

1

Madres e hijas

El vínculo que hiere, el vínculo que sana

La salud de cada mujer tiene su fuente en la relación madre-hija. Nuestro cuerpo y nuestras creencias acerca de él se formaron en el terreno de las emociones, creencias y comportamiento de nuestra madre. Ya antes de nacer, la madre nos da la primera experiencia de cariño y sustento. Ella es nuestro primer y más potente modelo del papel femenino. De ella aprendemos qué es ser mujer y el cuidado de nuestro cuerpo. Nuestras células se dividieron y desarrollaron al ritmo de los latidos de su corazón; nuestra piel, nuestro pelo, corazón, pulmones y huesos fueron alimentados por su sangre, sangre que estaba llena de las sustancias neuroquímicas formadas como respuesta a sus pensamientos, creencias y emociones. 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.

Nuestros cuerpos y los de nuestras hijas fueron formados por una red sin solución de continuidad de naturaleza y sustento, de una biología imbuida por la conciencia que podemos remontar hasta el principio de los tiempos. Así, cada hija contiene a su madre y a todas las mujeres que la precedieron. Los sueños no realizados de nuestras antepasadas maternas forman parte de nuestro legado. Para tener salud y felicidad óptimas, cada una de nosotras debe tener claro de qué modo la historia de nuestra madre influyó en nuestro estado de salud, nuestras creencias y nuestra manera de vivir la vida, y continúa haciéndolo. Cada mujer que se sana a sí misma contribuye a sanar a todas las mujeres que la precedieron y a todas aquellas que vendrán después de ella.

La influencia, muchas veces inconsciente, de una madre sobre la salud de su hija es tan profunda que hace unos años tuve que aceptar que mi pericia médica era sólo una gotita en el cubo comparada con la influencia, no sujeta a examen y continua, de esa madre. Si la relación de una mujer con su madre era sana y de mutuo apoyo, y si la madre le ha-

bía transmitido mensajes positivos acerca de su cuerpo femenino y acerca de la forma de cuidarlo, mi trabajo como médica era fácil; su cuerpo, mente y espíritu ya estaban programados para la salud y la curación óptimas. Si, en cambio, la influencia de su madre era problemática, o había un historial de descuido, maltrato, alcoholismo o enfermedad mental, entonces yo sabía que con toda probabilidad mi mejor trabajo y empeño quedarían cortos. Las verdaderas y duraderas soluciones para su salud sólo se harían posibles cuando mi clienta comprendiera los efectos de su crianza y diera los pasos para cambiar esa influencia. Si bien las modalidades sanitarias como mejorar la dieta, hacer ejercicio, la medicación, la cirugía, la mamografía y el examen de mamas, la citología diagnóstica, etcétera, tienen todas su lugar, ninguna de ellas puede llegar a esa parte de la conciencia de la mujer que genera su estado de salud.

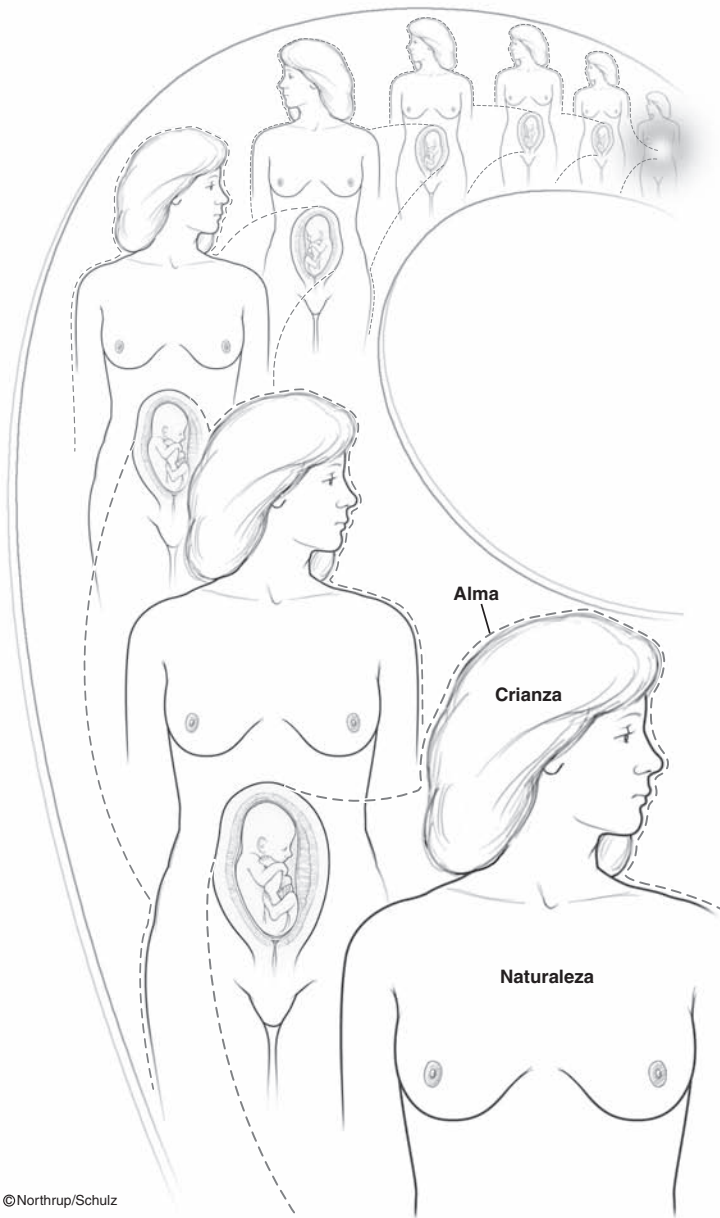
Antes del nacimiento, la conciencia dirige literalmente la formación de nuestro cuerpo. También lo van conformando constantemente nuestras experiencias, muy en especial las de la infancia. Ninguna otra experiencia de la infancia es tan irresistible como la relación de la niña con su madre. Cada una de nosotras asimila a nivel celular cómo se siente nuestra madre por ser mujer, lo que cree acerca de su cuerpo, cómo cuida de su salud y qué cree posible en la vida. Sus creencias y comportamiento imponen el tono para lo bien que aprendemos a cuidar de nosotras mismas en la edad adulta. Entonces transmitimos esta información, consciente o inconscientemente, a la siguiente generación.

Si bien reconozco que la cultura en general tiene un papel muy importante en nuestra visión de nosotras mismas como mujeres, en último término las creencias y comportamiento de nuestras madres individuales ejercen una influencia mucho más fuerte. En la mayoría de los casos, ella es la primera que nos enseña los dictámenes de la cultura general. Y si sus creencias están reñidas con la cultura dominante, casi siempre gana su influencia.

ATENCIÓN MATERNA: NUTRIENTE ESENCIAL PARA TODA LA VIDA

Cuando una cámara de televisión enfoca al público en el estudio o en un evento deportivo, ¿qué grita a la cámara la persona enfocada? La mayoría de las veces grita: «¡Hola, mamá!»

Cada persona tiene una necesidad primordial de ser vista y notada por su madre, y a eso se debe que la pérdida de la madre sea tan aniquila-



©Northrup/Schulz

TODA MUJER ES UNA HIJA

La salud de la mujer es el terreno sobre el que crece toda la humanidad. Mejorar la salud de una mujer fertiliza y aprovisiona este terreno para todos, hombres, mujeres, niños, animales, plantas, y el propio planeta. El vínculo madre-hija, en toda su belleza, dolor y complejidad, forma el cimiento mismo del estado de salud de una mujer. Esta relación primordial deja su huella en todas y cada una de nuestras células, para toda la vida.

dora. En una carta al comienzo de *Motherless Daughters* [Hijas huérfanas de madre], de Hope Edelman, escribe una mujer cuya madre murió cuando ella tenía trece años:

Nadie en la vida te va a amar más que tu madre. No existe amor tan puro, incondicional y fuerte como el de la madre. Y a mí nadie me va a volver a amar así.

Una de las subscriptoras de mi hoja informativa, que escribió hace un tiempo, empleaba casi las mismas palabras, aun cuando esta pérdida le llegó mucho más adelante en su vida:

Perdí a mi madre hace cuatro años, cuando yo tenía 49. Y sí que la echo de menos. La relación madre-hija es una de las más íntimas que tendremos en la vida, y muchas veces una de las más complicadas. Una de las cosas más dolorosas que comprendí cuando murió mi madre fue que nunca más sería amada (en esta vida) con un amor tan incondicional como el de la madre.

La necesidad que tiene la hija de su madre es biológica, y continúa a lo largo de toda la vida. No sólo el cuerpo de nuestra madre fue el origen de nuestra vida sino que además era su cara la que mirábamos para ver cómo éramos y cómo lo estábamos haciendo. Mirando los ojos de nuestra madre y experimentando su reacción a nosotras aprendimos las primeras y esenciales lecciones acerca de nuestra valía.

La calidad de la atención que recibimos cuando somos bebés determina en parte lo valiosas que nos sentimos por estar en el planeta. Cuando nuestra madre demuestra su aprobación sonriéndonos y hablándonos, codificamos la idea de que estamos bien. En cambio, si no está presente, por el motivo que sea, o nos retira su cariño cuando no hacemos lo que ella desea que hagamos, nos sentimos abandonadas. Hacemos todo lo que sea necesario para recuperar su atención. Cuando somos pequeñas, la aprobación o desaprobación de nuestra madre la sentimos como el beso de la vida o el beso de la muerte. No es de extrañar entonces que siga teniendo el poder de influir en nuestro bienestar. No es de extrañar que ya mujeres adultas, educadas y cultas, sigamos volviendo a esa misma fuente de atención materna para ver si estamos bien, si somos dignas de amor y para comprobar cómo lo estamos haciendo.

Creo firmemente que el vínculo madre-hija ha sido diseñado por la Naturaleza para ser la relación más positiva, comprensiva e íntima que tendremos en la vida. ¿Cómo es, entonces, que cuando volvemos a esa fuente para reaprovisionarnos, muchas veces el resultado es desilusión y resentimiento por ambos lados?

Muchísimas clientas y amigas me han contado dolorosas historias de cuando han ido a casa a pasar vacaciones o festivos. Ésta es una:

En mi primer año de universidad me fui a casa la noche del viernes anterior al Día de la Madre. Ya le había dicho a mi madre que no podría quedarme para la comida familiar del domingo porque tenía que volver para redactar un trabajo y estudiar para los exámenes de fin de año. Cuando entré en la casa, mi madre se echó a llorar.

—Mamá, ¿qué te pasa?

Ella continuó llorando.

—Las personas que más quieres son las que más te hacen sufrir —dijo al fin—. No intimes con nadie.

—Mamá, ¿estás dolida porque no me voy a quedar a celebrar el Día de la Madre?

—No puedo hablar de eso —contestó.

Lógicamente, eso me hizo sentir como si fuera una mala hija (que era exactamente el mensaje que ella quería transmitir).

—Mamá —le dije—, desde que me fui de casa para ir a la universidad has sido infeliz por mi causa.

Estaba claro que ella no quería hablar de lo que ocurría. Se negó a tratar el tema y continuó limpiando la mesa de la cocina. Finalmente me dijo:

—Le prometí a tu padre que tendríamos un buen día. Así que tengamos un buen día.

Esto continuó ocurriendo durante años alrededor del Día de la Madre y los demás asuetos importantes, pero mi amiga no podía dejar de ir. «No ir simplemente no es una opción», me decía. No es de extrañar que vaya, a pesar de la ansiedad, dolores de cabeza y malestares de estómago que le vienen después. Sigue volviendo a la fuente de atención materna a intentar apagar la sed de reconocimiento y aprobación incondicionales, porque sus células han sido programadas de generación en generación para hacer eso. Si bien a veces consigue beber unos cuantos sorbos de

aprobación materna, nunca consigue la suficiente para llenarse, y el precio es muy elevado. Está llamada a soportar lo más recio de la infelicidad e insatisfacción de su madre. Justamente cuando más necesita de su apoyo para llevar adelante su vida, su madre la llama de vuelta a casa. El mensaje puede tomar muchas formas, desde lágrimas a enfado o a silencio pétreo, pero el texto subyacente siempre es el mismo: si de verdad me quisieras, te quedarías aquí a sufrir conmigo.

La relación de mi amiga con su madre no tiene por qué ser tan difícil. Para sanarla, debe primero identificar y llamar por su nombre a la telaraña común de expectativas, necesidades y mala comunicación en que se sienten atrapadas las dos. Y luego debe mirar bajo la superficie del comportamiento de su madre y de su reacción habitual a ella. Cuando lo haga, verá que su comportamiento (y el de su madre) se origina, sin solución de continuidad, en nuestro legado cultural como mujeres. Valorar esto es el primer paso hacia la sanación.

AMBIVALENCIA MATERNA: NUESTRO LEGADO CULTURAL

En nuestra sociedad se nos anima, tanto a los hombres como a las mujeres, a considerar el tener y criar un hijo como el logro más importante en la vida de una mujer. Y en muchos sentidos, lo es. Sin embargo, a un buen número de mujeres la maternidad les produce más conflictos y ambivalencia que lo que nos resulta cómodo reconocer, no sea que nos tilden de «malas» madres, cuyo amor por sus hijos es dudoso. Reconocer nuestra ambivalencia hacia la maternidad y la consiguiente pérdida de control y categoría que suele acompañarla es oponerse abiertamente a uno de nuestros mitos culturales más queridos.

La epidemia de depresión posparto no diagnosticada ni tratada y sus graves efectos en la sociedad nos dice muchísimo. ¿Quién no sentiría ambivalencia hacia la única decisión en la vida de una mujer que le cambia totalmente el futuro? Aun cuando el acto biológico de quedar embarazada requiere poca reflexión o planificación para la mayoría, criar a un hijo sano y seguro es, sin lugar a dudas, el trabajo más difícil que existe. Exige un grado de madurez y altruismo para los que no existe ninguna manera de prepararse adecuadamente. Hoy en día también significa la pérdida de la independencia y libertad por las que han luchado las mujeres durante tanto tiempo.

Contrariamente a lo que dice el mito, la crianza no es un dispositivo innato en la hembra humana. Implica una participación activa y requiere fuerza, energía, voluntad, inteligencia y resolución, cualidades todas que tendemos a asociar con la masculinidad. Y, sin embargo, dado que la femineidad se ha considerado inferior a la masculinidad durante tanto tiempo, el trabajo de sustentar y criar a nuestros hijos también se ha denigrado.

Pero en lugar de ser sinceros acerca de los no muy maravillosos aspectos de la maternidad, por un lado le añadimos un exagerado sentimentalismo, al tiempo que por otro no apoyamos y restamos importancia al verdadero trabajo que entraña.

Ninguna madre humana fue diseñada jamás para ser la única fuente de la energía que sustenta la vida de su hijo sin recibir también apoyo y ayuda externa, para ella personalmente y para sus necesidades individuales. Si bien al principio las madres sustentamos con la sustancia misma de nuestro cuerpo y después con nuestro corazón, mente y alma, la energía que gastamos en criar debe reponerse siempre con el cuidado y desarrollo personales, si queremos realizar de modo óptimo el trabajo de ser madres. Nadie esperaría que un campo de cultivo produjera cosechas año tras año sin reponer y abonar la tierra periódicamente, y sin embargo esperamos que las madres hagan esto. Y muchísimas madres no creen que pueden pedir ayuda.

Cuando no se repone periódicamente el combustible necesario para criar y atender a otros, o cuando las madres no consiguen satisfacer su necesidad de desarrollo personal separadamente de las necesidades de sus hijos o familia, las averías y fallos en el sistema sustentador se manifiestan en forma de depresión, ansiedad, e incluso violencia, que afectan tanto a las madres como a los hijos. Entonces la enfermedad se convierte en la única forma socialmente aceptable de satisfacer esa necesidad de sustento.

MÉDICO, CÚRATE A TI MISMO

El texto inicial de este libro lo comencé en 1996, cuando mis dos hijas todavía vivían en casa con su padre y conmigo. En ese tiempo creía saber de qué iba a tratar el libro. Al fin y al cabo había criado a dos hijas sanas, tenía una sólida relación con mi madre, y en mi calidad de tocóloga-ginecóloga había asistido a innumerables madres a dar a luz y a criar hijas sa-

nas. Con inmenso entusiasmo comencé a escribir lo que yo consideraba un «manual de la propietaria para criar una hija sana».

Pero cada vez que me ponía a la tarea surgía otro trabajo o proyecto que me la interrumpía. Me llevó más de cinco años de comenzar y parar para comprender por qué ocurría esto una y otra vez: no estaba preparada. Para escribir el libro que era necesario escribir, primero tenía que comprender mis creencias acerca de ser madre. Tenía que estar dispuesta a dejar quemarse mi negación y sentimentalismo para poder ver con claridad cómo esos vínculos madre-hija primordiales habían influido en todas las células de mi cuerpo y en todos los aspectos de mi vida durante más de cincuenta años. Mirando en retrospectiva vi que todos esos trabajos o incidentes que parecían interrumpir la escritura de este libro eran pasos necesarios en su preparación.

Uno de esos trabajos interruptores fue escribir *La sabiduría de la menopausia*, libro que explica cómo y por qué la transición menopáusica es, en esencia, una oportunidad apoyada biológicamente para un crecimiento y una transformación personales importantes. Se resume en esto: crece o muere. Y la decisión de crecer siempre entraña limpiar cualquier asunto emocional inconcluso de la primera mitad de nuestra vida.

Mi transición de la edad madura incluyó el fin de mi matrimonio después de veinticuatro años. Durante el examen de conciencia que formó parte de este doloroso cambio en mi vida, comprendí que me había casado con mi madre. No con todas las partes de mi madre, naturalmente, sino con esas partes de nuestro pasado juntas que seguían clamando por resolución y curación. Mi relación con mi marido había sido una oportunidad para reconstruir y, por lo tanto, llevar a la conciencia algunas creencias anticuadas acerca de mí misma formuladas años antes en reacción a mi madre. A consecuencia de esta nueva comprensión fui capaz de poner más amor, alegría y salud en todas las facetas de mi vida, pero sobre todo en mi relación con mi madre y con mis hijas.

Pero nada de esto fue fácil. Hubo muchos días, durante el proceso de disolución de mi matrimonio, en que estaba segura de que yo era un fracaso total como mujer y como madre. Después de todo, en la superficie lo tenía todo: un marido médico, dos hijas preciosas, un hogar agradable y una profesión que siempre he considerado el trabajo para el que había nacido. ¿Para qué proseguir? No sabía si era digna de más.

La verdad es que una parte de mí siempre pensó que tenía que demostrar mi valía para ser amada. Así, como muchas mujeres, daba en exceso, tanto a mis hijas como a mi marido. Caí en el hábito con bastante

facilidad, dado que maternidad y sacrificio siguen siendo casi sinónimos en nuestra cultura. Se supone que las necesidades de las madres van en último lugar, después de las de todos los demás. Fue muy duro caer en la cuenta de que aún con todo mi éxito externo seguía perdida en casa. Y estando ya divorciada, tenía que enfrentar los mismos problemas con mi madre y mis hijas.

Abro los ojos

Cuando ocurrió todo esto, mis dos hijas ya estaban en la universidad. Esperaba con ilusión cuando venían a casa a pasar los días festivos y sus vacaciones de verano, y llenaba la casa con sus alimentos favoritos. Si no tenía algo que ellas deseaban, me sentía fatal. Fantaséaba con lo bien que lo pasaríamos cuando estuvieran en casa, y luego me llegaba la decepción al ver que ellas ya tenían programadas otras actividades con sus amistades, que no me incluían a mí. El problema era que no sabía poner freno a mi comportamiento «maternal» automático y a las necesidades emocionales que lo atizaban. La verdad es que no sabía ver la diferencia entre mi sano deseo de atender y cuidar a mis hijas y mi necesidad de ganarme su cariño para afirmar mi valía.

Mi relación con mi madre también estaba cambiando. Lo irónico es que en ese tiempo ella y yo éramos las únicas adultas de mi familia que no teníamos hijos que vivieran en casa. Cuando ella tenía mi edad, la viudez la obligó a separar su individualidad de su anterior papel de esposa y madre. Su reacción fue convertirse en la alcaldesa de su ciudad, cargo que desempeñó durante cinco años. Después hizo realidad su sueño de hacer la ruta de todo el Appalachian Trail [Sendero apalache] y también escalar los cien picos más elevados de New England [Nueva Inglaterra].

Pero al encontrarme yo en una situación similar, recordé unas partes más difíciles de su historia. Cómo cambió drásticamente su vida social después de quedar viuda, porque ya no la invitaban a las fiestas y eventos a los que habían asistido ella y mi padre durante años. Cómo le fue imposible conseguir un préstamo a su nombre aun cuando era propietaria de la granja donde nos criamos (mi situación social y económica era distinta, pero no menos difícil para mi sentido de valía). También descubrí que, al ser dos mujeres solas, automáticamente nos «emparejaban» en todas las reuniones familiares. ¿Es que se suponía que mi nueva situación como soltera significaba que yo debía ser la compañera y la cuidadora de mi madre?

Los recuerdos continuaron llegándome y adquiriendo nuevo significado e importancia. Recordé que mi madre siempre era más feliz cuando tenía mucha actividad (incluso ahora, a sus 78 años, un día perfecto para ella entraña participar en varios deportes diferentes y luego cortar el césped y regar todas las plantas de la propiedad). En mis recuerdos de niña no hay ninguna ocasión en que ella se quedara un rato en la mesa una vez terminada la comida. Comenzaba a despejar la mesa y a lavar los platos lo antes posible para poder pasar a su siguiente actividad; muchas veces yo no había terminado de comer. Caí en la cuenta entonces de que, desde que tengo memoria, ella siempre daba la impresión de sentirse algo así como un «león enjaulado» cuando no podía estar activa. Creo que parar la habría hecho sentir algo que no deseaba sentir. También creo que, cuando niña, yo percibía su inquietud e inconscientemente asumía la responsabilidad de calmarla. Ésa fue elección mía, de mi alma, no obra de mi madre, pero creó un hábito que ya estaba dolorosamente anticuado.

Un día, durante ese periodo de intenso trabajo interior, de repente noté irritado el ojo izquierdo. Me quité la lente de contacto y la limpié. No sirvió de nada. Cada vez que me la ponía, continuaba la irritación. Cuando fui a ver a un oculista de Portland, ya tenía tan nublada la visión del ojo izquierdo que no pude leer la primera línea del cuadro de examen de visión. En la Massachusetts Eye and Ear Infirmary de Boston me diagnosticaron queratopatía infecciosa del cristalino, forma muy rara de úlcera corneal que normalmente sólo se ve en pacientes que tienen de alguna manera comprometido el sistema inmunitario. El pronóstico era ceguera de ese ojo. Me aterró.

Mientras exploraba buscando los métodos más sofisticados de atención médica, no paraba de preguntarme: «¿Por qué esto?», «¿Por qué ahora?» Un comentario casual hecho por una doctora residente de esa clínica captó mi atención; dijo que cuando las mujeres tienen problemas de ojos como el mío, siempre es en el ojo izquierdo. Comprendí entonces que la inmunosupresión que llevó a esta infección tenía relación con los recuerdos reprimidos que había sacado a la superficie ese último tiempo. Eso no es sorprendente, puesto que nuestro primer centro emocional, que afecta a la sangre, al sistema inmunitario y a la sensación de seguridad en el mundo, está muy influido por la relación con nuestra madre. El ojo izquierdo está asociado con el hemisferio cerebral derecho, esa parte que está conectada con emociones que el hemisferio izquierdo, el intelecto, suele tratar de negar. En la medicina china tradicional tam-

bién se dice que el lado izquierdo del cuerpo, y los órganos situados en ese lado, representan a la madre.

Finalmente cambiaron las cosas cuando, además de las gotas antibióticas que me recetaron, comencé a tomar dosis muy elevadas de vitamina C [«si»] (la vitamina «see» [ver], como observó una amiga mía) y tra-

PREVENCIÓN ENERGÉTICA DE LAS ENFERMEDADES DE MAMAS Y CORAZÓN

Una madre cariñosa y abnegada tiende a convertirse en el centro mismo de la salud y la felicidad de su familia. Es como el cordón umbilical al que todos recurren para obtener sustento en todas sus formas: físico, emocional, psíquico y espiritual. Este papel sustentador puede ser inmensamente gratificante. También puede deteriorarse hasta llegar al martirio si la madre da a sus hijos y marido el amor y el cuidado que ella no se siente digna de recibir.

La energía para dar y para cuidar de otros incondicionalmente fortalece todos los órganos del cuarto chakra o centro de energía: las mamas, el corazón, los pulmones, la parte superior de la columna y los hombros (véase figura de pág. 61). Pero ese amor que hace tan vital el cuidado materno debe recargarse periódicamente, o de lo contrario lleva a problemas de salud en esos mismos órganos. Cuando una mujer pone en segundo plano sus necesidades personales y emocionales, o se olvida de que las tiene, disminuye inevitablemente la energía de su cuarto chakra a causa de resentimiento, rabia, aflicción, anhelos, deseo de contacto y cansancio. Ésta es la forma de energía que atrae la aparición de problemas de mamas, hombros, corazón y pulmones. Y las enfermedades en esas zonas son la causa de la mayoría de las muertes y discapacidad entre las mujeres.

No podemos legislar el cariño y la compasión. Pero en el instante en que la mujer decide que es digna de amor y cuidado, comienzan a cambiar las cosas. Una mujer que tiene el valor de romper el ciclo de martirio asegura su propia salud y contribuye a que su hija u otros seres queridos hagan lo mismo. La única manera de enseñar a la hija a reconocer y expresar sus necesidades emocionales es hacerlo uno. Y cuando la hija vea esto, tendrá menos probabilidades de llevar la carga de su madre en su vida.

bajé con varios terapeutas. Al mirar en retrospectiva, veo que la infección en el ojo fue causada por una creencia obsoleta que yo tenía. Creía que para mantener mi posición como buena madre y buena hija tenía la obligación de cuidar de mi familia de modos que ya no eran apropiados para mí. En la medicina china tradicional los ojos están en el meridiano del hígado; y el hígado se asocia con la rabia (¿nos sorprende eso?). Sin saberlo, yo estaba furiosa por lo que creía que «debía» ser y hacer como madre e hija.

La infección del ojo fue en realidad la sabiduría de mi cuerpo, que me comunicó, mediante un roce con la ceguera, que había una manera distinta de ver la situación. Tenía que ver que mi madre y mis hijas eran adultas fuertes y capaces que no necesitaban que yo sacrificara nada por ellas ni las rescatara de ninguna manera. Era hora de que viera mi papel de madre y de hija de una forma nueva, y más sana para todas las involucradas. Y, como siempre, este conocimiento me llegó a través de mi cuerpo, muy literalmente a través de mis ojos, los que me indicaron que iluminara una parte oscura y no examinada de mi psique.

Fue siguiendo esto como finalmente identifiqué el verdadero libro que deseaba dar a luz: no un manual de una médica sobre cómo criar hijas, sino una manera totalmente nueva y potenciadora de mirar la relación madre-hija. Deseaba encontrar una manera de ayudar a las mujeres de todas las edades, estén o no criando una hija, a sanarse física y emocionalmente al nivel más profundo posible.

Arriesgarse a la verdad

Asumir las consecuencias para la salud de la relación madre-hija no fue fácil. Muchas veces tenía la impresión de ir caminando sobre huevos simplemente por decir la verdad acerca de mi experiencia. Una de mis amigas me envió una historia sobre su madre, y me decía que escribirla la había hecho sentirse culpable, aun cuando hacía más de veinte años de la muerte de su madre, una mujer muy difícil y celosa. Siempre que se siente tanta incomodidad por decir una simple verdad, quiere decir que hay también una enorme cantidad de energía reprimida que es la que mantiene el secreto bien guardado.

Si quería escribir un libro que verdaderamente ayudara a las mujeres, debía estar dispuesta a decir «lo que es» y a sentir totalmente mis sentimientos, sobre todo aquellos que no eran agradables. También tenía que tener claro que decir la verdad no es lo mismo que culpar a nuestras ma-

dres (o hijas) por sus defectos. Culpar es un callejón sin salida que no ayuda a nadie. Pero mientras no nos arriesguemos a decirnos la verdad a nosotras mismas acerca de lo que realmente sentimos, no puede cambiar ni mejorar nada en nuestra vida. Y tratándose de la madre o las hijas, hay que arriesgarse a cambiar cualquier creencia y comportamiento habituales que no sean sanos para uno. Y hay que estar dispuesta a hacerlo aunque esto no guste a la madre ni a la hija. Si no, ni una misma ni ellas vamos a poder disfrutar de salud ni libertad óptimas.

Luego hay que hacer algo que es paradójico. Nos ocurra lo que nos ocurra y por erróneo o mal que nos parezca, hemos de entrar en el mundo de la gracia y las posibilidades en que una está dispuesta a aceptar la responsabilidad en todos los aspectos de su vida; lo que incluye la relación con la madre, con la hija y con una misma.

Parte de asumir la responsabilidad es identificar el asunto inconcluso con la madre, entre otras cosas las heridas o resentimientos del pasado. Después es necesario iluminar con un foco aquellas maneras en que el comportamiento actual mantiene vivos esas heridas y resentimientos, e incluso se transmiten a la siguiente generación. Hay que hacer una revisión para descubrir de qué maneras somos cómplices de la cultura de la abnegación y comportamiento enfermo que muchas madres transmiten sin querer a sus hijas.

Sí, existe una manera de crear relaciones sanas, sostenibles, con nuestras madres e hijas sin enfermarnos, sentirnos absorbidas, chupadas, o resentidas. Sí, podemos relacionarnos y apoyarnos mutuamente y al mismo tiempo ser libres para vivir la vida lo más plenamente posible, sin la tiranía de la culpa y la obligación que con mucha frecuencia se manifiesta en esta relación. Y sí, podemos crear un legado de salud para nuestras hijas y sus hijas por venir. Este libro te enseñará la manera.

ROMPER LA CADENA DE DOLOR

Un día, cuando estaba próxima a terminar de escribir este libro, recibí un informe titulado «Toca el futuro: Aprendizaje de las relaciones óptimas para niños y adultos». Compendio de sólidos estudios sobre la importancia del vínculo madre-hijo para el desarrollo cerebral y emocional óptimo de los niños, incluía documentación sobre cómo habían conspirado las modernas prácticas obstétricas, la falta de vínculo madre-bebé, la falta de amamantamiento por la madre, el servicio de guar-

dería institucional y la violencia que aparece en los medios, a generar una epidemia de agresividad, depresión, violencia y tendencias suicidas en los niños.

Aun cuando los estudios mencionados en este informe no eran nuevos para mí, y estaba de acuerdo en muchas cosas, de todos modos me activó un sentimiento de culpa materna muy antigua, profunda como un abismo. Me quedé paralizada y no pude continuar leyéndolo, abrumada por la sensación de que no había hecho bastante por mis hijas. Me sentí culpable por haber tenido ayuda en el cuidado de las niñas cuando estaba trabajando; me sentí culpable por haber deseado tener una profesión y una familia; me sentí culpable por no haber llevado a mis hijas junto a mi cuerpo todo el primer año de vida. Caída en ese abismo de culpa materna, me cegué a todo lo que había hecho bien.

Me llevó veinticuatro horas comenzar a recuperar el sentido. Cuando por fin me recuperé lo bastante para pensar y sentir con claridad, me pregunté: «¿Qué me pasa? ¿Por qué me siento tan mal conmigo misma como madre?»

Y entonces hice la conexión. No me gustaban algunas de las decisiones que había tomado una de mis hijas veinteañeras en esos momentos. Pero en lugar de dejar que esas decisiones fueran responsabilidad de ella, suponía que sus errores eran por mi culpa, un reflejo de cómo yo la crié. ¿Y si lo hubiera hecho distinto? ¿Y si no hubiera trabajado? ¿Y si hubiera sido más estricta? ¿Le consentí demasiadas cosas? ¿O dejé de consentirle otras? ¿Cuándo acababa mi responsabilidad y comenzaba la de ella? El artículo que me desencadenó el sentimiento de culpa trataba de los vínculos afectivos de la primera infancia. ¿Y los actuales qué? Y comprendí que, al margen de lo que hubiera hecho o dejado de hacer en el pasado, volver a analizar mis errores de omisión o comisión como madre era meterme en un callejón sin salida. Recorrer una y otra vez ese determinado camino no producía nada aparte de más dolor y culpa.

Culpar a nuestras madres por sus defectos (y por consiguiente los nuestros) o sentirnos culpables por nuestros fallos como madres son maneras seguras de continuar en la modalidad de víctimas como mujeres, un estado que nos aleja de nuestro poder personal y nos predispone para la enfermedad y más fracasos. Aunque hemos de ser sinceras con nosotras mismas acerca de nuestra infancia, aunque hemos de reconocer en qué no hemos acertado, no nos sirve para nada continuar estancadas en el sentimiento de culpa. En lugar de eso, tenemos que aprender a continuar adelante conscientemente, con los ojos y el corazón abiertos.