

¿TÚ TAMBIÉN DECÍAS

# «nunca seré como mi madre»

...Y EL TIEMPO TE HA DEMOSTRADO LO CONTRARIO?

Cualquier relación afectiva es complicada pero si hay una que se lleva la palma es la relación madre-hija. Sin embargo, puedes positivizarla y convertirla en el pilar de tus demás vínculos afectivos.



**T**odas las mujeres, en algún momento, hemos “renegado” de nuestra madre: “Nunca seré como ella”. Y casi siempre acabamos descubriendo con el tiempo que nos equivocamos en la predicción. De pronto, vemos en nosotras mismas aquello que tanto nos molestaba en nuestras progenitoras. La pregunta es ¿por qué nos incomoda descubrirlo?

Al parecer, existe un problema de identidad. «*Todas las madres han sido hijas, y tanto la hija como la madre son mujeres*» —explica la psicóloga Teresa Muñoz del Toro—. *La igualdad de sexos dificulta enormemente la relación pues origina múltiples dualidades y contradicciones: amor-odio, idealización-rechazo, rivalidades y envidias*». A esto hay que añadir que, como dice la también psicóloga experta en terapia familiar Alicia Moreno, «*vivimos*

*en una sociedad que aparentemente idealiza la maternidad pero que en realidad devalúa a las madres, aumentando hasta extremos poco realistas el nivel de exigencia hacia ellas y culpándolas, directa o indirectamente, de casi todo lo que va mal con sus hijos e hijas*».

Sin embargo, esta complicada relación es la base de la salud psíquica de toda mujer, puesto que es el pilar de la mayoría de relaciones que mantiene a lo largo de su trayectoria, como las de pareja, las que crea con sus propios hijos, las amistades o las relaciones laborales. Cuando el vínculo con la madre se mantiene herido en nuestro interior, buscamos de forma inconsciente su curación a través de todos los vínculos que establecemos en la vida, topándonos una y otra vez con el mismo problema que sufrimos con nuestra madre. Así

las parejas, los amigos, los jefes o los hijos encarnarán una fantasía de realización inconsciente de aquello que no se vio colmado en la infancia con la propia madre.

## ¡CUIDADO!, TE ESTÁS NEGANDO A TI MISMA

Si para una madre, su hija simboliza la juventud y el crecimiento, para una hija, su madre representa la capacidad de nutrir, de entregarse y de amar, además de la sensualidad, la belleza, la ternura y la espiritualidad. De ahí que cuando una mujer vive en conflicto con su madre, también experimenta un conflicto con su condición femenina y, en su lucha por no parecerse a su progenitora, renuncia a su fuerza. Así, mujeres que han tenido madres viscerales e irascibles pueden intentar negar su propia visceralidad, convirtiendo su rabia en depresión

✓ Si eres madre y tu hija aún es pequeña, no intentes presentarte a ella como una madre perfecta, capaz de colmar todos sus deseos.



en lugar de sacarla y transformarla. Otras hijas de madres muy religiosas tienen grandes posibilidades de desarrollar un pensamiento extremadamente lógico y pragmático, eludiendo toda la parte espiritual de lo femenino y, por tanto, negándose también.

Sin embargo, que las hijas intenten no parecerse a sus madres no significa que lo consigan. Paradójicamente, los patrones que las hijas rechazamos de nuestras madres son los que de forma inconsciente acabamos repitiendo. Por eso, como indica Brigitte Champetier, psicóloga experta en constelaciones familiares, «una hija debe aceptar a su madre tal y como es, con sus virtudes y defectos, sabiéndola un espejo de ella misma. Esto hace que la madre se sienta plena y esté dispuesta a transformarse. Y, a la vez, cuando una hija acepta

*de forma íntegra a su progenitora, consigue no repetir los patrones negativos de aquélla, porque logra desmontarlos».*

### EL PARÉNTESIS DE LA ADOLESCENCIA

No obstante, durante la adolescencia, son psicológicamente necesarios los intentos de no parecerse a la madre. Eso sí, debe tratarse siempre de una etapa transitoria. «La hija, insegura acerca de su propia identidad e individualidad, intenta diferenciarse de su referente más cercano mediante la rebeldía o rechazando las semejanzas con ella —cuenta Alicia Moreno—. En realidad, la rebeldía es una forma de dependencia, en la que en lugar de actuar según el propio criterio, se actúa en función del de la otra persona, aunque sea para oponerse a él».



### ALLANA EL CAMINO CON TU HIJA

Si eres madre y tu hija es aún una niña, tienes una oportunidad de oro para facilitarle el camino para que viva de la forma más sana posible vuestra relación. Ahí van algunos consejos:

- No intentes presentarte ante ella como una madre/ mujer perfecta, capaz de colmar todas sus necesidades y deseos. Esa pretendida perfección contribuye a la idealización y ésta augura decepción.
- Permítele tomar sus propias decisiones —en aquellos ámbitos en los que pueda hacerlo de acuerdo a su edad— y cometer errores. Le estarás dando libertad para aprender de sus propias experiencias.
- Recuerda que, además de madre, eres su referencia como mujer. Por eso, debes enseñarle con tu ejemplo a ser feliz consigo misma. Debe aprender de ti cómo implicarse con intensidad y generosidad en las relaciones con los demás al tiempo que se dedica tiempo y energía a ella misma: desarrollo personal, aficiones...
- No pretendas ser amiga de tu hija todo el tiempo. Marca límites en vuestra relación y permítele desarrollar una parcela de intimidad para facilitarle su individualización.
- Incluye al padre, diferenciando su papel del tuyo en la relación, evitando así la competición por su amor y atención.
- Da una dimensión sagrada a tu relación de pareja, formando con tu compañero un equipo frente a tu hija. Ésta debe entender que vosotros como pareja tenéis prioridad ante ella, y que tenéis parcelas de intimidad infranqueables.
- Y sobre todo, mira a tu hija como un ser individual, no como a una extensión de ti misma que debe realizar todo aquello que tú no pudiste.



★ Sobre todo en la adolescencia se produce el rechazo a una madre muy vinculada al rol femenino más tradicional.

### CONTEMPLAR LA SEPARACIÓN

Y es que, para que la relación entre madre e hija sea realmente sana, ha de contemplar también la separación. Se trata de una especie de duelo que deben atravesar tanto la progenitora como su descendiente para poder crecer personalmente. Teresa Muñoz del Toro explica que *«desde el momento en que la niña nace, la madre debe ir cortando el cordón emocional que las une ya que, a cierta edad, el exceso de fusión puede llegar a incapacitar a la hija. Ésta debe ser enseñada a vivir separadamente de la madre y a tomar las riendas de su vida como un ser autónomo y responsable de su felicidad»*.

Por otro lado, la madre *«ha de renunciar a su faceta de salvadora y dejar de preocuparse excesivamente por la hija. Demasiada preocupación mina la autoestima de la niña, quitándole autoridad para encarar su destino, y esconde el miedo de la progenitora a que su retoño crezca»*, concluye Brigitte Champetier.

✓ Hay que aceptar a nuestras madres como son y desidealizar el rol materno.

### DE CARNE Y HUESO

Una mujer buena por antonomasia, «luminosa», abnegada, sacrificada y penitente, algo así como una Virgen María. Es la imagen de la figura «madre» que los seres humanos tenemos grabada por razones culturales en el llamado inconsciente colectivo. Cuando somos hijas exigimos a nuestras madres que se ajusten lo máximo a ese patrón y, cuando somos madres, nos sentimos culpables por no responder a él nosotras mismas.

La siguiente situación se da con frecuencia: la hija que muestra rechazo cuando descubre en la madre aspectos vinculados al rol femenino más tradicional. Por ejemplo, la dependencia emocional del marido o de los hijos. Viendo a su progenitora demasiado sometida a su papel de madre abnegada, puede

devaluarla, en un intento de crear para sí misma otro guión vital. Pero también se da con la misma frecuencia el que la hija recrimine a su madre justo por lo contrario, por no cumplir con el rol tradicional. En realidad, la madre, sin importar lo que haga, siempre es culpable de todos los males, pues no la percibimos como a una mujer de carne y hueso, sino como a una diosa. Para más inri, de la misma manera que la hija exige a su madre ser perfecta, ella, como mujer, se auto-exige lo mismo, perpetuándose así la cadena.

La solución pasa por la aceptación. Hay que *«aceptar a nuestras madres como seres imperfectos e independientes de sus hijas, así como desidealizar el rol materno, haciéndolo humano»*, afirma la psicóloga Muñoz del Toro. Y aplícate el cuento a ti misma: no eres perfecta pero todos tus rasgos —unos te gustarán más que otros— configuran la mujer que eres y por eso son válidos. Se trata de ser feliz con lo que se tiene en lugar de sufrir por lo que nos gustaría tener.

### POR FIN, UNA RELACIÓN SANA ENTRE VOSOTRAS

En cualquier caso, esa aceptación pasa por realizar un trabajo de sanación de vuestra relación madre-hija. Dicho trabajo es interno y debes hacerlo tú al margen de la otra persona y sin necesidad de tenerla cerca. Porque el cambio debe centrarse en ti misma, pues intentar cambiar al otro es inútil. Lo único que alguien puede cambiar en una interacción es su forma de participar en ella. Estos son los pasos que debes seguir:

✓ Con madres muy protectoras se pueden colocar las hijas en un patrón de niña eterna y dependiente.

◦ Revisa los aspectos que te gustan y que te hieren de tu madre e intenta, con sinceridad, señalar cuáles puedes reconocer en ti misma. Una vez aceptados esos rasgos, responsabilízate de ellos. A partir de aquí, te será más fácil transformar los que desees.

◦ Intenta conocer mejor a tu madre, desentrañar sus verdaderos sentimientos y sus vivencias, desde una actitud de interés y curiosidad, evitando juicios. Si de verdad logras seguir estas pautas, descubrirás que te resulta sencillo «perdonar» a tu madre pues entenderás que es un ser humano con unas determinadas circunstancias y que, respecto a ti, lo ha hecho lo mejor que ha podido. Vuestra relación, a la fuerza,

mejorará, será más enriquecedora y fructífera. Tendrás incluso la oportunidad de darle las gracias por lo bueno y malo que haya habido entre vosotras, porque seguro que descubrirás que lo que en su momento te hirió te puso también en el camino de lo que realmente eres. Y hablando de lo que eres, te reconciliarás asimismo contigo, dejarás de juzgarte continuamente y te darás cariño y comprensión. De esta manera, tendrás también unas relaciones más sanas con el resto del mundo.

Para saber más

■ «LA REBELIÓN INSUFICIENTE. La difícil relación madre-hija», de Montserrat Ros (Paidós, 8 €).

■ «LOS ROSTROS DE EVA», por Arantxa Goñi y María José Álvarez (Editorial EDAF, 15,95 €).



★ Intenta conocer mejor a tu madre y desentrañar sus sentimientos, pero evitando juicios.



DE TAL PALO, tal astilla



A los seres humanos nos condiciona lo que nos rodea, tanto si lo aceptamos y lo integramos en nosotros como si nos rebelamos ante ello. De ahí que cualquier hija acabará adoptando unos determinados patrones de conducta (que pueden o no acabar en problemas psicológicos), muchas veces inconscientes, en función de aquellos que predominantemente haya adoptado su madre. Veamos algunos ejemplos.

■ **Madre ausente:** la niña puede aprender a enfermar para llamar la atención. Posteriormente, «enfermará» de alguna manera en cualquiera de sus relaciones, sobre todo de pareja, buscando siempre, aunque sin darse cuenta, que el otro la cuide.

■ **Madre súper protectora:** la hija se anula a sí misma como mujer y protagoniza una especie de simbiosis con su madre. Se coloca en un patrón de niña eterna que siempre genera relaciones de dependencia afectiva con cualquier persona que aparezca en su vida.

■ **Madre diva:** la hija se alía con su padre y decide parecerse a él para huir de la feminidad narcisista de su madre, rebelándose ante todas las pautas maternas. A esto responde, por ejemplo, el caso de la madre guapa y siempre perfectamente arreglada cuya hija decide tener una apariencia masculina y desaliñada. Sin embargo, tras esta rebeldía, hay en realidad una profunda dependencia.

La solución a cada uno de estos conflictos pasa porque la hija haga un trabajo interno (ver apartado «Por fin, una relación sana entre vosotras») que la lleve a perdonar a su madre, tras reconocer lo positivo que hay en su progenitora y lo negativo que hay en sí misma, responsabilizándose de ello.