

La hija sana cuando se convierte en madre para sí misma



Reflexiones que ayudan a entender la maternidad con pistas para sanar la relación entre hijas y madres

Esta publicación fue posible gracias a la solidaridad internacional que lucha por la igualdad y los derechos humanos de las mujeres

Imágenes de uso libre en Freepik

Nicaragua, octubre de 2023



“Como hijas, necesitamos madres que quieran su libertad y la nuestra.

No necesitamos ser las depositarias de la frustración de otra mujer.

La calidad de vida de una madre —por muy combativa o desangelada que haya sido— es su mejor legado a su hija porque una mujer que puede creer en sí misma, que es una luchadora y que continúa la batalla para crear un espacio habitable a su alrededor, está demostrando a su hija que estas posibilidades existen”

Adrienne Rich, poeta, pensadora y activista feminista estadounidense

Presentación

Escribir sobre este tema es un reto grande porque de antemano sabemos que quedarán por fuera muchos aspectos —todos importantes—, de una de las principales relaciones de la vida de cualquier ser humano por la influencia que ejerce en nuestras vidas desde el nacimiento.

Este folleto está dirigido principalmente a las mujeres en su rol de madres y en el de hijas, debido a que presentamos un análisis de género de la relación entre mujeres y cómo desde los procesos de socialización llegamos a asumir la maternidad biológica y social con sus propias implicaciones.

El folleto tiene dos partes, la primera analiza la influencia de la cultura patriarcal. Ahí explicamos cómo aprendemos a relacionarnos entre nosotras y con las demás personas, con base en los mandatos de género que muchas veces nos separan o nos han enemistado. La segunda parte aborda la herida materna y ofrece recomendaciones sobre cómo sanarla, poniéndonos en un rol de apoyo a nosotras mismas que fomenta el crecimiento personal.

Si lo leemos desde la lente de hija, quizá nos ayude a entender mejor el rol de nuestra madre y los aprendizajes que de forma consciente o inconsciente reproducimos; además incluye pistas para el cambio. Si lo leemos desde la mirada de madre, puede ser que nos dé luces sobre las diversas influencias recibidas y algunas ideas para sanar la relación con nuestras hijas e hijos, comenzando por un proceso personal necesario. ¡Esperamos que sea de mucho provecho!





1. Socializadas para ser madres: cuidar mientras nos descuidamos

¿Hay que renunciar a casi todo para ser mamá? Nos han dicho que amar es darlo todo incondicionalmente y las canciones del día de las madres celebran el sacrificio, el abandono de una misma, postergar o renunciar a satisfacer las propias necesidades, nuestro tiempo, nuestras metas para garantizar las de hijas e hijos.

Son actos de una heroicidad y altruismo¹ que pueden llegar a agotar hasta las últimas fuerzas de una mujer, que son asumidas, por lo general, sin ayuda. A veces, cuando las madres tienen ayuda, puede que lo vivan con culpa, porque eso no es lo que se espera de una “mamá de verdad”.

Hay algunas mujeres que han parido por cesárea y cuentan cómo han sido cuestionadas por no haber vivido el dolor de parir de “forma natural”. Nos dicen que “si no te dolió, realmente no sabés lo que es ser madre”. Injustas palabras porque con cada embarazo la vida se pone en juego. Además, no todas llegamos a ser madres como una decisión consciente, a veces solo sucede producto de las circunstancias.

La relación madre e hija: des-identificarnos, separarnos y prepararnos para cumplir mandatos patriarcales

Al nacer las personas somos totalmente dependientes de los cuidados de otras personas, generalmente la madre es quien lo hace. A los varones se les garantizan estos cuidados hasta que son adultos y en muchos casos por toda su vida, su madre u otra mujer los asume. A las niñas desde muy temprana edad, se les va educando y asignando tareas de cuidar a otras personas, generalmente hermanos y hermanas menores. Los juegos muchas veces son formas de entrenarnos para cumplir con ese mandato, ese “deber ser”.

Para muchas de nosotras el primer espacio de reivindicación de nuestros derechos ha sido en nuestra relación con la madre. Para una mujer que no está totalmente de acuerdo con los roles de género asignados y que ha dado pasos

¹ Diligencia (o cuidado) en procurar el bien ajeno aun a costa del propio. Altruismo significa actuar en el mejor interés de los demás y no en el interés de una misma. Definición del diccionario de la Real Academia Española.



para lograr mayor libertad e igualdad, es contradictorio educar a sus hijas para que asuman el rol que nos oprime.

Debemos comprender que el patriarcado se fortalece promoviendo que las mujeres no nos identifiquemos entre nosotras como género. En este sistema las madres transmiten a la siguiente generación las habilidades, conocimientos, deseos y hasta sentimientos propios del rol de garantizar el bienestar de los demás. El papel de una madre es entregarla a una sociedad que espera que esté para otras personas, no para sí misma; así la hija

no se siente reconocida por la madre ni bajo su protección, pero si se rebela, la madre se siente obligada a regresarla al camino, ya que, de no lograrlo, ella será calificada como mala madre, incapaz de criar *una buena hija*.



“¡Cuando seas madre me vas a entender!”, sentencian a veces las mamás. Resulta que es la maternidad la que nos lleva a identificarnos de nuevo, pero no desde una perspectiva mujeres, sino que está mediada por un nuevo ser que entra a sus vidas. Es como si ser madres nos hace de nuevo visibles una para la otra.

En nuestra práctica como psicólogas y educadoras feministas hemos encontrado muchas historias de mujeres que revelan, con tristeza y enojo, cómo en sus familias son evidentes las preferencias a los hijos, toda la sobreprotección hacia ellos y la prioridad de sus necesidades, aún en perjuicio de las de las hijas, sus hermanas. Chavalas que nos cuentan que tenían que lavar la ropa de sus hermanos mayores, servirles la comida, “respetarlos”, no contestando mal porque si no, tenían ganado su castigo.



Aun cuando no haya una figura masculina en la casa, el referente varón se coloca como superior y el estatus deseable, se desea su visto bueno en cada cosa que hacemos las mujeres. A nosotras no se nos permite expresar el enojo porque parecemos masculinas: nos dicen que nos vemos feas, y muchos calificativos más que a nadie le gustan. En cambio, a los varones se les disculpa y hasta se les fomenta enojarse, considerando estos actos como muestras de “carácter y hombría”.

Para resistir al patriarcado que nos quiere separadas, enemistadas y en competencia, **necesitamos crear y potenciar las relaciones entre mujeres**, ya sean de amistad, amor, políticas o de cualquier tipo.

Una manera de hacerlo es **desarrollar confianza juntándonos, escuchándonos, compartiendo experiencias, viendo las similitudes y valorando las diferencias**. Entre mujeres adultas y jóvenes debe fomentarse el compartir desde **la autonomía, la reciprocidad, el respeto** y la libre expresión, analizando cómo nos hemos visto afectadas por todos esos condicionamientos patriarcales impuestos.

Esto se puede aplicar también a las relaciones entre madres e hijas donde puedan verse como personas dignas y merecedoras de éxito y recibir amor sin sometimiento, pero también creando relaciones familiares donde los hombres participen más activamente en ese proceso de crianza compartida que nos traiga alegría y aprendizaje a ambas partes.



Para no caer en la “invisibilidad” hay autoras feministas como Lucy Irigaray (1992), citada por Bosch Marcela (2017), que proponen que mantengamos una simbología propia de nuestro linaje femenino.

Por ejemplo, reconociendo a todas las mujeres de la familia que estuvieron antes que nosotras, cuidando de nombrarnos siempre, teniendo presente que cuando hablamos de “nosotras” no excluimos, sino que nos diferenciamos de ellos; el uso del lenguaje es muy importante. También hay que crear y movernos en los espacios madre-hija donde podamos compartir más que roles y acciones siendo sujetas libres.

¿Es la maternidad un destino o una elección? Las presiones sociales y los mitos de la maternidad



Hemos crecido con varios mitos o mentiras alrededor de la maternidad. Nos han hecho creer que tener hijas o hijos es la mayor —casi única— fuente de realización de una mujer. Si hemos logrado éxitos académicos, económicos o de reconocimiento social, estos no importan tanto como ser mamá.

La maternidad debería vivirse como un derecho y no como destino u obligación. Esto significa que dar vida debería ser una decisión consciente, compartida y acompañada. Esta posibilidad no debería alejarnos de nosotras mismas ni de la mujer más importante en nuestras vidas:

nuestra madre. Apostamos por una maternidad elegida libremente que no nos lleve a la renuncia, sino a ser dueñas de nuestro destino.



Si una mujer es madre y admite que no es lo más importante en su vida, o que realmente hubiera preferido seguir una carrera, viajar o hacer cualquier cosa diferente, temerá que la tilden de *mala persona*. Es como si no tuviéramos derecho a tener ambivalencias y conflictos con la maternidad y que ser madre no es una elección.

El mito de que todas las mujeres a nivel inconsciente deseamos ser madres es conveniente a una sociedad que valora lo femenino —sí y solo sí— materniza y asume como su tarea criar sola a otros seres humanos.

Pero embarazarnos es mucho más que un acto biológico. Ser padres o madres es una de las decisiones que más cambia la vida de las personas, sobre todo de las mujeres. Hacernos cargo de una criatura que dependerá de nosotras por muchos años requiere madurez, esfuerzo, dedicación, inversión de dinero y mucho más. Para algunas implica renunciar o atrasar su independencia, libertad y metas.



Mi madre, una persona común

No todas las mujeres desarrollan vínculos amorosos e irrompibles con sus hijos e hijas y eso no las hace malas madres. Algunas relaciones son difíciles, complejas, influenciadas por las historias de las generaciones anteriores. Es importante dejar de idealizar una relación que, así como puede ser muy buena, también puede tener muchos puntos difíciles y generar heridas.

A la maternidad se le atribuyen muchos dones y cualidades difíciles de cumplir. Se espera que la madre sea perfecta, omnipresente y sin límites. Vivir bajo la influencia de estos mitos causa dolor, porque las demandas son grandes y al no poder cumplirlas vivimos la culpa. Hasta nos cuesta pedir ayuda, ya que la idea de sacrificio está asociada a ser madre y nos toca dejar en último lugar las necesidades propias.

A los padres, en cambio, se les agradece lo poco o mucho que hayan dado, pues en realidad, no se espera demasiado de ellos. Se ensalzan sus aportes y se disculpan sus ausencias; no se valora que pudieron dedicar tiempo y gozar de la relación con sus hijos e hijas gracias a que todo lo demás estaba cubierto con el tiempo y esfuerzo de las madres de esos niños y niñas.

Ser mamá es un trabajo que requiere fuerza, energía, voluntad, inteligencia y resolución, cualidades que tendemos a asociar con la masculinidad, pero que son asignadas a las mujeres.

El machismo nos hace creer que a pesar de la importancia que tiene la maternidad, en términos de cuidado, sustento y dedicación, al ser ejercido por las mujeres, es menos valioso o inferior porque “no produce dinero o bienes”, como se supone todo lo relacionado a lo masculino.

La energía de una mujer no es inagotable. Necesitamos, como cualquier otro ser humano, reponernos, cuidarnos, desarrollar otros aspectos de nuestro ser, disfrutar de nuestros hijos e hijas, no solo suplir las necesidades.

Estar insatisfechas y exigirnos demasiado nos puede enfermar, pero si logramos encontrar el equilibrio entre los deberes de la maternidad, sin descuidar nuestras necesidades y tratamos de satisfacerlas sin culpa, nos sentiremos mucho mejor, no solo como madres sino también como personas.

En los espacios feministas y grupos de mujeres hemos analizado este tema intentando deconstruir estos mitos y prejuicios. Necesitamos construir una maternidad más saludable para nosotras y nuestras hijas donde nos relacionemos mejor con nuestra prole, con nosotras mismas y el resto de personas.

También nos retamos a abordar el tema de si ser madre es el único sentido que puede tener la vida de una mujer, una manera de no sentirnos solas o desoladas con el miedo a envejecer solas. La expectativa es que aquellas personas a quienes hemos criado, en una suerte de reciprocidad, puedan darnos algo del cuidado que les dimos, expectativa que no siempre se hace realidad.



Tenemos que salir de la cultura de la entrega y la abnegación, que nos ha hecho creer que para ganarnos el afecto tenemos que ser complacientes y cuidadoras siempre.

2. Cuerpo a cuerpo con mamá

Cómo fue y cómo es la relación con mi madre influye en cómo es mi vida ahora. Ella es nuestro primer y más potente modelo del papel femenino. Sus sensaciones y emociones las sentimos estando en su barriga. Si sentía miedo, ansiedad, nerviosismo, o se sentía muy desgraciada por el embarazo, nuestro cuerpo se enteró de eso; si se sentía segura, feliz y satisfecha, también lo notamos.



Pero no solo estamos conectadas las dos, ya que venimos de una larga herencia de mujeres —y hombres— a través de quienes nos llegó la vida. O sea, que nuestra madre nos contiene a nosotras, pero ella fue contenida por su madre y la madre de ella, y así sucesivamente.

Por eso, cuando **una mujer se sana a sí misma**, también puede sanar a todas aquellas que la precedieron y a las que vienen después de ella.

De nuestras madres aprendemos qué es ser mujer y el cuidado de nuestro cuerpo. Si recibimos mensajes positivos o negativos sobre nuestro cuerpo, van a influir en nuestra salud. Y cuando tomamos conciencia de esa influencia podemos comprenderlo, aceptarlo y hacer lo que esté a nuestro alcance para estar mejor.

La relación de una niña con su madre es tan importante, que a nivel celular podemos captar cómo se siente por ser mujer, lo que cree acerca de su cuerpo, cómo cuida de su salud y lo que cree posible en la vida. **Sus creencias y comportamiento inciden en cómo llegamos a cuidar o descuidar de nosotras mismas.** Y esto, lo transmitimos a la siguiente generación.



Pero no olvidemos que la socialización también influye en la visión que llegamos a tener de ser mujer. Nuestra madre suele ser transmisora de la cultura, de lo que se espera de nosotras como mujeres.

Si ella se rebela ante los mandatos tradicionales del género, puede ser que nosotras logremos sentirnos y actuar más libres y autónomas.

Si tuvimos la atención de nuestra mamá, si nos sentimos vistas y cuidadas por ella, sentimos aprobación. Con una mirada, mamá podía hacernos sentir bien o mal, amadas o negadas. Si por cualquier razón ella no estuvo o no recibimos su cariño, podemos sentirnos invalidadas o abandonadas.

Una hija hace lo necesario para tener la atención de su madre, no importa la edad que tenga, puede ser que sigamos buscando ese estímulo, para saber si somos dignas de amor o si estamos haciendo bien las cosas. Es la búsqueda de reconocimiento y aprobación incondicionales.



En su libro *Cómo sanar la herida materna*, la escritora española Marta Pascual, nos dice que la herida materna se refleja en una relación disfuncional entre madre e hija y puede tener su origen en generaciones anteriores donde las hijas y las madres tuvieron problemas en sus vínculos.

Marta menciona que puede haber reclamos, heridas abiertas, sentimiento de no ser suficiente, de estar siempre en deuda, dependencia extrema a su aprobación aun siendo adultas, tememos fracasar, necesidad de compensarla o rescatarla por su sufrimiento y de callar hasta nuestras opiniones y emociones, con tal de no contradecirla por el gran temor a perder su amor y aprobación.

Hijas e hijos podemos llegar a sentir culpa porque nuestra madre no realizó lo que ella quería debido a limitaciones económicas, a vivir violencia, a que quizá tuvo que dejar de estudiar y ayudar a su madre porque se quedó sola criando a hijas e hijos pequeños... Son infinitas las razones por las cuales sus carencias pueden influir en que no se sienta realizada y entonces como hijas nos desvivimos por compensarla y realizar lo que ella no pudo, sintiéndonos de alguna manera responsables. Incluso, llegamos a renunciar a nuestra propia realización en función de lo que creemos que debemos hacer para ella.

Hay hijas o hijos que se enfrentaron a sus padres —o al marido de la madre— cuando les trataron mal o por una infidelidad. No decimos que es justo que esto pase y que haya que dejarla sola, debemos respaldarla



y reclamar justamente un trato digno para ella y para nosotras en nuestro rol de hijas o hijos, pero **cuando desde ese papel sustituimos lo que ella puede hacer, le quitamos su protagonismo.**

Cuando la madre no toma decisiones a veces nos enojamos con ella, reclamando o abandonándola y quizá hasta dándole la razón al que la trataba mal. Recordemos que la violencia es un asunto de desequilibrio de poder, y **si la colocamos solo como víctima en lugar de ayudarla, estamos reforzando su dependencia y que no se contacte con su poder personal.** No nos damos cuenta que es imposible, además de irrespetuoso, querer reemplazar a otra persona cuando la tratamos como incapaz de asimilar y enfrentar sus vivencias.

En la teoría sistémica se habla de los órdenes del amor, donde cada persona dentro del sistema familiar tiene un lugar digno que se asigna por su llegada a ser parte de la familia. No podemos reemplazar a un padre ausente, a un abuelo que murió, a una madre que se fue demasiado pronto. Aunque hijos e hijas lo intentan por amor, esto crea un desequilibrio que genera malestar en todo el sistema familiar.

Hay que reconocer que la realidad es como es, y si nuestra mamá creció sin madre por la razón que sea, o si no fue apapachada y cubiertas sus necesidades, es a ella quien le corresponde verlas y cubrirlas —en lo posible—.

A nosotras nos toca reconocer esto y apoyarla creando una relación empática, mutuamente nutritiva, no sólo viendo sus carencias, sino reconociendo su capacidad de sobrevivir a esa realidad. También es importante que reconozcamos su fuerza, porque, a pesar de todo, logró llegar a ser adulta, traernos a este mundo y darnos lo que pudo, pues todas las personas tenemos recursos que nos permiten sobrellevar lo que nos sucede en la vida.



Para sanar nuestra historia **necesitamos abandonar la creencia que es nuestro trabajo resolver las limitaciones de nuestra madre**. Además, es importante dejar de quejarnos por lo que no nos dio, y más bien, agradecer por lo que sí pudo darnos teniendo la confianza que la vida nos puede traer lo que necesitamos y que nosotras mismas podemos proveérselo.

Esto es un proceso de crecimiento personal, porque para lograrlo tenemos que aprender a gestionar nuestras emociones, a poner límites, a que nuestra autoestima no dependa de lo externo, sintiendo que somos valiosas y merecedoras como personas. De esta manera podemos experimentar la compasión hacia nosotras y las demás personas. O sea, que nos conviene aprender a aprobarnos a nosotras mismas sin someternos a otras personas.

Quando mamá nos lastima

En general, las madres actúan de buena fe y quieren lo mejor para sus hijas, pero a veces no saben que sus exigencias nos ahogan. Si nuestra madre no nos nutre emocionalmente puede debilitarnos, y si nos sobreprotege, puede asfixiarnos y hacernos dependientes, porque no permite que aprendamos de nuestros errores.

A veces cargamos con viejos resentimientos hacia nuestra madre culpándola de diferentes cosas que sucedieron mientras crecíamos. Puede ser que ella nos haya lastimado porque estaba actuando desde su propia herida, desde su niña abandonada, rechazada, víctima de violencia y de múltiples carencias. Nuestra niña, a la vez, necesitada de afecto está actuando desde la rabia y la tristeza; desde allí vamos proyectando ese malestar o esa dependencia en nuestras demás relaciones, como con la pareja, las hijas e hijos, figuras de autoridad, complicándonos la existencia.



Mientras sigamos ancladas en el dolor y el reclamo, sólo estaremos perpetuándonos como víctimas, no como protagonistas de nuestra vida. Es importante por eso primero **comprenderlo, aceptarlo y seguir adelante.**

Revisemos las creencias que no nos permiten avanzar

Dejemos la creencia de que necesitamos la aprobación de otras personas para sentirnos bien y a salvo, que nuestro bienestar depende de lo que los demás hagan o dejen de hacer. Asumir responsabilidad de nuestra vida pasa por crecer y madurar, es decir, por tomar conciencia de que no dependemos de nuestra madre como figura importante para creer en nosotras mismas, que podemos protegernos si ella nos lastima por la razón que sea.

Tengamos en cuenta lo que

decíamos al inicio: es muy probable

que mientras crecimos, nuestra madre nos inculcó valores y comportamientos que no desafiaban al machismo y que a lo mejor nos obligó a permanecer dentro del mismo rol opresor con el que ella se crió. **Entendamos que es el mandato que asumió porque es lo que se esperaba de ella y que probablemente fue impuesto con exigencias, castigos, manipulación y culpa que nos desconectan como madre e hija.**

Dice Marta Pascual que la **herida materna es el vacío que existe entre lo que necesita la hija que le aporte la madre y lo que en realidad recibe.** Esta carencia puede ocasionar sufrimiento y disminuir la capacidad de la hija de amarse a sí misma, dificultad en las relaciones interpersonales de cualquier tipo y provocar sentimiento de carencia.

Una madre no tiene por qué estar siempre bien para todos, encantada con su rol. Ella puede enojarse, llorar, e incluso, no ser amigable, como recalca Marta. Vive sus propias presiones sociales como mujer y puede sentirse insuficiente y castigarse por no cumplir con todo lo que se espera de ella.

Repetimos: las madres —y padres— son personas y aunque como niñas quisiéramos seguir viéndola como la “súper mujer” que puede con todo, en realidad es demasiada carga que les genera estrés, enfermedad e infelicidad.

Hay madres que pueden ejercer violencia porque eso es lo que vivieron, se odian a sí mismas y lo proyectan a sus más cercanos, a veces manipulando —o maltratando— a sus hijos e hijas.

Hay que revisar de dónde viene esto para poder entenderlo y aceptarlo, para que, si se sigue dando en nuestra adultez, podamos poner límites y protegernos, poniendo un poco de distancia si es necesario.

Tenemos que **abandonar la fantasía de la madre ideal** para seguir adelante. Esto se logra cuestionando esa idea de que ella es perfecta. Para reflexionar podemos preguntarnos: *¿Qué necesité de mi mamá y no lo obtuve? ¿Cuáles de nuestras ideas, sentimientos y comportamientos pueden reflejar esa expectativa?*

Observemos si tenemos una tendencia a juzgarla, negarla, perseguirla, decir “yo no soy como ella, yo lo voy a hacer mejor” o nos damos cuenta que estamos repitiendo eso que criticamos en ella. Mientras no abandonemos esta expectativa infantil, seguiremos siendo esas niñas que se sienten defraudadas, abandonadas e insuficientes frente a la vida.



Lo que una niña necesita de su madre es seguridad, sentimiento de pertenencia, que le ayude a modular sus emociones desde la empatía, atención, aceptación, que celebre sus logros y que no sobreproteja ni traspase sus límites. Pero, si no las tuvimos, la solución no está en hacer pataletas para llamar la atención.

Ahora toca proveernos de todo lo que necesitamos desde nuestro YO de ADULTA. También nos tocará confiar que mamá, si se lo propone, podrá hacer su propio aprendizaje que le ayude a superar sus duelos y a cuidar su propio bienestar como el ser adulto que es, pero **no es una decisión que nos compete a nosotras.**

Para sanar, lo primero es **identificar qué tan lógicas son las expectativas y necesidades que como hijas cargamos a esta relación.** Darnos cuenta que quizá seguimos esperando que sean llenadas por nuestra madre, quien, al fin y al cabo, es otro ser humano con sus virtudes y defectos, con una historia propia como mujer y como hija, que la ha llevado a ser como es y a quien le hemos atribuido unas cualidades excepcionales.



Buscamos en el amor lo que nos hizo falta con mamá

Estar en pareja es una oportunidad para vernos en el espejo de la otra persona trayendo a la conciencia aquellas creencias que vienen de las relaciones con nuestros progenitores. Si logramos hacerlo estaremos en capacidad de **vivir desde el amor, la alegría y salud nuestras relaciones más importantes**. Por ejemplo, si con nuestra pareja nos comportamos más como madre que como compañera. Si tenemos hijas podríamos preguntarnos si estamos esperando o pidiéndoles cubrir nuestras necesidades emocionales. ¿Tienen la tendencia de consolarnos o hacer de mamá con nosotras?



Las dinámicas de relacionamiento que vimos en nuestra niñez, marcan la manera de relacionarnos con la pareja, tanto si hubo papá presente como si no. Nos influye más lo que vemos como patrón de comportamiento en nuestra familia, que las indicaciones sobre lo que tenemos que hacer, decir, pensar o sentir.

Es probable que de niñas recibimos mensajes sobre los hombres como estos: “Los hombres son malos (o peligrosos)”, “los hombres son los que imponen respeto en una familia”, “mantené contento a tu marido y no lo hagás enojar” ... Esto incide en lo que buscamos en una pareja masculina repitiendo muchas veces aquello que más tememos.

También recibimos creencias sobre la sexualidad y el cuerpo, y si son negativas pueden influir en lo que buscamos y qué tan satisfechas estemos en nuestra convivencia de pareja. Estas y otras creencias son transmitidas con frases, quejas, consejos, acciones y las aceptamos de forma inconsciente y pueden limitar nuestra vida.

Nadie puede dar a otra persona lo que no ha recibido



En la terapia de constelaciones familiares² se habla de amor interrumpido, cuando por alguna razón se bloquea el flujo de amor en la historia de la relación entre nuestros ancestros y ancestras. Un ejemplo es cuando tenemos una madre con baja autoestima, que no logró reivindicar su voz ni hacer valer sus derechos en la relación de pareja. La hija aprende que es peligroso sacar el propio potencial por el riesgo de quedarse sola: le costará tomar decisiones y amarse a sí misma.

Otra forma es hacer lo contrario: cuando la hija se rebela proyectando mucha seguridad, se vuelve perfeccionista, no admite cuando no se encuentra bien, pero muy dentro de sí misma puede sentirse inferior, tener dificultad para poner límites en las responsabilidades que asume y muchas otras formas inconscientes de actuar.

Aquí algunas pistas para sanar

- **Reflexionar sobre el origen de nuestras creencias**, aceptar que el pasado no se puede cambiar, ser autocompasivas y asumir la satisfacción de nuestras propias necesidades.
- **Honar la vida que nos dieron**, pedir permiso al sistema familiar para seguir perteneciendo a este, aunque decidamos hacer diferentes las cosas. Lo hacemos desde la humildad y no desde la prepotencia.

² **Constelaciones familiares es un abordaje** terapéutico creado por el psicoterapeuta, pedagogo y exsacerdote católico Bert Hellinger, que tiene el objetivo de identificar el tipo de relaciones que se establecen entre los diferentes integrantes del sistema familiar. Su marco teórico es la teoría psicoanalítica, la terapia sistémica familiar y la terapia Gestalt.

- Tenemos que **aprender a romper estos ciclos vitales negativos** yendo más allá de nuestros miedos. Podemos enfrentar —aún con miedos— lo que necesitamos hacer; por ejemplo: defender nuestro espacio personal, aprender a decir no; cuidar de nosotras mismas, aunque temamos que nos retiren el cariño, porque quien no nos acepta como somos, no nos va a ayudar.
- Cuando una mujer decide que es digna de amor y cuidado, comienzan a cambiar las cosas. Si tenemos el valor de **romper el ciclo de martirio** mejoramos la salud y contribuimos a que nuestras hijas u otros seres queridos hagan lo mismo. La única manera de enseñar a las hijas a reconocer y expresar sus necesidades emocionales, es hacerlo nosotras mismas. Y cuando las hijas ven esto, tendrán menos probabilidades de llevar la carga de sus madres en su vida.

- **Aprender a gestionar nuestras emociones:** tomando conciencia de cómo nos sentimos. Identificando las señales que nos da nuestro cuerpo si estamos enojadas, tristes, con miedo o culpa. Reconociendo el derecho a experimentar también alegría y satisfacción. Aprender a expresar sanamente estas emociones significa no hacernos daño a nosotras mismas ni a los demás.



- **Desarrollar nuestra asertividad:** es esa capacidad de defender nuestro lugar en el mundo, el derecho a tener opiniones propias y a expresarlas aun cuando las demás personas no estén de acuerdo. Ya no tenemos que callarnos para que nos acepten, ni obedecer ciegamente para que no nos rechacen, tampoco debemos resolver los problemas del resto para que nos quieran o que haya paz a costa de nuestro sufrimiento. *Sólo vamos a aceptar los vínculos sanos donde haya confianza y honestidad.*

- **Poner límites sanos:** significa que hemos definido lo que es aceptable y lo que no desde nuestro punto de vista. Las personas son libres de hacer lo que quieran, pero es importante tener claro lo que NO vamos a permitir. Para ello, nos toca aprender a escuchar a nuestro cuerpo que nos informa cuando alguien o algo está traspasando un límite. A la vez, reconocer que otras personas nos pueden poner límites y hemos de aceptarlo del mismo modo.
- **Enfrentar conversaciones difíciles:** esto es algo que todas las personas necesitamos aprender. Cuando éramos pequeñas, quizá no aprendimos a resolver conflictos de manera positiva, pero podemos empezar ahora. Si tenemos a nuestra madre, podemos platicar con ella desde el respeto y la aceptación, aunque no estemos de acuerdo. Y si no se logra, a veces lo mejor es tomar distancia temporal. Para ello podemos fortalecer creencias positivas sobre nuestro derecho a protegernos y que con ello no estamos dañándola. Cuesta, sí, cuesta mucho, porque puede que ella no se ha logrado deshacer de creencias que la acompañaron toda la vida, pero estamos en un proceso de sanar y por eso poner distancia es un acto de amor propio. Ojalá haya otro momento para retomar la relación desde otro lugar.
- **Ser compasivas con los demás y con nosotras mismas:** esto no significa dejarnos invadir, al contrario, es darnos cuenta cuándo tenemos que distanciarnos si nos están faltando el respeto. No debemos cargar con cosas que no nos corresponden ni permitir que nos hieran. A fin de cuentas, nos corresponde el derecho a decidir quién puede estar en nuestra vida y quién no.
- **Trabajar en nuestro desarrollo personal:** nos ayudará a tener más seguridad y autoconfianza, preguntándonos qué necesito, deseo y prefiero. Son reflexiones necesarias para poder sentirnos dueñas de nosotras mismas. Cada logro nos hace más fuertes y satisfechas con nuestra vida porque estamos haciendo algo importante por nosotras acompañándonos de quienes nos aprecian de verdad.



- **Las heridas de la infancia necesitan más que amor para sanarse:** sobre todo por el impacto emocional que han tenido en nuestra vida. Se requiere un compromiso con nosotras mismas porque esa influencia se quedó en nuestro inconsciente. Significa reconocer las heridas, aceptar el dolor vivido, cuidar a la niña interior que tuvo tantas carencias. También, reconocer que nuestros progenitores hicieron lo mejor que pudieron con lo que tenían, ya que también fueron víctimas de un sistema cultural que afectó sus vidas. Quizá nos trataron como se sentían (su estado interior), no como merecíamos, *pero lo más importante es lo que hacemos con lo que sucedió.*
- **Si vivimos el duelo interior de lo que perdimos, de lo que no vivimos, podemos dejar ir lo que una vez nos hizo daño.** Si bien es cierto, para toda persona su madre es muy importante porque le dio la vida, arrastrar rencores y temores no nos permite enfocar y tener energía de vida. Esté viva o haya fallecido nuestra madre, es a nosotras a quienes nos toca ir hacia adentro y sanar ese vínculo.
- Dediquemos cada día un rato a **hablarle con amor a la niña que vive dentro nuestro**, démonos consuelo, abracémosla. Conectar con la niña interior nos dará fuerza y poco a poco nos sentiremos más libres porque nos conoceremos más. Démonos lo que nos hizo falta, seamos esa madre interna que necesitamos valorándonos, respaldándonos y dándonos amor.



Y de nuevo, si la relación con nuestra mamá fue difícil, si hubo trauma, quizá sea más complicado el proceso de sanar, pero todo camino comienza con un paso. **¡Es el mejor regalo que nos podemos dar!**

Bibliografía

1. Northrup Christiane, 2006. **Madres e hijas – El vínculo que hiere, el vínculo que sana.** En *Madres e hijas: creando un legado de salud física y emocional*, Editorial URANO.
2. Muruaga Soledad, **La cara oculta de la maternidad. ¿Es posible vivirla sin culpa?** Recuperado de <https://www.mujeresparalasalud.org/la-cara-oculta-de-la-maternidad-es-posible-vivirla-sin-culpa/>
3. Bosch Marcela, 2017. **De madres y de hijas: una deconstrucción necesaria para enfrentar el patriarcado.** En Seminario Internacional Fazendo Gênero 11 & 13th Women's Worlds Congress (Anais Eletrônicos), Florianópolis.
4. Córdoba Matilde. **El modelo de madre que se fomenta exige que las mujeres renuncien a todo o a casi todo.** Recuperado de <https://matildecordoba.wordpress.com/2016/12/11/madre-maternidad-renuncia-feminismo/>
5. Pascual Marta, 2023. **Cómo sanar la herida materna** en <https://www.youtube.com/watch?v=8FUvQtNz3DU>

