sí podría contribuir a tu bienestar emocional.

En esta dinámica, te atrapas a ti misma en un círculo vicioso.

Relaciones de Autotraición: Te gustan los chicos malos y los buenos te aburren

¿Has sentido alguna vez que los hombres muy estables se vuelven aburridos?, ¿que los impredecibles te hacen sentir más viva?, ¿que las relaciones difíciles te enganchan más? Esta situación no es normal, al menos no en mujeres emocionalmente maduras.

He tenido pacientes que me han llegado a reconocer abiertamente que cuando se relacionan con personas complicadas o el vínculo entre ambos se vuelve difícil, se enamoran más. Describen sentir que tienen en frente un verdadero desafío que no se las puede ganar, y comienzan a abocarse a un meticuloso trabajo donde buscan de todas las formas posibles ganarse el amor de esta persona escurridiza.

Llegar a esto no es extraño, sobre todo en las heridas maternas generadas por progenitoras ambivalentes (las que te aman cuando están bien y te apartan cuando están mal).

Si sentiste repetidamente bajones y subidones emocionales abruptos en tu vínculo con tu madre, se grabó en ti una forma de experimentar las emociones muy cíclica e intensa. Típico de madres que te atendían, demostraban amor, jugaban contigo y repentinamente sin aviso previo se molestaban y entraban en dinámicas de ofensas, malos tratos, exceso de control, hiperexigencia y días de no hablarte...para después hacer como si nada cuando se les pasa la etapa de furia, retomando la relación de la manera más natural.

Lo importante es que entiendas que en los momentos en que esa madre retoma el contacto con su hija, volviendo a ser la mujer amorosa de antes, le genera un derroche de dopamina y sustancias asociadas a la felicidad, que vuelven a cualquiera adicto al reencuentro o la recuperación de la figura que antes le maltrató.

En palabras simples, te acostumbraste a vivir con naturalidad los ciclos maltrato- “luna de miel” y no solo eso sino que además por costumbre biológica, terminaste haciéndote adicta a esta última. Es por eso que como dije con anterioridad, sentir placer y engancharse con figuras no disponibles o complicadas no es normal, es consecuencia directa de haber normalizado el malestar y/o maltrato a raíz de esas experiencias de infancia.

La mujeres que tuvieron una vinculación ambivalente con sus madres, no se dan cuenta que internalizaron la creencia de que es útil nadar contra la corriente, no rendirse o encapricharse al punto de ni siquiera saber si realmente quieren eso por lo que están luchando.

A partir de ahí, se generan un mandato interno que dice “tengo que hacer que esto funcione y lo debo lograr a como dé lugar” y entran en una lucha que puede ser eterna sin observar que en realidad no están eligiendo conscientemente pues si lo hicieran escogerían solo aquello que les brinda bienestar y en ningún caso relaciones tóxicas ni de desamor.

Pero no solo eso, sino que además se convencen tanto de que quedarse en lugares de insatisfacción es un desafío que merece la pena, que se enneguecen sin ver la realidad siguiente: ien ningún momento eligieron esa situación Suena inverosímil y en terapia lo verifico preguntándoles “si pudieras elegir tu relación de pareja ideal, qué te gustaría?” y su respuesta no tiene nada que ver con con la relación que están viviendo en la actualidad.

Relaciones Inviabiles: Elijo justo al No disponible

Cuando existe un patrón donde te enganchas una y otra vez con personajes que no están disponibles para una relación: están casados, son evitativos, no pueden enamorarse, se tienen que ir del país, viven para trabajar, su prioridad es su madre, tienen adicciones, no toleran la responsabilidad en pareja o la razón que sea que les impida estar al cien por ciento para vincularse contigo, detente y observa. Los patrones jamás se repiten “porque sí”.

Este patrón de pareja no disponible para un compromiso mayor, puede estar directamente vinculado al hecho de haber tenido una madre sobreprotectora. Si fue tu caso, tu cerebro inconsciente te puede estar atrapando para no “volar” en un proyecto de pareja.

El hecho de ser sobreprotegida, graba en ti la convicción de que necesitas imperiosamente de tu madre para sobrevivir. Esto te vuelve dependiente e inmadura, ya que te disocia de la noción de autonomía, la cual es fundamental para crecer y alcanzar la madurez emocional. Esta última es la habilidad que tenemos para hacernos responsables de nuestra propia vida sin esperar que sea otro el que lo haga.

Cuando tu madre te sobreprotegió, no permitió que te hicieras responsable de ti misma, invalidándote e infantilizándote. Si lees cualquier libro de psicología para padres, te encontrarás con que es fundamental a los niños permitirles hacer todo lo que puedan hacer solos para cultivar una sana autoestima. Si ya saben vestirse solos, no hay que vestirlos, si pueden bañarse solos, no hay que bañarlos, si se pueden hacer un sándwich, hay que permitirselos y no hacerles las cosas para tener control sobre ellos, pues esto los inhabilita y no les deja construir una autoestima sólida.

Ya podrás ir recordando si te permitían hacer o te interrumpían quitándote ese derecho.

En cuanto a las consecuencias en la vida adulta, la dependencia no necesariamente será en el ámbito económico, sino principalmente en cuanto a lo afectivo. Existen muchas mujeres profesionales y trabajadoras que son independientes económicamente y sin embargo se viven sintiendo abrumadas por las responsabilidades. Odian trabajar, tener horarios, compromisos se quejan por tener que levantarse temprano y pasan agotadas porque se sienten incapaces en todo lo que implica hacerse cargo de sí mismas. En todo lo que pueden evitar responsabilizarse, lo hacen.

En lo doméstico por ejemplo, siguen esperando que mamá les haga todo, y a veces por lo mismo se van de la casa de los padres muy tarde. Quieren llegar y que la cama se haga sola, la comida también. Y no es porque estén cansadas (en ese caso es comprensible) sino que es una sensación transversal e independiente del momento anímico. A veces están sin trabajar, de vacaciones, viviendo en calma e igualmente no tienen disciplina, tienden al desorden, les cuesta organizarse, sienten que su energía no es estable para enfrentar los deberes del día a día, son negligentes con su autocuidado, se les vuelve un abismo hacer deporte o nutrirse sanamente.

Y es obvio, si siempre venía alguien detrás de ellas ordenando su caos, estructurando su vida y haciéndoles lo que ellas no hacían. Les llegaba todo listo sin que tuvieran que moverse.

Por esto, en su inconsciente se grabó a fuego la sensación de que todo lo que tiene que ver con el deber, el cumplir, la responsabilidad, es un asunto difícil, indeseable y con el que no pueden lidiar por sí mismas.

Te preguntará qué tiene que ver todo esto con las relaciones de pareja inviables. Para entender, presta mucha atención a lo siguiente: tu mente inconsciente guarda toda tu información biológica y genética. Por eso, cuando tienes pareja estable, lo quieras o no, se activa una información que abre ante ti la posibilidad de tener hijos y armar una familia. Da lo mismo si quieres o no tenerlos, ya que la memoria biológica funciona en piloto automático.

Si no lo estás planeando en este momento, si te cuidas con métodos anticonceptivos o si definitivamente ya has decidido NO tenerlos a tu inconsciente no le importa. Ni siquiera tiene idea de estas decisiones pues ellas respetan a la voluntad consciente.

Pareja estable, familia, hijos, hogar, son todos conceptos que conllevan la noción de hacerse cargo, es decir, despiertan la sensación de la responsabilidad. ¿Qué crees que pasa entonces cuando sigues en el rol de "hija", con tu autonomía no resuelta, sin querer hacerte cargo del todo de ti? la respuesta es obvia. El miedo a sentirte abrumada actúa y sin darte cuenta rechazas la posibilidad de una pareja estable, llevándote a alejar o incluso bloquear esta opción.

Si te acostumbraste a que tu madre te hiciera todo, ¡y quizás aún lo hace! el solo hecho de imaginarte llevando adelante un hogar, sustentando económicamente una familia y alimentando hijos, te dará pánico, pues te sientes francamente inhábil e incapaz de tanto.

Mujeres en esta situación, me han llegado a decir “no puedo ni conmigo y voy a poder con familia e hijos”, sin darse cuenta de que aquí está la verdadera razón de que no encuentren ese amor real y estable que desde su consciencia dicen anhelar.

Así, por más que que tu voluntad diga “quiero encontrar a alguien con quien armar mi vida”, el que comanda la manifestación de tu realidad es tu inconsciente determinándote a elegir justo a esas personas con las que internamente sabes que no llegarás a nada.

Finalmente y sin entender por qué, tus relaciones serán como las de una adolescente aunque no lo seas: itinerantes, pasajeras y sin proyección.

Relaciones de Sacrificio: Me encanta rescatar a mis parejas

¿Conoces personas que parecen tener una necesidad compulsiva de sacar a los demás de sus problemas?, ¿te has sentido tú misma plena al saber que salvaste a tu pareja o que lo ayudaste en cosas que no podría haber realizar por sí mismo?, ¿qué sensación te da el rol de rescatadora?

Antes de entrar en el análisis, quiero ser clara en cuanto a esto. Está muy bien ayudar, jamás lo juzgaría como algo negativo. Sin embargo, hay que saber diferenciar cuándo esa entrega de ayuda es auténtica (motivada desde el espíritu) y cuándo vine comandada desde una estrategia del ego.

Las personas que tienden una mano desinteresada, ni siquiera piensan si el otro la valorará o les dará algo a cambio. Son actos generosos auténticos y vienen desde el nivel espiritual. Si ayudas por ejemplo a un hogar de niños o a una fundación de animales, no estás esperando que esos niños o animales te reconozcan por lo que hiciste ni mucho menos te vas a ofender si no lo hacen. Vas a ayudar y punto, vuelta la página.

Si en cambio, el motor tras tu conducta de ayuda es recibir algo a cambio de ella, te estás moviendo por ego y por la necesidad de atrapar en el vínculo a la persona a la cual ayudas. Con esto, no me refiero a que busques recibir algo en un nivel económico ni a que te devuelvan eventualmente la mano, sino al anhelo de obtener reconocimiento y amor a cambio de tu ayuda.

La rescatadora es esa persona que ama sentirse útil para un otro y que desea ser valorada y necesitada por esta utilidad. Clásico de mujeres que entran en relaciones con sujetos con carencias de cualquier tipo y que en vez de re-pensar si quieren estar con alguien lleno de problemas, se enganchan desde ahí, haciéndoles creer que con su ayuda estarán bien y haciéndose creer a sí mismas que se enamoraron.

El problema en la pareja elegida puede ser de distinta índole: desde una situación evidentemente conflictiva como una adicción al alcohol, un problema emocional grave como la depresión o situaciones menos obvias como una dependencia en temas domésticos o del día a día.

He visto mujeres que se sienten increíblemente bien haciéndoles todo a sus parejas “inútiles” o “inhábiles”. Generalmente otras personas que lo ven desde fuera se ríen o se lo hacen ver, cuestionando cómo va a ser posible que le estén prendiendo la ducha y eligiendo la ropa a sus maridos. Pero ellas se justifican en que es su forma de amar, que no les afecta, que hay cosas peores, etc, sin ser capaces de reconocer que les acomoda la codependencia y esta situación de dominación y control.

He visto también a muchas mujeres entrar en el “yo te sanaré” haciendo de psicólogas o coach de sus parejas dañadas. A veces es tan extremo que se dedican a ayudar al mismo hombre que las engañó, ayudándolo a salir adelante y a sanar sus traumas del pasado, en una postura casi maternal y perdiendo toda su dignidad como mujeres. Detrás de una conducta así obviamente hay un deseo ingente de control que dice “si te ayudo me seguirás necesitando y no se acabará este vínculo”.

Pero más allá de la situación puntual, lo realmente importante es que analices si sientes que te brinda cierto confort el hecho de saber que esa persona te está necesitando y que le eres útil. Para esto tendrás que hacer un acto de sinceridad supremo, ya que si estás brindando ayuda desde el ego, será antitético para ti reconocer que no lo haces de corazón. El ego siempre querrá convencerte de que haces lo que haces porque eres la mejor persona del mundo llenándote de justificaciones para que no veas el miedo que está a la base.

Sin embargo, me atrevo a decir que ninguna relación que parta desde el equilibrio y el bienestar emocional, se basará en la dependencia ni en la necesidad de ser necesitada sino muy por el contrario en el respeto por la independencia y la individualidad.

La razón es obvia: si tu madre te minimizó, te rechazó, censuró tu libre expresión, no acogió tus necesidades emocionales, te exigió para darte amor a cambio de logros o se dedicó a tu padre como si él fuera su verdadero hijo, internalizaste la creencia de que no eres digna ni merecedora de un amor incondicional.

Cuando no te crees merecedora, comienzas a desarrollar estrategias y trucos para recibir ese amor pues obviamente no crees merecerlo simplemente porque sí. Es aquí donde aparece el querer sentirse útil y especial como mecanismo para asegurar el vínculo: “si le sirvo no me podrá dejar”.

En casos así, el inconsciente se activa y te hace elegir o sentir feeling precisamente por personas necesitadas, carentes, inhábiles o en una sola palabra, dependientes, igual que tú. Y una vez más queda demostrado que eliges lo que eres (un dependiente-necesitado) el reflejo perfecto de tu herida emocional.

Siempre que tenemos una herida, elegimos desde ella para mirar ahí donde no hemos querido hacerlo. Y entramos en resonancia precisamente con esos perfiles que nos llevan a sufrir, a estar en sacrificio o a sentir justamente lo que más tememos vivir: abandono, rechazo, cuestionamiento, desvalorización, es decir, que nos despiertan la información específica que nos imprimió nuestra herida materna. Todo esto tiene un sentido y un propósito que revisaremos a continuación.

Cómo salir del círculo

Herida Materna- Relaciones Tóxicas

1. Observa tu Herida

El primer paso siempre es observar tu herida. Entiendo que el dolor emocional y recordar un pasado doloroso no es algo agradable, sin embargo soy una convencida de que de las adversidades podemos crecer de formas inimaginables.

Sin embargo, tenemos libre albedrío y podemos elegir este camino o preferir quedarnos en la aparente comodidad de taparnos los ojos.


Creo que una de las grandes diferencias entre las personas y sus posibilidades de avanzar en esta vida, tiene que ver con la adicción a la zona cómoda, la cual es una trampa total puesto que comodidad no es sinónimo de felicidad, sino solo de un espacio conocido y familiar, que no por eso es nutritivo.

Es increíble la cantidad de ocasiones en que he escuchado la frase “es que no es fácil”, para así justificar el hecho de no moverse de un lugar de dolor. “No es fácil así que no termino esta relación tóxica”, “no es fácil así que no me inscribo en un gimnasio y sigo frustrada por no estar en forma”, “no es fácil así que mejor no hago terapia”, “no es fácil así que mejor no emprendo y sigo viviendo en la carencia”.

¿Pero quién dijo que tenía que ser fácil? Las más grandes lecciones se sacan de los momentos de crisis. Y las heridas emocionales son un terreno fértil de aprendizaje y crecimiento. Nos traen lecciones, nos muestran lo que hay aún guardado en nuestro corazón y nos entregan la posibilidad de tomar un rol activo para sanarlo.

Siempre que comenzamos una terapia, le digo a mis pacientes “ten en cuenta que este proceso no será un paseo por el parque, pero al final del camino será lo más liberador que has hecho”. Dicho esto, cada quien decide si desea mantenerse con la venda en los ojos o sacársela de encima.

Solo cuando aceptes que tu herida materna está ahí y te decidas a mirarla, podrás trabajar en ella. Es imposible trabajar algo que no se ve, mucho menos sanar ni liberar. Lo mismo para sus consecuencias en nuestra vida, especialmente en el ámbito de las relaciones amorosas. Los problemas se seguirán repitiendo hasta que nos decidamos a tratarlos.



“AQUELLOS QUE NO APRENDEN
NADA DE LOS HECHOS
DESAGRADABLES DE SUS VIDAS,
FUERZAN A LA CONSCIENCIA
CÓSMICA A QUE LOS REPRODUZCA
TANTAS VECES COMO SEA
NECESARIO PARA APRENDER LO
QUE ENSEÑA EL DRAMA DE LO
SUCEDIDO. LO QUE NIEGAS TE
SOMETE, LO QUE ACEPTAS TE
TRANSFORMA”

Carl Gustav Jung

2. Valida tu emoción

Si durante toda tu infancia no validaron tus emociones o las minimizaron haciéndote creer que con ellas molestabas o decepcionabas, es normal que hoy tú misma no valides tu mundo emocional y dudes constantemente de todo lo que haces, dices y decides, con una gran carga de inseguridad y culpa.

Esto aplica notablemente a las relaciones de pareja pues es muy posible que ni siquiera te estés permitiendo elegir o buscar lo que tú quieres sino que estés optando por lo que es deseado socialmente o incluso lo que tu madre esperaría que hicieras. Está lleno de mujeres que se quedan con hombres que son deseables para sus madres y no para ellas, validándose a través de su aprobación. Algunas incluso terminan relaciones contaminándose con los recurrentes comentarios desvalorizadores de sus progenitoras.

Las emociones deberían ser la brújula por excelencia en tu recorrido por el viaje de la vida y no lo que es esperable o valorado por un otro.

Si se siente bien, ahí es. Si no, abre los ojos, algo tienes que mirar en ti con relación a esa molestia. La coherencia emocional consiste en estar alineada en lo que piensas, sientes, dices y haces. Es más simple de lo que piensas, sin embargo cuando hay miedo te entrampas y rompes esta coherencia actuando en una dirección diferente de lo que deseas o pensando en sentido contrario a lo que sientes.

Es porque cuando hay heridas, la visión de lo que queremos se contamina y nos convencemos de que nos sentimos bien con personas de las en realidad no estamos recibiendo amor y por ende tampoco bienestar ni valorización.

Comienza a ser sincera y a diferenciar a consciencia cuándo te quedas con alguien porque estás reprimiendo tu autenticidad por miedo y cuando realmente eliges estar donde quieres porque te brinda sensación de bienestar y de “aquí es”. Nunca es tarde para empezar a validar tus propias emociones y dejar de elegir lo que otros quieren para ti.

3. Define sin miedo qué buscas en una relación

Este punto está estrechamente ligado al anterior. Si no validas tus emociones, difícilmente serás capaz de definir lo que quieres con la certeza de merecimiento y la creencia de que lo que te hace bien es para ti.

He trabajado con mujeres a las que cuando les pido que se definan en cuanto a la relación que quieren tener, se largan a reír como si esto fuera el mejor chiste que han escuchado en sus vidas. Es como si decidir lo que ellas quieren fuese mucho pedir, como si algo así de increíble no fuera posible. ¡Este es un sentido de merecimiento paupérrimo! Pero es totalmente lógico si consideramos que eso fue lo que les enseñaron sus madres durante toda su infancia.

La gran consecuencia es que en su adultez acaban quedándose con lo que la vida les da, lo cual es un terrible engaño ya que la vida no te da lo que ella quiere, sino lo que tú quieres desde tu consciencia o desde la programación de tu herida.

Lee con detención esto: siempre cuando NO eliges, estás eligiendo no elegir ¡y eso es elegir! (perdón por el festival de redundancias pero las escribí a propósito). Finalmente, escoger desde esta actitud, es igual a “todo me sirve” o como decimos en Chile, “me sirve cualquier micro”, situación que puede estar muy bien escondida detrás de justificaciones románticas del tipo “esto me lo mandó el destino, el universo, Dios” y todo aquello a lo que le atribuyes el poder sobre tu vida.

Quiero ser clara en cuanto que yo creo plenamente en la existencia de una Inteligencia Infinita que van sincronizando hechos, sin embargo pienso que el Universo empuja en la misma dirección de nuestro ser interno. Si estoy en el merecimiento, me brinda más situaciones para sentirme merecedora, y viceversa, si estoy en desconexión interior, me entregará situaciones conflictivas que me lleven a observar mis propias creaciones. Es decir, la Inteligencia Infinita, Universo o Dios siempre están en resonancia total con nosotros y lo que sea que emanemos.

En conclusión, el “me quedo con lo esto porque me lo regaló la vida”, es una gran mentira. Nos puede llegar de todo: personas de buen corazón, de mal corazón, casados, solteros, traumatizados, conscientes, inconscientes, bienintencionados y malintencionados.

Esto no significa que nos vamos a quedar con todo lo que se presente porque “es lo que me llegó” ni mucho menos con el primero que se cruce. Algunas mujeres reconocen que nunca se hubieran fijado en su pareja y que solo salieron porque fue él quien mostró interés en ellas e hicieron caso porque “quisieron intentar, a ver si resultaba”. No digo que esto último esté mal, pero si que es una clara señal de la actitud del tipo “el otro elige por mí”, idéntica a la que sintieron por años las hijas de madres dominantes y controladoras.

Corta este patrón de escoger por el deseo de un otro y desde hoy permítete definir lo que tú quieres en una relación y en una persona. Presta atención y no permitas que esa elección sea comandada por tu mente inconsciente ni por las heridas que hay en ella, sino por tu deseo más elevado, que siempre irá ligado a tu sensación de bienestar.

Puedes escribir ahora mismo lo siguiente: “si supiera que no hay límites para mí, ésta es la relación que yo elegiría” y lárgate con todas las características y detalles posibles.

Luego, guarda esa lista para que la próxima vez que conozcas a alguien, antes de decidir si vas a avanzar en ese vínculo analices si es lo que en esta lista definiste.

4. Atrévete a poner límites

Sé que cuando estuviste acostumbrada por años a una relación simbiótica donde tu madre no respetó tu individualidad y te abordó constantemente desde una postura impositiva, poner límites se vuelve una hazaña prácticamente imposible para ti.

A veces ni siquiera te cuestionas la posibilidad de hacerlo y simplemente vas por la vida permitiendo de todo. Esto afecta las relaciones en general (laborales, de amistad, familiares, etc), pero en el caso de amor será aún más perjudicial pues tu pareja está presente todo el tiempo en tu vida y no solo de a momentos.

Hay muchas mujeres que aguantan situaciones que no les gustan y que ni siquiera se atreven a poner un límite. El gran problema es que el sentimiento reprimido no desaparece por el solo hecho de no validarlo, sino que mientras más se acumula, más crece en el interior. Llega un momento en el cual acaba perturbando la vida al punto de hacer reventar a quien no se atrevió a expresarlo.

Siempre en psicoterapia acompañamos a las personas que satanizan su rabia, a validarla como una emoción que tiene mucho para enseñar. La rabia no es esencialmente mala ni buena, sino que es una emoción con una función y objetivo claros, pues viene a darnos un mensaje claro: aparece cuando hay un límite que no hemos querido poner, ya sea a un tercero o a nosotros mismos.

Me puede dar mucha rabia ver que mi pareja hace lo que quiere conmigo y la relación y, más aún si yo no me expreso en coherencia con lo que me está diciendo esta última.

En cuanto a esto, hay una excusa que las personas se dan a sí mismas y que escucho muy a menudo en consulta, más aún de parte de las mujeres. Consiste en creer que si le digo a mi pareja lo que me molesta, ya me estoy expresando. Pero no es así ya que expresarte no solo refiere a “decir”, expresarte también es hacer y actuar en consecuencia y sobre todo, atreverte a poner límites.

Esas personas que me dicen “yo me expresé en libertad porque le dije todo lo que me dio rabia”, generalmente se acompañan de actos que van en sentido contrario. Se ofuscan, dicen que están enojadas, pero al mismo se mantienen en esa relación o un par de horas después ya están como si nada.

Ejemplos hay muchos: “descubrí que cuando mi pareja no me responde el teléfono a la hora de almuerzo, es porque va a comer con una compañera y no quiere que yo sepa” a lo que yo les contesto “no estás poniendo tu límite” y recibo un “nada que ver, le dije inmediatamente que estaba enojada, hasta le grité”, “¿y qué hiciste después?”, “salimos a comer, lo pasamos súper bien, estuvimos todo el fin de semana juntos y felices”. Luego, llega el lunes y vuelven a estar desesperadas llamándolo por teléfono porque no responde al almuerzo, y el circuito vuelve a comenzar.

Creo que con el ejemplo fui bastante clara. Esto aplica para cualquier situación que moleste, haga daño, afecte o no vaya en el sentido de lo que tú quieres ni de lo que te hace bien de una relación.

Trabajé con una paciente que tenía una relación a distancia con alguien que vivía no solo en otro país sino en otro continente, por lo cual las visitas entre ambos con suerte sucedían cada seis u ocho meses. Y ella odiaba esta situación. No le agradaba ni en lo más mínimo. Era una persona muy controladora y quería estar al tanto de todo lo que hacía su pareja, lo cual era la antítesis de su relación: llegaba el fin de semana y no tenía idea donde estaba su pareja. Muchas veces él le decía “saldré con tales amigos”, pero no estaba con el celular en la mano mostrándole todos sus pasos como si su vida fuera un docureality.

A ella esta situación le parecía muy egoísta y desconsiderada. Sin embargo él estaba muy instalado en el aquí y el ahora, no vivía su existencia en el futuro pensando en el día en que estuvieran juntos, sino que estaba en el presente haciendo lo que podía hacer ahora. No se sentaba a esperar entre cuatro paredes por el hecho de tener una relación a distancia. Ella, en cambio, anhelaba que el fin de semana pasaran con la webcam 48 horas seguidas encendida, estancando sus vidas y simulando que estaban viviendo juntos, lo cual no ocurría.

Cuando ella llevaba varios días o semanas aguantando una realidad que no le gustaba, finalmente explotaba y decía de todo, menos lo realmente sentía y que era “me afecta tener una relación a distancia, por favor solucionemos esta situación o será mejor que terminemos, no puedo seguir viviendo en un estado de angustia constante”. Es decir, gritaba de todo pero no se permitía poner un límite real.

Como podrás darte cuenta, al no poner límites, la consecuencia es clara: acabas viviendo una vida que no quieres, llena de amargura y rabia. Y lo peor: lo haces sin darte cuenta que la solución siempre ha estado en tus manos y que es precisamente poner un límite para cortar con la situación dolorosa.

Si poner límites es algo que te cuesta y quisieras poder hacerlo con más libertad, te recomiendo observar en tu interior lo siguiente: ¿te genera culpa ponerle límites a tu propia madre?, ¿piensas que le debes todo y que tomar distancia de ella te transforma en una persona desconsiderada y desagradecida?, ¿has caído en la creencia de que tienes que hacerte cargo de ella a pesar de que está en perfectas condiciones para hacerse cargo de sí misma?, ¿cuando peleas con tu madre quedas con una sensación de angustia terrible que no te permite concentrarte en nada?, respecto a la última pregunta ¿te desesperas por retomar el vínculo cuando no están relacionándose porque se distanciaron? (a veces no ha pasado ni un día sin hablar y ya puedes tener angustia)

Si respondiste si a la mayoría de las preguntas, tienes una herida materna que te está haciendo funcionar desde la más pura culpa. Trabaja en esta última y recién después serás capaz de hacer y ser lo que no te has permitido hasta hoy.

5. Conviértete en tu propia madre

Entiendo que cueste creerlo, pero por más programada que estés, no todo está perdido. Aunque estés llena de recuerdos y situaciones de infancia que indican que tienes una herida materna, las consecuencias de ésta pueden trabajarse hoy desde tu yo adulto.

Necesitas comprender que introyectaste a esa madre, esto quiere decir que la internalizaste en tu mente y hoy es como si su voz estuviese dentro tuyo dirigiéndote en muchos momentos.

De esta manera y sin darte cuenta, perpetúas la herida a través de tu autodiálogo y de la forma en que te tratas a ti misma.

Observa tus momentos de estrés y presta atención, ya que en esas instancias es cuando es más posible que estés reproduciendo a tu madre. Ahí mismo detente para intervenir: toma un respiro y decídate a transformarte en tu madre ideal: esa que comprende, empatiza, valida tus emociones sin censurarlas y no te exige ser lo que no eres.

Esto que te propongo, responde al hecho de que desde hoy tú puedes ser tu propia madre interior. En nuestra adultez no hay un otro haciéndose cargo de nosotros, ya que somos responsables de nuestro bienestar. Por más que tu madre tome consciencia de sus errores e incluso cambie, las consecuencias en ti no desaparecerán pues la solución ya no pasa por ella sino por el trabajo que hagas tú.

En este sentido, te invito a comprometerte desde ya con tu propio bienestar y a definirte ahora mismo, escribiendo lo siguiente:

¿Qué madre merece tener tu niña interior?

FN

Gracias por tu tiempo! Si te interesa seguir profundizando en este tema, te dejamos aquí el link para que participes en la “Maestría del Amor”.

<https://centrotrascender.com/maestria-del-amor-2023/>

Te invitamos también a mantenerte atenta al próximo libro de Karla Quiroga: “Manual de Sanación de Heridas Emocionales de Infancia”.

Para saber más, te invitamos a seguirnos en instagram:

@psicologakarlaquiroga

@centrotrascender

Esta es una publicación de Editorial Centro Trascender. Todos los derechos reservados. Prohibida su copia.

Esta obra no reemplaza una psicoterapia. Su interpretación queda a cargo del lector. No nos hacemos responsables por su mala utilización.