

# MADRES E HIJAS

## EL VÍNCULO QUE SANA



© CHARLES BUSH

**CHRISTIANE  
NORTHRUP**

Autora de *Madres e hijas*, *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer* y *Los placeres secretos de la menopausia* (todos en Urano).

La relación madre-hija puede ser fuente de apoyo y amor o de desencuentros y dolor. La mayoría de las veces, ambas cosas a la vez. Sanar la relación con la madre es una experiencia profundamente liberadora. Mirar con honestidad en nuestro interior, aceptar la responsabilidad y comprometernos con nosotras mismas son claves fundamentales en este proceso.



Si algo tenemos en común todas las mujeres es que somos hijas. Tanto si has conocido a tu madre como si no lo has hecho, e independientemente de cómo hayan sido tus relaciones, eres hija de una mujer. La relación con la madre es, sin lugar a dudas, una de las más complejas que tendremos en nuestra vida. Para valorar nuestra relación con la madre, debemos ir más allá de las experiencias, las emociones o las expectativas.

**Nuestras madres nos han legado no solo el ADN, la lengua o los costumbres,** sino todas las sustancias neuroquímicas de la sangre que, como respuesta a sus creencias, pensamientos y emociones, durante la gestación atravesaron la placenta. Si sentía miedo, ansiedad o se sentía desgraciada por el embarazo, nuestro cuerpo se enteró; si, por el contrario, fue un embarazo deseado y feliz, también lo supimos.

**Es por esto por lo que nuestros cuerpos contienen tanto a la madre como a todas las mujeres que la precedieron,** en una cadena infinita tejida de biología y conciencia. Para tener salud y felicidad, debemos tener claro cómo la historia de nuestra madre, su felicidad o infelicidad, salud o enfermedad, frustración o realización, ha influido y sigue influyendo en nuestras vidas. En esta cadena, cada mujer que se sana a sí misma contribuye a sanar a todas las mujeres que la precedieron y a todas las que vendrán detrás de ella.

El sentimiento primordial de valía procede de los primeros cuidados que nuestra madre nos dispensó. Si fuimos hijas bien atendidas y construimos una relación de respeto y amor con nuestra madre, será fácil para nosotras ocupar nuestro lugar en el mundo, crear relaciones basadas en el respeto mutuo y amarnos a nosotras mismas como base para amar a los otros. No en vano, la biología ha diseñado el vínculo madre-hija para ser la relación más positiva, comprensiva e íntima que tendremos en la vida.

Sin embargo, en nuestra sociedad se produce un doble discurso. Por una parte, existe la expectativa de que debemos tener hijos, pero, a la vez, ser madres no es una actividad que nos proporcione prestigio ni poder a priori. No es de extrañar que para un buen número de mujeres, la maternidad traiga más ambivalencia de la que solemos reconocer en público. Para una mujer puede significar la pérdida de la independencia y libertad por las que tantas mujeres han luchado.

**Criar a un bebé requiere tal dosis de altruismo, madurez y entrega que no es de extrañar que puedan surgir emociones contradictorias.** Además, hoy en día, la maternidad se vive en soledad, lo que hace aún más difícil el proceso de crianza. Ninguna madre humana fue diseñada jamás para ser la única fuente de energía que sostiene al bebé, sin recibir también ayuda externa para satisfacer sus propias necesidades. Lo que



Las madres maduras y sabias son una importante fuente de orientación para las hijas. Nos llenan de fuerza y confianza

yo llamo una placenta externa, una red de personas dispuestas a colaborar en la crianza de ese bebé de manera que la madre pueda encontrar un equilibrio. Ese equilibrio es fundamental para la salud mental y física de la madre y, por lo tanto, del bebé. Cuando las madres desatienden sistemáticamente sus necesidades de desarrollo personal, las fallas en el sistema sustentador se manifiestan en forma de depresión, ansiedad e incluso violencia, que afecta tanto a las madres como a los hijos.

#### LA MIRADA INTERIOR

En el caso de la mujer, el viaje mítico, el proceso de maduración interior, comienza siempre en compañía de la madre: la mujer de la cual recibimos la impronta de lo que significa ser mujer. Nuestros pensamientos, emociones y creencias son la manera en la que exploramos la finalidad de nuestra vida y usamos y desarrollamos nuestra creatividad innata.

Cuando nos encontramos ante un obstáculo en la vida, podemos echar las culpas a las circunstancias o bien entrar en nuestro interior para conectar con nuestra alma y nuestra creatividad. Si hacemos esto consciente y repetidamente a lo largo de las diferentes etapas, desarrollamos importantes recursos interiores que nos permiten llevar a cabo nuestra finalidad única en la vida. La consecuencia directa de esta manera de proceder es que nos convertimos en un regalo para nosotras mismas y para el mundo. Nos convertimos en fuente de

sabiduría y modelo de sanación, no solo para esta generación, sino también para las venideras. Las madres maduras y sabias, cuando llegan a la vejez, son una fuente importante de orientación para las hijas. Porque mirándolas sabremos qué es lo que vendrá después. Son un faro que nos ilumina en la oscuridad y nos permite avanzar aun en tinieblas. Tener a una madre bien firme en su sabiduría es una bendición que nos llena de fuerza y confianza.

**Sin embargo, no todas las madres llegan a la vejez con tanta sabiduría.** A veces, la propia madre no puede ser un referente sano en el que mirarnos. Es común encontrar a mujeres que, mientras se acercan a la menopausia, están cuidando de sus madres ya ancianas. No es infrecuente ver a una madre anciana disfrutar de una mala salud mientras la hija que la cuida se agota. Aunque sea tentador para la hija convertirse en madre de su madre, eso no le hace bien a ninguna de las dos, si realmente no desea acometer este cuidado. Cuando nos ponemos a disposición de otra persona sin desearlo realmente, simplemente reforzamos la vieja idea de que somos malas hijas por el hecho de no hacer lo que nuestra madre quiere que hagamos. Pero, además, la madre anciana, justo en el momento en que necesita fortalecer su conexión con su alma, en los últimos momentos de su vida se vuelve dependiente y paraliza su proceso de madurez interna. Una situación poco

deseable para ella. Tengamos en cuenta que es imposible resolver toda una vida de dificultades con la madre, sacrificando la calidad de vida de la hija.

**Debemos ser sensatas y establecer límites claros y solicitar la ayuda que necesitamos.** Igual que una madre no puede satisfacer todas las necesidades de un bebé recién nacido sin una placenta externa que la apoye, para cuidar de una madre hacen falta recursos y apoyo externo. A veces, puede ser una excusa para no involucrarse en la propia vida, para no tomar decisiones y permanecer estancada en un rol en el que estamos cómodas. De la misma manera que las mujeres parimos como vivimos, como vivimos también morimos y acompañamos en la muerte. Acompañar conscientemente a una madre en su proceso de muerte puede sanar el legado madre-hija y convertirse en un maravilloso regalo que nos permita cerrar una de las relaciones más íntimas que tendremos nunca.

#### LIBERAR EL DOLOR

Aunque el vínculo madre-hija es uno de los más intensos y, por lo tanto, es habitual que produzca sentimientos ambivalentes, pocas veces reconocemos con honestidad las dificultades y las emociones negativas que pueden surgir de él. El primer paso para liberarnos de esos sentimientos difíciles es reconocer que los tenemos y aceptarlos completamente. El dolor emocional del pasado ha de ser validado para poder dejarlo



Sacrificar nuestra vida por el supuesto bien de otra persona sin tomar en cuenta nuestras necesidades no hace sino enfermarnos

marchar. El perdón es la paz que surge cuando podemos observar una herida sin tomarla como una ofensa personal y cuando somos capaces de responsabilizarnos de nuestros propios sentimientos. Es fundamental dejar de culpar al pasado y reconocer que no es responsable de cómo nos sentimos ahora. La idea errónea de que es responsabilidad nuestra hacer que nuestros hijos adultos o nuestras madres sean felices provoca un enorme sufrimiento. Acceder al propio poder es tomar la decisión de vivir una vida sana y feliz; elegir pensamientos, comportamientos y creencias que nos hagan sentirnos bien. A veces puede ser un esfuerzo rodearnos de aquellas cosas que nos hacen felices. Pero con el tiempo se va haciendo más fácil. Sacrificar nuestra vida por el supuesto bien de otra persona sin tomar en cuenta nuestras necesidades no hace sino enfermarnos. Esta conducta no sirve a nadie. Es anti humana. ¿De verdad deseas seguir transmitiendo un legado de renuncia y enfermedad?

#### CAMBIAR DE REACCIÓN

Podremos sanar el legado materno en el momento en que dejemos de participar en el martirio, la negación, la culpa y el resentimiento. Para lograrlo, solo tenemos que modificar la conducta habitual respecto a nuestra madre. Es importante que tengamos presente que sanar el legado de nuestra madre no significa que ella vaya a cambiar ni que deje de intentar mangonearnos. Significa

que como mujeres adultas que somos, cada una de nosotras, vamos a abandonar la reacción habitual ante ellas.

**Para conseguirlo, debemos estar dispuestas a aceptar lo que sea que nuestra madre haga,** dispuestas a aceptar lo que sea que piense o sienta respecto a nosotras. Al fin y al cabo, eso solo tiene que ver con ellas y la forma en que pueden vernos. Hay que dejar que sus pensamientos, creencias y comportamientos sean asuntos suyos y no nuestros. Debemos dejar de intentar controlarlas.

Cuando se produce esta aceptación incondicional de nuestra madre, se produce un movimiento interno enormemente liberador. No es fácil, es cierto, pero con la práctica iremos afinando la capacidad de quedarnos al margen de ella. Entonces podremos ver cómo nuestras emociones cambian automáticamente. Pronto nos daremos cuenta de que tenemos la capacidad para sobrellevar lo que sea que nuestra madre piense, diga o sienta sobre nosotras. Aceptar sus reacciones. No pasa nada.

**Este es el primer paso imprescindible para sanar nuestro legado materno.** Y es necesario que lo hagamos, aun cuando pueda ser desagradable al principio. Hay que hacer el esfuerzo porque la recompensa merece la pena. Perdonar a la propia madre no significa reconocer que lo que ella hiciera estuvo bien, que debemos pasar más tiempo con ella,

Sacrificar  
nuestra vida  
por el supuesto  
bien de otra  
persona sin tomar  
en cuenta nuestras  
necesidades no  
hace sino  
enfermarnos



que debemos hacer lo que ella desea ni que debemos permitir que otros familiares nos digan lo que les “debemos”.

Hagamos lo que podamos y amémonos, porque la herida de la madre es grande. De hecho, es más grande que nosotras. La poetisa Adrienne Rich lo expresa así: “La mujer que yo necesitaba llamar *madre* fue silenciada antes de que yo naciera”. Así que es un tema complejo. El verdadero perdón incluye la liberación física, la que se produce cuando nos hemos permitido sentir la rabia, la ira o la tristeza que llevamos encerrada dentro. Esta liberación es profundamente sanadora y revitaliza todas las células del cuerpo. Es el comienzo del cambio.

**Sería deseable que las mujeres aprendiéramos a honrarnos y respetarnos y dejáramos el sacrificio indebido.** Que nos perdonáramos mutuamente el sufrimiento que emana de las heridas que nos causamos sin saberlo. Que pudiéramos vernos como maestras. Sería maravilloso que pudiéramos llamar a las abuelas, a las ancianas, siempre que las necesitáramos para pedirles orientación. Y que pudiéramos convertir en el futuro las relaciones entre las madres y las hijas de manera que cuando una mujer pronunciara “me estoy volviendo como mi madre”, lo dijera llena de orgullo con una sonrisa en su rostro. Nadie dijo que fuera fácil, pero no estamos solas. Al fin y al cabo, si algo tenemos en común todas las mujeres, es que somos hijas. ❖