

Madres Tóxicas 101:

Guía para hijas que desean sanar

Por Jasmin De la Rosa M.A.



M.A.D.
MENTE AL DÍA

¿Qué voy a encontrar?

<u>INTRODUCCIÓN</u>	<u>3</u>
<u>IDENTIFICAR Y VALIDAR TU EXPERIENCIA</u>	<u>4</u>
<u>DUELO</u>	<u>10</u>
<u>SANAR</u>	<u>17</u>
<u>REENCUADRAR LA RELACIÓN</u>	<u>27</u>
<u>VIVIR POR Y PARA TI</u>	<u>38</u>

¿Por qué crear este ebook?

Cuando inicié mi práctica profesional la mayor parte de mis pacientes eran mujeres.

Poco a poco fuí notando como muchas de ellas traían a consulta temas relativos a su relación con su madre.

En el proceso de estudiar y trabajar en uno de estos casos, comencé a leer e interesarme mucho por el tema de las madres narcisistas; cómo son, qué hacen y cómo sus acciones afectan a sus hijas específicamente. La relación madre-hija es una muy especial, con muchas influencia en ambas pero sobretodo en el desarrollo de las hijas. Fue muy interesante para mi y despertó en mi corazón mucha compasión y empatía por tantas mujeres que al volverse adultas se dan cuenta que no cuentan con su madre como una aliada en su bienestar y que por el contrario, ha sido su mamá quien muchas veces ha causado en ella los más profundos sufrimientos.

Aunque en esta guía me centro en **HIJAS** de madres tóxicas (*No necesariamente narcisistas, evitaremos diagnosticar a la ligera*), esto no significa que los hombres no se vean afectados por estos rasgos en sus madres.

Recibí hace un tiempo en mi consulta un paciente hombre, mayor en edad a la media de mis pacientes, que había lidiado también con una madre de rasgos narcisistas, lo había trabajado en un proceso terapéutico previo e incluso había cesado toda comunicación con su madre a causa de lo hiriente y estresante que era la relación con ella. Exploramos juntos muchas de las repercusiones que su crianza, el ambiente familiar y su actual relación -o falta de la misma- con su madre tenían en su personalidad y su forma de ser.



Fue hace un tiempo que me planteé compartir lo que he aprendido acompañando a mis pacientes a navegar sus relaciones tóxicas con su mamá y a sanar las necesidades que ellas mismas albergan por las carencias que han resultado de esas relaciones.

Las historias de fortaleza, de vulnerabilidad, de reconocimiento y reconstrucción que tengo la suerte de presenciar desde la silla del terapeuta me resultan inspiradoras. Es por esto que deseo poder entregar a más personas que lo necesitan, una guía que les ayude a identificar su situación, a validar su experiencia y a poder comenzar a sanar lo que necesita ser sanado para transitar más adaptativamente sus relaciones con aquella figura que representa un peso tan grande: **la madre**.

UNO - IDENTIFICAR Y VALIDAR TU
EXPERIENCIA

¿Mi mamá? ¿Tóxica?

NO ES FÁCIL ENFRENTARSE A ESTA PREGUNTA. Créeme, lo entiendo

Tranquila, está bien.

A veces es difícil identificar cuando una relación es dañina, cuando nos lastima. Estamos acostumbrados a escuchar esto sobre las relaciones de pareja, sin embargo es **igual o peor** con las relaciones familiares. Porque **#1** en principio no son una elección y **#2** tu relación con tu madre es la única relación madre-hija que has tenido.

El rol de una madre es muy importante y culturalmente está muy protegido y enaltecido. Esto es maravilloso porque le da el valor que merecen a esas madres que sacrifican tanto por sus hijos, pero también dificulta el camino de levantar la voz a aquellos hijos que han sufrido en manos de sus madres. Entiendo que sea difícil para ti ser escuchada y validada en tu experiencia con tu mamá porque muchas veces la respuesta ante cualquier falla de una madre es *"bueno, es tu mamá"*. Es como si se esperara que por eso haya que **perdonarlo, aceptarlo, hasta agradecerlo** todo. **No.**

Es válido que tu experiencia con tu mamá no haya sido la ideal. Está bien que te des el permiso de reconocer y aceptar que tu mamá te ha herido y que tu relación con ella te ha lastimado e incluso que continúa haciéndolo. **No se trata de crucificarla.** Se trata de entenderla, de hecho, y en ese entendimiento también comprender que no es obligatorio ni sano para ti recibir como bueno y válido lo que te lastima.

“Ok, ¿Qué cosas tengo que identificar?”

Hay muchos indicadores de que quizá tienes una relación tóxica con tu mamá. De que quizá tu mamá es emocionalmente inmadura, o muy egocéntrica y que eso ha teñido de dificultad tu relación con ella e incluso tu desarrollo personal.

Critica y desaprueba tus hobbies y preferencias si son diferentes de los de ella o de los que ella considera que debes tener.

Te encuentras constantemente intentando ganarte el amor, atención y la aprobación de tu mamá, pero nunca logras satisfacerla.

Sorry about this

Todos deben andar con cuidado para no molestarla, no hacerla enojar, sufrir o frustrarse.

Tu mamá siempre resalta la importancia de como tus acciones la hacen ver y le afectan a ella.

Quizá todos condicionan sus conversaciones y decisiones alrededor de lo que tu mamá quiera o como ella vaya a reaccionar.

Quiere saber todo de tu vida y decirte qué tienes que hacer.

A veces sientes que tu mamá siente celos de algunas cosas que vives, tienes o eres.

Tu mamá no apoya que te expreses genuina y auténticamente, sobre todo si contradices lo que ella piensa o necesita.

Los demás integrantes de tu familia también parecen girar alrededor de tu mamá.

Tienes que velar porque los demás tampoco la hagan experimentar emociones desagradables.

Sientes que tu mamá es incapaz de ser empática contigo y que cuando necesitas contención o apoyo no puedes acudir a ella.

Las emociones de tu mamá tienen que ser cuidadas. Ella no puede soportar ninguna emoción desagradable.

Sientes que es tu responsabilidad cuidar y protegerla.

Quizá te confía sus dificultades de pareja o te pide consejo y apoyo con sus problemas.

Te sientes juzgada y criticada por ella.

En algunos momentos de tu vida has sentido que tu mamá te trata como una amiga y no como una madre.

Sientes que te cuesta tener privacidad o que tu mamá necesita estar siempre “en el medio” de tus cosas.

A veces sientes que tú eres la mamá de la relación.

(No, no debería ser así)

Lamento decírtelo, pero una dinámica tóxica entre madre e hija probablemente se ve reflejada en tus demás relaciones interpersonales.

¿POR QUÉ?

- 1** Porque como hija aprendes sobre tu valor propio a través del “amor incondicional” que esperas de tu madre.
- 2** Porque probablemente tu mamá no pueda tener relaciones interpersonales sanas con los demás así que tampoco las ha modelado para tí.
- 3** Porque en la dinámica con tu mamá has aprendido que debes ganarte el amor de los demás a través de tus hechos y de cuánto puedes servirles y hacer por ellos. Esto es un excelente ingrediente para cultivar relaciones desequilibradas e insatisfactorias.
- 4** Porque seamos honestos, te es difícil aceptar un amor sano que no alimente las dinámicas y los patrones para lo que has sido educada y programada.

Estos también son puntos interesantes a revisar en esta fase de comprobación.

Una tarea que te quiero dejar es que dediques un rato para en un lugar tranquilo, cojas lapiz y papel y comiences a pensar en:

¿cómo sientes que se asimilan tus relaciones interpersonales (de pareja, amistades, laborales, etc...) a la relación con tu mamá? y ¿cómo crees que la segunda ha afectado a las primeras?.

“A ver, pero mi mamá no es tan terrible. ¿Todas las madres tóxicas son iguales?”

A veces entiendo que es difícil autovalidar tu experiencia porque dices...

“¡Mi mamá no es tan terrible!, Mi mamá me ama, me lo ha dado todo, se desvive por mí, ¿Cómo puedo quejarme de ella?”

“Mi mamá nunca me ha golpeado ni abusado. Ella realmente todo lo que ha hecho es querer lo mejor para mí”.

“Mi mamá no me ha hecho nada malo nunca, ella solamente es muy sensible y frágil”

Con toxicidad nos referimos a que hace daño, y ese daño no tiene que ser físico, ni siquiera tiene que ser intencional. Puede ser (y es en la mayoría de las veces) daño al desarrollo de tu autonomía, autoestima y habilidades sociales y emocionales.

Las madres tóxicas, las madres emocionalmente inmaduras y egocéntricas pueden ser:

- **Madres emocionalmente frágiles** a las que siempre tienes que cuidar de no enojarse, entristecerse, frustrarse... No dan espacio a que tu aprendas a cuidar y regularte tu misma. También te enseña a responsabilizarte por las emociones de los demás.
- **Madres muy orientadas al logro**, mujeres que han acumulado títulos, reconocimientos y que tienen expectativas muy altas de ti ya que te consideran como una extensión de ellas. Esto impide en tu desarrollo la creación de tu propia identidad e individualidad y colocando presión sobre tus hombros de ser “perfecta” y coleccionar logros para poder ser valiosa en sus ojos.

- **Madres un poco hipocondríacas**, que están siempre enfermas a las que siempre hay que atender y priorizar. Su salud es responsabilidad de los demás para siempre atender. Esto impide que desarrolles una autoestima y un sentido del autocuidado correcto ya que las opciones son o priorizas sus necesidades, o experimentas culpa de estar siendo "mala" y "desconsiderada".
- **Madres con mucho interés en el estatus**, que necesitan de aparentar a través de su belleza y su estatus social y esperan lo mismo de ti, ya que al verte como una extensión de ellas sienten que tu imagen las representa. Esto lastima el desarrollo de una autoestima sana y puede dar paso a dificultades con la imagen y el autoconcepto, lo que afecta todas las otras partes de tu vida.

En fin, la lista es larga. El objetivo es que veas que la toxicidad se ve de muchas formas y que tu experiencia puede ser diferente de otra (quizá tu mamá te ha presionado con expectativas muy altas que te has esforzado demasiado intentando cumplir y sientes que nunca logras satisfacerla al 100% o quizá tu mamá es frágil, triste, enfermiza y pide de ti que siempre la cuides y la compadezcas o sino te culpa de mala y desagradecida). Hay muchas posibilidades y todas estas experiencias son válidas.

El asunto aquí, no es si ella es mala. No se trata de encontrar en tu mamá una lista de defectos para cancelarla. Se trata de identificar que su rol en tu vida ha lastimado tu autoestima, tu forma de relacionarte y que no ha cumplido el rol protector que se necesita de una madre.

Esto no es algo que ella haya hecho **intencionalmente**, de hecho lo probable es que ella sufra y que haya **heridas emocionales** que no pudo sanar a tiempo para poder crecer y ser el **adulto responsable de sí** que **necesitabas** como apoyo en el rol de mamá.

Es por esto que te ha tocado a ti salir al rescate, aprender a **ser más, poder más**, para poder cuidarla a ella y encargarte de satisfacer esas necesidades que ella misma no ha podido gestionar en sí misma.

El asunto de esto es que **no te toca ni te sirve encargarte de ella**. Ella es quien debe encargarse de sí misma y tú, aprender a hacerlo por ti.

Por mucho tiempo, el tener el foco en mamá ha hecho que sea difícil **enfocarte en ti** y es momento de que redirijas tu energía a tus necesidades y a construir una vida que genuinamente te sea satisfactoria. Como has sido criada dentro de la burbuja de las necesidades de tu mamá, has sido también entrenada para sentir culpa por no responsabilizarte por ella. Es por esto que hasta ahora te ha sido tan difícil dejar de priorizar sus necesidades por encima de las tuyas.

Las buena noticia es que...

No tienes que quedarte ahí!

Desarrollar la conciencia de que tu mamá **NO ES TU RESPONSABILIDAD** y de que no eres **"mala hija"** por dejarla ser un adulto y responsabilizarse de sí misma es el **primer paso** que debes tomar para comenzar a

