

Padres que ODIAN

LA INCOMPREENSIÓN FAMILIAR: UN PROBLEMA CON SOLUCIÓN

SUSAN FORWARD con CRAIG BUCK

Padres que

lp N

LA INCOMPREENSIÓN FAMILIAR: UN PROBLEMA CON SOLUCIÓN

PADRES QUE ODIAN

La incomprensión familiar: un problema con solución

Título original en inglés: Toxic Parents

Traducción: Marta I. Guastavino,

de la primera edición de Bantam Books

Nueva York, 1989

© 1989, Susan Forward

1990, Ediciones Grijalbo, S.A. Aragó 385, Barcelona

D.R. © 1991 por EDITORIAL GRIJALBO, S.A. de C.V. Calz. San Bartolo Naucalpan núm. 282

Argentina Poniente 11230

Miguel Hidalgo, México, D.F.

Este libro no puede ser reproducido, total o parcialmente,
sin autorización escrita del editor.

ISBN 970-05-0153-1

IMPRgSO EN MÉXICO

Índice

PRIMERA PARTE: «Esos» padres

1. Las deidades parentales: el mito de los padres perfectos
2. «Que tú lo hicieras sin mala intención no quiere decir que no me doliera»
Los padres inadecuados
3. «¿Por qué no pueden dejarme vivir mi propia vida? » Los controladores
4. «En esta familia no hay ningún alcohólico» Los alcohólicos
5. Todas las magulladuras son internas
Los que maltratan verbalmente
- 6.. A veces, las magulladuras también están por fuera
Los que maltratan físicamente.
7. La traición final
Los que maltratan sexualmente.
8. ¿Porqué se conducen asilos padres? El sistema familiar

SEGUNDA PARTE: Reivindique su vida

9. No hay por qué perdonar
10. «Si soy adulto, ¿por qué no siento que lo soy?»
11. Los comienzos de la autodefinition
12. ¿Quién es el verdadero responsable.
13. La confrontación: el camino a la independencia.
14. Cómo curar la herida del incesto

Agradecimientos

15. Rompa el ciclo .

Epílogo

La redacción de este libro fue posible, en buena medida, gracias a las aportaciones de las siguientes personas:

Craig Buck, escritor incansable y brillante, dio forma literaria a lo que yo me proponía expresar.
Nina Miller, M.F.C.C., con sus grandes dotes de terapeuta, me dedicó sin reservas su tiempo, sus cono-

cimientos y su apoyo, además de ser la amiga mas leal que cabe imaginar.

Marty Farash, M.F.C.C., se mostró particularmen-

te generoso como experto en sistemas familiares.
Tonj Burbank, mi asesora literaria, fue tan intuitiva, sensible y comprensiva como siempre. No podría haber contado con alguien mas competente para guiarme a través de mis mas tormentosos momentos creativos.
Linda Grey, presidenta y editora de Bantam Books, creyó desde el primer momento en mí y en mi trabajo.
No tiene límites mi gratitud hacia los clientes, amigos y otras personas que me confiaron sus senti-

mientos y secretos mas íntimos, para así poder ayudar a otras personas. Aunque yo no pueda nombrarlos, ellos saben quiénes son.

Mis hijos, Wendy y Matt, y mis amigos -es

pecialmente Dorris Gathrid, Don Weisberg, Jeanne Phillips, Basil Anderman, Lynn Fischer y Madelyn

Cain- me brindaron un apoyo al que correspondo con todo mi cariño.

Mi padrastro, Ken Peterson, me ofreció todo su estímulo y su bondad. .

Y, finalmente, quiero agradecer a mi madre, Harriet Peterson, su amor y su aliento, y que haya tenido el coraje de cambiar.

Introducción

Claro que mi padre solía golpearme, pero sólo para hacerme entrar en vereda. No entiendo qué tiene que ver eso con que mi matrimonio se derrumbe.

Gordon, un excelente cirujano ortopedista, vino a verme cuando su esposa lo abandonó después de seis años de matrimonio. Estaba desesperado intentando conseguir que volviera, pero ella le dijo que ni pensara en esa posibilidad mientras no realizara una terapia para modificar su temperamento incontrolable. Los súbitos estallidos de cólera de Gordon le daban miedo, y, además estaba agotada por sus críticas implacables. El reconocía su temperamento colérico y sabía que podía ser machacón, pero aun así se quedó espantado cuando su mujer lo dejó.

Le pedí que me hablara de sí mismo, y mientras lo hacía fui orientándolo con algunas preguntas. Cuando le interrogué acerca de sus padres, sonrió y me pintó un cuadro resplandeciente, en especial de su padre, un distinguido cardiólogo: GORDON

Sin él, yo no habría llegado a ser médico. El es el mejor, y todos sus pacientes lo consideran un santo.

Cuando le pregunté cómo era ahora su relación con su padre, se rió con nerviosismo y dijo:

Era estupenda... hasta que le dije que estaba pensando en introducirme en la medicina holista. Reaccionó como si yo quisiera convertirme

en un asesino. Hará unos tres meses que se lo dije, y ahora cada vez que hablamos empieza a vociferar diciendo que él no me envió a la facultad de medicina para que terminara haciéndome curandero. Y ayer se puso realmente pesado. Se alteró tanto que me dijo que debía olvidarme de que alguna vez había formado parte de su familia, y eso me dolió realmente. No sé ...; tal vez lo de la medicina holista no sea tan buena idea.

Mientras describía a su padre, que evidentemente no era tan maravilloso como el habría querido hacerme creer, observé que empezaba a cruzar y descruzar

las manos con gran agitación. Cuando se dio cuenta de lo que hacía, se controló, uniendo las puntas de los dedos, como suelen hacerlo los profesores cuando están en su cátedra: un gesto que podía haber copiado de su padre.

Le pregunté si el padre había sido siempre tan tiránico.

No, en realidad no. Quiero decir que gritaba y vociferaba mucho, y alguna que otra vez me sentó la mano, como pasa con cualquier niño. Pero yo no diría que era un tirano.

Algo en el tono con que dijo sentar la mano, algún sutil cambio emocional en su voz me llamó la atención. Le pedí más detalles. ¡Resultó que su padre le

había «sentado la mano» dos o tres veces por semana, y con un cinturón! Y el no necesitaba hacer mucho para incurrir en un castigo: una palabra desafiante, un boletín de notas no del todo satisfactorio o una obligación olvidada ya eran «suficiente» delito. Tampoco era muy cuidadoso el padre en cuanto a dónde azotaba a su hijo. Gordon recordaba que le había pegado en la espalda, en las piernas, brazos, manos y nalgas. Le pregunté hasta qué punto lo había herido físicamente.

GORDON: No me hacía sangrar ni nada; quiero decir que yo siempre salía bien. Sólo necesitaba ser obediente. SUSAN: Pero usted ¿le tenía miedo o no?

GORDON: Un miedo de muerte, pero ¿acaso no es siempre así con los padres?

SUSAN: Gordon, ¿es eso lo que usted quiere que sientan sus hijos por usted?

(Evitó mirarme a los ojos. Se sentía sumamente incomodo. Acerqué más mi silla.)

SUSAN: Su mujer es pediatra. Si en su consulta viera un niño con las mismas marcas en el cuerpo que le quedaban a usted cuando su padre le «sentaba la mano», ¿no tendría la obligación legal de denunciarlo a las autoridades?

No fue necesario que respondiera. Los ojos se le llenaron de lágrimas y susurró:

GORDON: Se me ha hecho un nudo terrible en el estómago.

Sus defensas se habían derrumbado. Con un terrible dolor emocional, había descubierto por primera vez la fuente primaria, y durante tanto tiempo oculta,

de su mal genio. Desde su niñez venía sofocando un volcán de cólera contra su padre, y cada vez que la presión subía demasiado, el estallaba contra cualquiera que tuviese a su alcance, generalmente su mujer. Entonces supe lo que teníamos que hacer: reconocer y sanar al niño maltratado que Gordon llevaba dentro.

Esa noche, cuando llegué a casa, seguía pensando

en Gordon, viendo sus ojos llenos de lágrimas al darse cuenta de la forma en que lo habían maltratado. Pensé en los miles de hombres y mujeres adultos con quienes había trabajado, y cuya vida cotidiana seguía estando influida -e incluso controlada- por pautas establecidas durante su niñez por padres emocionalmente destructivos. Me di cuenta de que debía de haber millones más que no tenían la menor idea de por qué su vida no funcionaba, y a quienes era posible ayudar. Fue entonces cuando decidí escribir este libro.

¿POR QUÉ VOLVER LA VISTA ATRÁS?

La historia de Gordon no es excepcional. En mis dieciocho años como psicoterapeuta he visto a miles de pacientes, tanto en mi consultorio privado como en grupos en el hospital, y una gran mayoría de ellos sufría de lesiones en su sentimiento de autovalía, debido a que uno u otro de los progenitores los habían golpeado rutinariamente, o los criticaban, o hacían «bromas» sobre lo estúpidos o lo feos o lo indeseados que eran los niños, o los habían abrumado de culpa, o habían abusado sexualmente de ellos, u obligado a asumir demasiadas responsabilidades, o los habían sobreprotegido de forma desesperada. Como Gordon, muy pocas de esas personas establecían la conexión entre sus padres y sus problemas. Es común que éste sea un punto ciego emocional. A la gente simplemente le cuesta admitir que su relación con sus padres ejerce una poderosa influencia sobre su vida.

Las tendencias terapéuticas, que antes confiaban principalmente en el análisis de las primeras experiencias vitales, se han apartado del «entonces» para penetrar en el «aquí y ahora». Ahora se insiste en examinar y cambiar el comportamiento, en la forma de actuar en las relaciones actuales. Creo que este cambio se debe al rechazo que provoca en los clientes la enorme cantidad de tiempo y de dinero que exigen muchas terapias tradicionales, con frecuencia para obtener resultados mínimos.

Yo creo sinceramente en las terapias de plazos breves, que se concentran en cambiar las pautas de comportamiento destructivas. Pero mi experiencia me ha enseñado que no basta tratar los síntomas; también es menester ocuparse de las fuentes de esos síntomas. La terapia es más eficaz cuando sigue una doble pista, cambiando el comportamiento contraproducente actual, al mismo tiempo que efectúa la desconexión de los traumas del pasado.

Gordon tenía que aprender técnicas para controlar su enojo, pero para que los cambios fueran permanentes y capaces de resistir situaciones de estrés, también tenía que volver atrás para enfrentarse al dolor de su niñez.

Nuestros padres siembran en nosotros semillas mentales y emocionales, y esas semillas crecen con nosotros. En algunas familias, esas semillas son de amor, respeto e independencia. Pero en muchas otras lo que se siembra son semillas de miedo, de obligación o de culpa.

Si usted forma parte de este segundo grupo, este libro es para usted. Cuando se hizo adulto, aquellas semillas se convirtieron en invisible maleza que invadió su vida de una manera que a usted jamás se le ha ocurrido analizar. Quizás esas malas hierbas hayan dañado sus relaciones, su carrera o su familia; seguramente, han socavado su confianza en sí mismo y su autoestima.

Mi deseo es ayudarle a identificar esa maleza y arrancarla de raíz.

¿CÓMO SON ESTOS PADRES?

Todos los padres cometemos errores algunas veces.

Yo he incurrido en algunos terribles con mis hijos, que les han causado (y me han causado) un dolor considerable. Ningún padre o madre puede estar siempre emocionalmente accesible. Es perfectamente normal que los padres les griten en ocasiones a sus hijos, y la mayoría de ellos

alguna vez -sólo alguna- les sientan la mano. Cres, que estos fallos los convierten en padres crueles o indeseables?

Evidentemente, no. Al fin y al cabo, los padres son humanos, y tienen montones de problemas. Y la mayoría de los niños pueden superar algún que otro estallido de cólera, siempre que normalmente reciban todo el amor y la comprensión necesarios para contrarrestarlos.

Pero hay muchos padres cuyas pautas de comportamiento negativas son constantes y se convierten en una influencia dominante en la vida de un niño. Éstos son los padres a los que nos referimos, los padres que dañan a sus hijos.

Cuando buscaba una expresión para designar lo que tienen en común estos padres que dañan, la idea que me acudía insistentemente a la cabeza era la de un tóxico. Como una toxina química, el daño emocional infligido por padres así va impregnando todo el ser de su hijo, y a medida que el niño crece, también crece el dolor. No se me ocurre mejor palabra que tóxico* para designar el efecto de «esos» padres que sin pausa infligen traumas a sus hijos, maltratándolos y denigrándolos, y que en la mayoría de los casos siguen haciendo lo mismo cuando los hijos ya son mayores.

Hay excepciones a los aspectos «repetitivos» o «sin

* La mayor libertad idiomática del inglés permite el uso de la expresión «padres tóxicos», que no se puede traducir literalmente, ya que en castellano esta palabra no se aplica a personas. Como la idea está claramente explicada en el texto, cada vez que aparece la expresión la traducimos con una frase adecuada comprensible o con los adjetivos «esos», «estos» o «aquellos» (padres), dándola así por sobreentendida. (N. de la T.)

pausa» de esta definición. En el nivel sexual o físico, el maltrato puede ser tan traumático que con una vez que se produzca baste para causar un daño emocional tremendo.

Lamentablemente, la forma en que cada uno desempeña su rol de padre o madre -una de nuestras posibilidades más importantes- sigue siendo en gran

medida cuestión de pura improvisación. Nuestros padres la aprendieron principalmente de personas que es probable que no hicieran del todo bien su trabajo: sus propios padres. Muchas de las venerables técnicas que se han ido transmitiendo de generación en generación no pasan de ser malos consejos disfrazados de sabiduría (¿recuerdan aquello de «la letra con sangre entra» o «porque te quiero te apuñego»?).

¿QUÉ NOS HACEN ESTOS PADRES?

Independientemente de que cuando eran pequeños los hayan golpeado o dejado demasiado tiempo solos, de que hayan abusado sexualmente de ellos o los hayan tratado como tontos, los hayan sobreprotegido o abrumado con sentimientos de culpa, casi todos los hijos adultos de estos padres sufren síntomas sorprendentemente similares: disminución de su autoestima, que los empuja a un comportamiento autodestructivo. De una manera o de otra, casi todos ellos se sienten indignos, no queridos e inadecuados.

Estos sentimientos derivan en gran medida de que los hijos de tales padres se culpan -consciente o inconscientemente- a sí mismos de los malos tratos que reciben. Para un niño indefenso y dependiente es más fácil sentirse culpable de haber hecho algo «malo», que atraer sobre el cólera de papá, que aceptar el hecho aterrador de que no se puede confiar en papá, el protector.

Cuando esos niños llegan a la edad adulta, siguen soportando esa carga de inadecuación y culpa, que les hace enormemente difícil llegar a tener una imagen positiva de sí mismos. La falta de una autovaloración positiva y de confianza en sí mismos que de ello resulta, puede entonces teñir todos los aspectos de su vida.

CÓMO TOMARSE EL PULSO PSICOLÓGICO

No siempre es fácil para uno darse cuenta de cómo fueron en este aspecto sus padres. Mucha gente tiene relaciones difíciles con los padres, pero eso por sí solo no significa que hayan sido

emocionalmente destructivos. Muchas personas se encuentran luchando en un punto de indecisión, preguntándose si en realidad fueron maltratadas o si son «hipersensibles».

He preparado el cuestionario siguiente para ayudar a mis lectores a dar los primeros pasos que los lleven a resolver esa pugna. Es probable que algunas preguntas le hagan sentirse angustiado o incómodo. No se preocupe. Siempre nos cuesta mucho decirnos la verdad si lo que nos preguntamos es cuánto daño nos han hecho nuestros padres. Aunque pueda ser doloroso, tener una reacción emocional es perfectamente sano.

Para simplificar las cosas, las preguntas se refieren a «los padres» en plural, aunque tal vez su respuesta sólo sea válida para uno de los progenitores.

I. SU RELACIÓN CON SUS PADRES CUANDO USTED ERA NIÑO:

1. ¿Le decían sus padres que era malo o inútil? ¿Se dirigían a usted con palabras insultantes? ¿Lo criticaban constantemente?
2. ¿Sus padres se valían del dolor físico para disciplinarlo? ¿Le pegaban con cinturones, cepillos u otros objetos?
3. ¿Se emborrachaban o se drogaban? ¿Se sentía usted confundido, incómodo, asustado, dolido o avergonzado por eso?
4. ¿Estaban gravemente deprimidos o se mostraban inaccesibles debido a dificultades emocionales o a enfermedades mentales o físicas?
5. ¿Tuvo usted que cuidar de sus padres debido a los problemas que ellos tenían?
6. ¿Le hicieron sus padres algo que hubiera que mantener en secreto? ¿Abusaron sexualmente de usted en algún sentido?
7. ¿Tenía usted miedo de sus padres durante gran parte del tiempo?
8. Cuando estaba enojado con sus padres, ¿tenía miedo de expresarlo?

II. EN SU VIDA ADULTA:

1. ¿Considera que mantiene relaciones destructivas o de maltrato?
2. ¿Cree que si se acerca (afectivamente) demasiado a alguien, terminarán por herirlo o abandonarlo?
3. ¿Espera lo peor de la gente? ¿De la vida en general?
4. ¿Se le hace muy difícil saber quién es, qué siente y qué es lo que quiere?
5. ¿Teme que si la gente supiera cómo es usted realmente, no lo querría?
6. ¿Cuando tiene éxito, ¿se siente angustiado y temeroso de que alguien descubra que usted no es más que un fraude?
7. ¿Se enoja o se entristece sin razón aparente?
8. ¿Es perfeccionista?
9. ¿Le cuesta relajarse o divertirse?
10. A pesar de sus mejores intenciones, ¿se descubre conduciéndose «exactamente como sus padres»?

III. DE ADULTO, EN SU RELACIÓN CON SUS PADRES
CÓMO LIBERARSE DEL LEGADO DE ESTA CLASE DE PADRES

Sus padres ¿siguen tratándolo como si fuera un niño

2. En estas bisagras de la vida hay muchas decisiones importantes basadas en la probable aprobación o desaprobación de sus padres?
3. Cuando pasa o proyecta pasar algún tiempo con sus padres, ¿tiene intensas reacciones emocionales o físicas?
4. Le da miedo estar en desacuerdo con sus padres?

Sus padres lo manipulan amenazándolo o haciéndolo que se sienta culpable?

Se hace manipular con el dinero?

Se considera responsable de cómo se sienten sus Padres? Si son desdichados, ¿usted cree que la culpa es suya? ¿Opina que le corresponde a usted hacer que se sientan mejor.

8. Cree que, por más que usted se esfuerce, lo que hace por sus padres nunca es bastante? Cree que algún día, no se sabe cómo, sus padres mejoraran?
Si usted a respondido sí a un tercio de estas preguntas, poda encontrar gran ayuda en este libro. Aunque le parezca que hay capítulos que no tienen nada que ver con su situación, es importante recordar que todos estos padres con independencia del tipo de maltrato a que someta a sus hijos, dejan básicamente las mismas cicatrices. Por ejemplo, quizá sus padres no hayan sido alcohólicos, pero el caso, la inestabilidad y la pérdida de la niñez quizás caracterizan a los hogares de los alcohólicos reales para los hijos de otras variedades de esta clase de padres. Los principios y las técnicas de recuperación también son similares para todos los hijos ya adultos, de manera que insisto a mis lectores en que no dejen de leer ninguno de los capítulos.

Si es usted un hijo adulto de padres como los que describimos, son muchas las cosas que puede hacer para liberarse de esa pesada herencia de culpa e inseguridad en sí mismo. A lo largo de todo el libro me referiré a esas estrategias, y quisiera que el lector siga adelante con mucha esperanza: no la esperanza delirante de que sus padres cambiarán por arte de magia, sino la esperanza realista de que usted puede desengancharse psicológicamente de la influencia poderosa y destructiva de sus padres. Para eso sólo tiene que encontrar el coraje que existe dentro de usted.

Yo le señalaré una serie de pasos que le ayudarán a ver claramente esta influencia y a enfrentarla, aunque en la actualidad no se trate con sus padres, haga años que no los ve, o incluso que uno de ellos, o los dos, hayan muerto.

Por extraño que pueda parecer, hay mucha gente que sigue estando controlada por sus padres después de la muerte de éstos. Es probable que, en un sentido sobreenatural, los fantasmas que los acosan no sean reales, pero en el psicológico lo son, y mucho. Las exigencias, expectativas y amenazas de los padres pueden seguir teniendo vigencia mucho tiempo después de que ellos hayan muerto.

Quizá usted ya haya reconocido que necesita liberarse de la influencia de sus padres. Tal vez, incluso, haya mantenido una confrontación por este motivo. A una de mis clientas le gustaba decir que sus padres no tenían el menor control sobre su vida... «Yo los odio y ellos lo saben», concluía. Pero, después, llegó a darse cuenta de que al avivar el fuego de su cólera, los padres aún seguían manipulándola, y que la energía que ella canalizaba hacia el enojo iba en menguante de la que podía dedicar a otros aspectos de su vida. La confrontación es un paso importante cuando se trata de exorcizar los fantasmas del pasado y los demonios del presente, pero jamás se ha de intentar cuando es uno presa de la furia.

¿NO SOY YO EL RESPONSABLE DE SER COMO SOY?

A estas alturas es probable que usted esté pensando: «Un momento, Susan. Casi todos los demás libros y los otros expertos dicen que yo no puedo culpar a nadie más de mis problemas>,. Tonterías. Sus padres son responsables de lo que hicieron. Claro que usted es responsable de su vida adulta, pero esa vida estuvo en gran medida configurado por experiencias sobre las cuales usted no tuvo control alguno. El hecho es que:

Usted no es responsable de lo que le hicieron cuando era un niño indefenso!

Usted es responsable de hacer ahora algo positivo para reiniciar aquello!

¿QUÉ PUEDE HACER POR USTED ESTE LIBRO?

En este momento empezamos, juntos, un viaje importante. Un viaje de autenticidad y descubrimiento, al término del cual usted encontrará que es, mucho más que nunca, dueño de su vida. No voy a asegurarle pomposamente que sus problemas desaparecerán por arte de magia de la noche a la mañana. Pero si tiene el valor y la fuerza de hacer el trabajo que le propone este libro, será capaz de recuperar de manos de sus padres gran parte del poder que usted se merece por su condición de adulto, y la dignidad a que es acreedor como ser humano.

Por este trabajo se paga un precio emocional. Una vez que desmonte sus defensas, descubrirá sentimientos de rabia, angustia, dolor, confusión y, especialmente, de pena. La destrucción de la imagen que de sus padres que ha tenido durante toda la vida puede movilizar en usted intensos sentimientos de pérdida y abandono. Quiero que vaya abordando con su propio ritmo el material que el libro le ofrece. Si en el trabajo encuentra algo que le resulta incómodo, dedíquese todo el tiempo necesario. Aquí lo importante no es la rapidez, sino el progreso.

Para ejemplificar los conceptos de que me valgo en el libro, me he basado en historias clínicas tomadas de mi práctica terapéutica. Algunas son transcripciones directas de cintas grabadas, y otras las he reconstruido a partir de mis notas. Todas las cartas que figuran en el libro han sido tomadas de mis archivos y reproducidas tal como fueron escritas. Recuerdo de forma muy vivida las sesiones de terapia que no grabé y que reproduzco de memoria, y me he esforzado por recrearlas tal como se desarrollaron. Por razones legales he modificado solamente los nombres y toda circunstancia que pudiera permitir la identificación de los pacientes. Ninguno de los casos ha sido «dramatizado».

Quizá parezca que los casos han sido escogidos con ánimo sensacionalista, pero en realidad son típicos. No seleccioné en mis archivos los casos más dramáticos ni los más impresionantes; antes bien, escogí los que más claramente representan los tipos de relatos que oigo día tras día. Los problemas que plantearé en este libro no son aberraciones de la condición humana; son parte de ella.

El libro se divide en dos partes. En la primera examinaremos cuántos tipos diferentes hay de esta clase de padres. Investigaremos las diversas maneras en que sus padres pueden haberlo herido y quizá sigan hiriéndolo. La comprensión que de ella obtenga lo preparará para la segunda parte, en la cual le ofreceré técnicas conductuales específicas que le permitirán invertir el equilibrio de poder en sus relaciones con sus padres.

El proceso que conducirá a disminuir el poder negativo de sus padres es gradual, pero terminará por liberar en usted su fuerza interior, el yo que ha permanecido oculto durante todos estos años, la persona única, capaz de amar y de ser amada, que usted está destinado a ser. Juntos ayudaremos a que esa persona se libere, para que así su vida pueda finalmente ser suya.

1 Las deidades parentales

EL MITO DE LOS PADRES PERFECTOS

Los antiguos griegos tenían un problema. Desde su etéreo patio de recreo en la cumbre del monte Olimpo, los dioses los contemplaban y se erigían en jueces de todo lo que hacían los griegos. Y cuando no estaban complacidos, se apresuraban a imponer el castigo. No tenían por qué mostrarse bondadosos; no tenían por qué ser justos; ni siquiera debían tener razón. A decir verdad, los dioses podían comportarse de manera totalmente irracional. Según su capricho, podían convertirlo a uno en un eco o condenarlo a subir una roca por la falda de una colina durante toda la eternidad. No hace falta decir que la imprevisibilidad de esos poderosos dioses causaba un miedo y una confusión considerables entre sus mortales devotos.

Es algo bastante parecido a lo que sucede en la relación entre el tipo de padres que nos interesa y sus hijos. A los ojos de un niño, un padre/madre impredecible es un dios que inspira un temor sagrado.

Cuando éramos muy pequeños, aquellas deidades parentales lo eran todo para nosotros. Sin ellas, para nosotros no habría habido amor, ni protección, ni hogar; sin nadie que nos alimentara, habríamos vivido en un estado constante de terror, sabiendo que no éramos capaces de sobrevivir solos. En la primera y en la segunda infancia ellos son nuestros proveedores omnipotentes. Nosotros solo tenemos necesidades, y ellos las satisfacen.

Al no tener nada ni a nadie que nos sirva de patrón para juzgarlos, suponemos que nuestros padres son perfectos. A medida que nuestro mundo se ensancha más allá de los límites de la cuna, aparece la necesidad de mantener esta imagen de perfección como defensa contra las grandes incógnitas que vamos encontrando. En tanto podamos sentir que nuestros padres son perfectos, nos consideramos protegidos.

Durante el segundo y tercer año de vida empezamos a afirmar nuestra independencia. En el «terrible segundo año» nos divertimos resistiéndonos a aprender el control de esfínteres. Nos apasionamos por la palabra no porque nos permite ejercer cierto control sobre nuestra vida, en tanto que sí no sirve más que para mostrar asentimiento. Nos esforzamos por alcanzar una identidad propia, por establecer nuestra voluntad.

El proceso de separarnos de nuestros padres culmina durante la pubertad y la adolescencia, cuando planteamos una confrontación activa con los valores, los gustos y la autoridad de los progenitores. Éstos, en una familia razonablemente estable, son capaces de resistir gran parte de la angustia que provocan tales cambios. Sobre todo intentan tolerar, si no precisamente estimular, la creciente independencia del hijo. La expresión «no es más que una etapa» se convierte en un recordatorio tranquilizador para los padres comprensivos, que recuerdan sus propios años de adolescencia y ven en aquella rebelión, una etapa normal del desarrollo emocional.

Pero hay padres -«; estos» padres- que no son tan comprensivos. Desde el control de esfínteres hasta la adolescencia, tienden a ver la rebelión, e incluso las diferencias individuales, como una agresión personal. Y se defienden de ella reforzando la dependencia y el desvalimiento de su hijo. En vez de promover una evolución saludable, inconscientemente la socavan, creyendo con frecuencia que actúan en el mejor interés de su hijo. Quizás utilicen frases como «así se fortalece el carácter» o «es necesario que sepas distinguir el bien y el mal», pero con sus arsenales de negatividad lesionan realmente la autoestima de sus hijos y sabotean cualquier tentativa de independencia. Por más razón que ellos crean tener, los ataques y agravios de estos padres, por su animosidad, su vehemencia y su carácter abrupto e imprevisible crean confusión y perplejidad en el niño.

Nuestra cultura y nuestras religiones respaldan, de manera casi unánime, la omnipotencia de la autoridad parental. La expresión de enojo contra el cónyuge, el amante, los hermanos, los jefes y los amigos es aceptable, pero el enfrentamiento con nuestros padres, con ánimo de hacernos valer, es poco menos que tabú. ¿Cuántas veces no hemos oído decir «no le contestes a tu madre» o «no te atrevas a gritarle a tu padre»? La tradición judeocristiana sacraliza el tabú y lo incorpora a nuestro inconsciente colectivo al hablarnos de «Dios Padre» e imponernos como mandamiento el «honrarás a tu padre y a tu madre». La idea encuentra expresión en nuestras escuelas, en las iglesias, en los gobiernos («un retorno a los valores de la familia») e incluso en las sociedades anónimas. Si atendemos a la sabiduría convencional, nuestros padres tienen el poder de controlarnos por el simple hecho de habernos dado la vida.

El niño está a merced de estas deidades parentales y, como los antiguos griegos, nunca sabe cuándo descargará el rayo sobre él. Pero el hijo de «esta clase» de padres sabe que, tarde o temprano, el rayo se abatirá sobre él. En lo más profundo de todos los adultos que de niños fueron maltratados -incluso de los que parecen haber alcanzado los mayores logros- hay un niño que se siente impotente y tiene miedo.

El primer paso que puede llevarnos a controlar nuestra propia vida es enfrentarnos con esta verdad. Para ello se necesita coraje, pero si usted está leyendo este libro, ya ha asumido el compromiso de cambiar. Y para eso también le hizo falta coraje.

LO QUE CUESTA APACIGUAR A LOS DIOSES

A medida que se socava su autoestima, la dependencia de un niño crece, y con ella su necesidad de creer que sus padres están ahí para protegerlo y ocupar se dé el. La única manera de que el niño encuentre un sentido en los agravios emocionales o en el maltrato físico es que asuma la responsabilidad por el comportamiento de un padre o madre así.

Por más que sus padres puedan haberlo agraviado, el hijo sigue teniendo la necesidad de deificarlos. Incluso si uno entiende, en cierto nivel, que sus padres hicieron mal en pegarle, puede seguir creyendo que el maltrato se justificaba. Entender intelectualmente la situación no basta para convencernos emocionalmente de que no éramos responsables.

Uno de mis clientes lo expresó así:

- Como yo creía que eran perfectos, cuando me trataban mal me imaginaba que el malo era yo. Esta fe en las deidades parentales se centra en dos doctrinas:

«JAMÁS ME PERMITIERON QUE OLVIDARA
LA VERGÜENZA QUE LES HICE PASAR.»

Sandy, una llamativa morena de veintiocho años a quien no parecía faltarle nada, estaba gravemente deprimida la primera vez que vino a verme. Dijo sentirse insatisfecha con todo lo que tenía en la vida. Durante varios años se había ocupado de los diseños florales en una prestigiosa tienda, y aunque siempre había soñado con establecerse por su cuenta, estaba convencida de ser una inútil, incapaz de tener éxito. La posibilidad de fracasar la aterrorizaba.

Sandy llevaba más de dos años tratando infructuosamente de quedar embarazada. Mientras hablábamos, empecé a comprender que su incapacidad para procrear la estaba haciendo alimentar un gran resentimiento contra su marido. Además, comprometía su relación de pareja, a pesar de que, por lo que contaba, el se mostraba comprensivo y afectuoso. Las cosas se habían agravado desde una reciente conversación de Sandy con su madre:

1. «Yo soy malo y mis padres son buenos.»
2. «Yo soy débil y mis padres son fuertes.»

Éstas son creencias poderosas, capaces de sobrevivir largo tiempo a nuestra dependencia física de nuestros padres. Son creencias que mantienen viva la fe y le permiten a uno evitar el enfrentamiento con la dolorosa verdad: que, en realidad, nuestras deidades parentales nos traicionaron cuando más vulnerables éramos.

Esto del embarazo se ha convertido en una verdadera obsesión. La última vez que almorcé con mi madre le conté lo desilusionada que estaba, y me dijo: «Apuesto a que es por aquel aborto que te hiciste. Los caminos del Señor son misteriosos». Desde entonces no he podido dejar de llorar. Ella no quiere dejarme olvidar.

Cuando le pregunté por el aborto, después de cierta vacilación me contó lo siguiente:

Fue cuando yo estaba en la escuela secundaria. Mis padres eran católicos muy, muy estrictos, de modo que yo iba a un colegio de monjas. Me desarrollé pronto, y para cuando tenía doce años medía un metro sesenta y cinco, pesaba sesenta kilos y usaba talla noventa de sostén. Los chicos empezaban a fijarse en mí, y a mí en realidad me gustaba, pero papá se ponía furioso. La primera vez que me encontró dando un beso de despedida a un chico, me gritó que era una puta, tan fuerte que se enteró todo el barrio. Desde entonces, todo fue cuesta abajo. Cada vez que yo salía con un muchacho, papá me decía que iría al infierno. Siempre siguió con lo mismo, y como yo sentía que de todos modos ya estaba condenada, cuando tenía quince años me acosté con un chico y, ¡vaya suerte la mía!, me quedé embarazada. Cuando lo descubrieron los viejos, les dio el ataque, y cuando les dije que quería abortar, se acabaron de enloquecer. Deben de haberme gritado mil veces por lo menos que era un «pecado mortal». Si ya no me había ganado el infierno, seguro que así lo conseguiría. La única forma de lograr que firmaran el consentimiento fue amenazar con suicidarme. La vergüenza que les causé. No puedo culparlos. Yo jamás debí haber hecho lo que hice... Quiero decir que ellos habían depositado en mí muchas expectativas morales. Ahora lo único que quiero es compensarles por el daño que les he causado con mis pecados. Por eso hago todo lo que ellos quieren. Y mi marido se enfurece y tenemos unas peleas terribles, pero yo no puedo evitarlo. Lo único que quiero es que ellos me perdonen.

Mientras escuchaba a aquella hermosa joven, me conmovió el sufrimiento que le había causado el comportamiento de sus padres y la forma en que Sandy necesitaba negar que ellos fueran responsables de ese sufrimiento. Me pareció casi desesperada en su intento por convencerme de que la culpable de todo lo que le había sucedido era ella misma. A sus autorrecriminaciones se sumaba la inflexible fe religiosa de sus padres. Sentí que era un trabajo hecho a mi medida: conseguir que Sandy entendiera cuán crueles habían sido sus padres y cómo la habían maltratado emocionalmente. Decidí que no era el momento de mostrarme imparcial en mis juicios.

Le pregunté cómo habían ido las cosas después del aborto, y Sandy se hundió en su asiento con un aire de abatimiento que me partió el corazón.

Digamos que yo había perdido la gracia. Me refiero a que papá ya me había hecho sentir bastante mal antes, pero desde entonces me sentí como si ni siquiera tuviera derecho a existir. Cuanto más avergonzada me sentía, más me empeñaba en remendar las cosas. Lo único que quería era dar marcha atrás al tiempo, recuperar el amor que me tenían cuando era pequeña. Pero ellos jamás pierden la oportunidad de traer a colación aquello. Son como un disco rayado, con la historia de lo que hice.

SUSAN: ¿Sabes una cosa? Estoy realmente enojada por aquella muchacha. Creo que tus padres se portaron horriblemente contigo. Me parece que se aprovecharon de tu religión para castigarte, y no creo que tú merecieras nada de aquello.

SANDY: ¡Pero yo cometí dos pecados mortales!

SUSAN: ¡Si no eras más que una criatura! Quizá cometiste algunos errores, pero no tienes que pasarte la vida pagándolos. Hasta la Iglesia te permite hacer penitencia y seguir viviendo en paz. Si tus padres fueran tan buenos como tú dices, habrían demostrado un poco de compasión por ti.

SANDY: Lo que querían era salvar mi alma. Si no me amaran, no les habría importado.

SUSAN: Mirémoslo desde un ángulo diferente. Supongámonos que no te hubieras hecho aquel aborto y hubieras tenido una niña. Ahora tendría unos dieciséis años, ¿verdad?

(Asintió con la cabeza, sin entender a dónde quería yo ir a parar.)

SUSAN: Imagínate que quedara embarazada. ¿La tratarías tu como te trataron a ti tus padres?

SANDY: ¡Jamás en la vida!

(Inmediatamente se dio cuenta de lo que querían decir esas palabras.)

SUSAN: Tú le demostrarías más amor, y a ti tus padres deberían haberte demostrado también más amor. El fallo es de ellos no tuyo.

Sandy se había pasado media vida construyéndose un elaborado muro defensivo. Esas murallas defensivas son demasiado comunes entre los hijos adultos de padres de estas características. Son murallas que se pueden levantar con diversos ladrillos psicológicos, pero el principal material en el muro de Sandy, y el más común, es un ladrillo especialmente obstinado, que se llama la —negación».

EL PODER DE LA NEGACIÓN

La negación, es a la vez, la más perjudicial y poderosa de las defensas psicológicas. Se vale de una realidad ficticia para restar importancia al impacto de ciertas experiencias vitales dolorosas, o incluso para negarlas. Hasta puede hacer que algunos olvidemos las cosas que nos hicieron nuestros padres, un olvido que nos permite seguir manteniéndolos en sus pedestales.

El alivio que proporciona la negación, en el mejor de los casos, temporal, y el precio que se paga por él es alto. Ir a la negación es la tapa de nuestra olla de presión emocional: cuanto más tiempo la dejamos puesta, más presión juntamos. Tarde o temprano, la presión hará saltar la tapa: estamos frente a una crisis emocional. Cuando eso sucede, tenemos que enfrentar las verdades que tan desesperadamente hemos estado tratando de evitar, con el inconveniente de que ahora tenemos que hacerles frente durante un período de gran estrés. Si podemos enfrentarnos directamente con nuestra negación, podemos evitar la crisis abriendo la válvula reguladora de la presión, dejando salir fácilmente un poco de vapor.

Lo lamentable es que, probablemente, uno no tiene que lidiar sólo con su propia negación. Nuestros padres tienen sus propios sistemas de negación. Cuando uno se esfuerza por reconstruir la verdad de su pasado, y especialmente si esa verdad da una mala imagen de ellos, es probable que los padres insistan en que «las cosas no fueron tan malas» o «no sucedieron así» o incluso en que «no sucedieron», lisa y llanamente. Afirmaciones así pueden frustrar, en el hijo, los intentos de reconstruir su historia personal, y llevarlo a cuestionarse sus propias impresiones y recuerdos. Le cortan por la base la confianza en su capacidad de percibir la realidad, y en la misma medida le dificultan la tarea de reconstruir su autoestima.

La negación de Sandy era tan fuerte que no sólo le impedía ver su propia realidad, sino que ni siquiera le dejaba reconocer que se pudiera ver otra realidad. Yo entendía su dolor, pero debía hacerle considerar al menos la posibilidad de que tuviera una falsa imagen de sus padres. Traté de planteárselo de la forma menos amenazadora posible:

Respeto el hecho de que tú amas a tus padres y crees que son buenas personas. Estoy segura de que cuando eras pequeña hicieron por ti algunas cosas muy buenas. Pero tiene que haber una parte de ti que sabe o, al menos, siente que unos padres amantes no atacan de forma tan despiadada la dignidad y la autovaloración de su hija. Lo que quiero no es que te apartes de tus padres ni de tu religión; no tienes que renegar de ellos ni renunciar a la Iglesia. Pero la posibilidad de salir de tu depresión acaso depende en gran parte de que renuncies a la fantasía de que tus padres son perfectos. Fueron crueles contigo y te causaron daño. No importa lo que hubieras hecho; ya estaba hecho, y por más que te regañaran, con eso no iban a cambiar las cosas. ~No puedes sentir con qué profundidad hirieron la sensibilidad de la niña que hay dentro de ti, y qué innecesario era actuar de aquel modo?

El «sí» de Sandy fue apenas audible. Le pregunté si le daba miedo pensar en aquello y se limitó a asentir con la cabeza, incapaz de hablar de la profundidad de su miedo, pero tuvo la valentía necesaria para persistir.

LA ESPERANZA DESESPERADA

Después de dos meses de terapia, Sandy había hecho algún progreso, pero seguía aferrada al mito de que sus Padres eran perfectos, y mientras no consiguiera acabar con él, seguiría culpándose a sí misma de toda la infelicidad de su vida. Le pedí que invitara a sus padres a una sesión de terapia, con la esperanza de que si yo conseguía convencerles del profundo daño que su comportamiento había ocasionado a Sandy, pudieran admitir parte de su responsabilidad y facilitar así a su hija la reparación de la imagen negativa que tenía de sí misma.

Apenas si habíamos tenido tiempo de presentarnos, cuando el padre se descolgó con el siguiente discurso:

No se imagina lo mala que era de adolescente, doctora. Se volvía loca por los muchachos y continuamente estaba provocándolos. Todos los problemas que tiene ahora le vienen de aquel -condenado aborto.

Cuando vi cómo a Sandy se le llenaban los ojos de lágrimas, me apresuré a defenderla:

No es ésa la razón de que Sandy tenga problemas, ni yo los he llamado para que me presenten la lista de sus crímenes. Si han venido sólo para eso, no llegaremos a ninguna parte.

Todo fue inútil. Durante la sesión, a pesar de mis advertencias, los padres se turnaron para atacar a su hija. Fue una hora muy larga, y cuando se fueron, Sandy se apresuró a disculparlos:

Ya sé que en realidad hoy no se mostraron en mi favor, pero espero que le hayan gustado. Realmente son buenas personas, pero se pusieron nerviosos por estar aquí. Quizá no debería haberles pedido que vinieran... Probablemente eso les molestó. No están acostumbrados a este tipo de cosas. Pero me quieren de verdad. Si les da un poco de tiempo, ya lo verá.

Esta sesión con los padres de Sandy y algunas otras que siguieron, dejaron bien clara su cerrazón mental ante cualquier cosa que cuestionara la visión que ellos tenían de los problemas de su hija. Ninguno de los dos se mostró dispuesto en absoluto a reconocer su responsabilidad en aquellos problemas. Y Sandy seguía idolatrándolos.

« ¡SI ELLOS ÚNICAMENTE TRATABAN DE AYUDARME! »

Para muchos hijos adultos de esta clase de padres, la negación es un simple proceso inconsciente que les sirve para apartar de la conciencia ciertos hechos y sentimientos, y hacer como si nunca hubieran existido. Pero otros, como Sandy, se valen de un mecanismo más sutil: la racionalización. Cuando racionalizamos, recurrimos a «buenas razones» para restar importancia a algo doloroso e incómodo.

He aquí algunos ejemplos típicos de racionalización:

«Si mi padre me gritaba, era solamente porque mi madre era gruñona y lo tenía harto. » «Mi madre bebía porque se sentía sola. Yo debería haberme quedado más tiempo en casa con ella. »

«Mi padre me pegaba, pero no con la intención de causarme daño, sino de hacerme aprender la lección.»

«Mi madre jamás me prestó ninguna atención, de tan desdichada que era.»

«No puedo culpar a mi padre por haber abusado de mí. Mi madre no se acostaba con él, y ya se sabe que los hombres necesitan eso. »

Todas estas racionalizaciones tienen en común su propósito de presentar como aceptable lo inaceptable. Considerado superficialmente, puede parecer que el mecanismo funciona, pero en nosotros hay una parte que siempre sabe la verdad.

Louise;

Soy una de esas mujeres que siempre se equivocan en la elección. Al comienzo, mis relaciones son estupendas, pero ahora ya sé que no pueden durar.

La escuché atentamente mientras Louise se explayaba sobre el tema de que todos los hombres son unos hijos de tal. Después, empezó a comparar con su padre a los diversos hombres que había habido en su vida:

¡Dios! ¿Por qué no podré encontrar a alguien como mi padre? Parecía una estrella de cine... Todo el mundo lo adoraba. Quiero decir que tenía ese carisma que atrae a la gente. Mi madre estuvo mucho tiempo enferma, y entonces yo salía con mi padre..., los dos solos. Ésa fue la mejor época de mi vida. Después de hacer a papá, rompieron el molde.

Cuando le pregunté si el padre aún vivía, Louise se puso muy tensa y me respondió:

«LO HACÍA SOLAMENTE PORQUE...»

Louise, una mujer menuda y de pelo castaño, de algo más de cuarenta años, estaba en mitad del proceso de divorcio entablado por su tercer marido. Acudió a la terapia por insistencia de su hija mayor quien amenazaba con cortar la relación con su madre si Louise no hacía algo para controlar su violenta hostilidad.

Cuando la conocí, la rigidez de la postura de Louise y la boca tensamente cerrada me revelaron por sí solas toda la historia: era un volcán de cólera contenida. Le pregunté por su divorcio y me contó que los hombres de su vida siempre terminaban por abandonarla.

No lo se. Un día desapareció, sin más ni más. Yo debía de tener unos diez años. Mi madre era insoportable, y un día él se fue. Sin dejar una nota ni telefonear; ¡nada! ¡Dios, cómo lo eché de menos! Durante casi un año después de que se fuera, estaba tan segura de oírlo regresar en su automóvil, noche tras noche... En realidad no puedo culparlo por lo que hizo. Un hombre tan lleno de vida ¿cómo iba a querer estar atado a una mujer enferma y a una chiquilla?

Louise había consagrado su vida a esperar el regreso de aquel padre a quien tanto había idealizado. Incapaz de admitir lo rígido e irresponsable que había sido, se valla de una racionalización desmesurada para mantenerlo como un dios ante sus ojos..., a pesar del dolor impenetrable que el había causado con su comportamiento.

Su racionalización le permitía, además, negar la rabia que sentía contra el por haberla abandonado. Considerablemente, esa rabia encontraba una vía de escape en sus relaciones con otros hombres. Cada vez que empezaba a verse con alguien, las cosas andaban bien durante un tiempo, el que Louise tardaba en llegar a conocerlo. Pero a medida que crecía la intimidad, el miedo de ser abandonada se adueñaba de ella. El miedo se convertía invariablemente en hostilidad. Louise no podía ver la pauta subyacente en el hecho de que todos los hombres la dejaran por las mismas razones: cuanto mayor era la intimidad, más hostil se volvía ella, que a su vez insistía en que su hostilidad se justificaba por el hecho de que ellos siempre la dejaban.

No se puede confiar en ellos, porque siempre se vuelven contra ti. Estoy harta de que los hombres me usen». El padre de Louise la abandonó. Si ella hubiera reconocido esto como un hecho, habría tenido que renunciar a sus fantasías más caras y a la imagen idealizada que conservaba de él. Lo que suponía renunciar a él. En cambio, Louise desplazó sobre otros hombres el enojo y la desconfianza que le inspiraba su padre.

Sandy, de quien hablamos antes en este mismo capítulo, desplazó sobre su marido el enojo y la desilusión que sentía hacia sus padres por la forma en que éstos habían encarado el embarazo y el aborto de su hija. No podía permitirse el lujo de enojarse con sus padres, porque hacerlo habría puesto en peligro la deificación en que los mantenía.

NO SE HABLA MAL DE LOS MUERTOS

EXPRESAR EL ENOJO ALLÍ DONDE CORRESPONDE

Cuando yo estudiaba, uno de mis libros de psicología tenía una serie de dibujos que ejemplificaban cómo desplazamos los sentimientos, y especialmente el enojo. El primer cuadro mostraba a un hombre a quien su jefe le está gritando. Sin duda, vociferarle a su vez no es seguro para un empleado, de modo que en el segundo cuadro se veía al hombre desplazando su enojo sobre su mujer cuando llegaba a casa. En el tercero, la mujer les gritaba a los niños, luego los niños propinaban puntapiés al perro, y el perro mordía al gato. Lo que me impresionó de esta serie de imágenes fue que, pese a su aparente simplicidad, dan un cuadro sorprendentemente exacto de la forma en que transferimos los sentimientos conflictivos desde la persona adecuada a un blanco más fácil.

La opinión que tiene Louise de los hombres es un ejemplo pero: «Son todos unos perfectos cretinos... ¡Todos!

La muerte no pone fin a la deificación de estos padres destructivos. Es más: puede acentuarla. Por más difícil que sea reconocer el daño causado por un padre (o por una madre) que aún vive, lo es infinitamente más acusarlo una vez ha muerto. Un poderoso tabú se opone a que se critique a los muertos, como si estuviéramos pateando a un caído. Como resultado, la muerte confiere una especie de santidad incluso al más cruel de los torturadores. La deificación de los padres muertos es casi automática.

Lamentablemente, mientras un padre o una madre «de estos» están protegidos por la santidad de la tumba, quienes le sobreviven siguen cargando con los resabios emocionales. «No se habla mal de los muertos» puede ser un venerable lugar común, pero con frecuencia bloquea toda posibilidad de hallar una solución realista a los conflictos con los padres muertos.

«TU SIEMPRE SERÁS MI FRACASADITA»

Valeria, alta y de rasgos delicados, se aproxima a los cuarenta años y es una enamorada de la música. Me la envió un amigo común que estaba preocupado porque la falta de confianza en sí misma de Valeria no le permitía sacar partido de las oportunidades que se le presentaban en su carrera de cantante. Apenas habrían pasado quince minutos de nuestra primera sesión cuando mi nueva clienta admitió que su carrera no iba a ninguna parte.

Desde hace más de un año no he tenido ningún trabajo como cantante, ni siquiera en un piano de un bar. He estado trabajando temporalmente en un despacho, para pagar el alquiler. No sé; tal vez sea un sueño imposible. La otra noche estaba cenando con mis padres, y cuando hablábamos de mis problemas, él me dijo: «No te preocupes, que tú siempre serás mi fracasadita». Estoy segura de que él no se dio cuenta de lo que me dolió, pero realmente sus palabras me hicieron pedazos.

Cuando le dije que cualquiera se sentiría herido en esas circunstancias, y que su padre la había agraviado cruelmente, Valeria me respondió:

Pero es que eso no es nada nuevo; es la historia de mi vida. Yo era el basurero de la familia, a quien se le echaban las culpas de todo. Si él y mi madre tenían problemas, era por mi culpa. Parecía un disco rayado. Y, sin embargo, cuando yo hacía algo que a él le gustaba, se ponía radiante de orgullo y se jactaba de mí ante sus amistades. ¡Dios, contar con su aprobación era maravilloso! Pero a veces me hacía sentir como un yoyo emocional.

Valeria y yo trabajamos en estrecha colaboración durante las semanas siguientes. Cuando estaba empezando a tomar contacto con la magnitud del enojo y la tristeza que había llegado a sentir por él..., su padre sufrió un ataque y murió.

Esa desaparición fue inesperada, súbita, impresionante; el tipo de muerte para el cual nadie está preparado. Valeria se sentía abrumada por la culpa que le movilizaba todo el enojo que había expresado contra él en la terapia.

Estaba sentada en la iglesia mientras pronunciaban el elogio fúnebre, y al oír lo maravilloso que había sido toda su vida, me sentí como si yo fuera una bestia por intentar hacerle responsable de mis propios problemas. Lo único que deseaba era expiar el dolor que le había causado. Seguí pensando en lo mucho que lo quería y en lo mala que había sido siempre con él. Ya no quiero seguir hablando de sus cosas malas...; ahora nada de esto tiene importancia.

Durante un tiempo, lo reciente de aquella muerte la mantuvo desorientada, pero finalmente Valeria llegó a entender que la muerte de su padre no podía cambiar la realidad de cómo la había tratado el durante su niñez, y después como adulta.

Ahora hace casi seis meses que Valeria sigue la terapia. Yo estoy encantada de cómo sigue mejorando su confianza en sí misma. Todavía está luchando por sacar adelante su carrera de cantante, pero si no lo consigue, no se debe a que desista de intentarlo.

DERRIBARLOS DE SUS PEDESTALES

Las deidades parentales generan reglas, juicios y dolor. Cuando deificamos a nuestros padres, vivos o muertos, estamos aceptando vivir según la versión que ellos nos dan de la realidad, aceptando que los sentimientos dolorosos son parte de nuestra vida, e incluso quizá racionalizándolos, diciéndonos que eso nos hace bien. Ya es hora de terminar con semejantes ideas. Cuando usted pueda sacar a sus padres del Olimpo y bajarlos a la tierra, cuando encuentre valor para dirigirles una mirada realista, podrá empezar a establecer un equilibrio de poderes en su relación con ellos.

«Que tú lo hicieras sin mala intención no quiere decir que no me doliera»

LOS PADRES INADECUADOS

Los niños tienen algunos derechos básicos inalienables: a que los alimenten, los vistan, les den abrigo y los protejan. Pero además de estos derechos físicos, tienen derecho a una nutrición emocional, a que se respeten sus sentimientos y a que los traten de tal manera que puedan desarrollar y cultivar el sentimiento de su propio valor.

Los niños tienen también derecho a contar, en su comportamiento, con los límites adecuados impuestos por sus padres, a cometer errores y a que la disciplina que se les exige no se convierta en maltrato físico ni emocional.

Finalmente, los niños tienen derecho a ser niños. Tienen derecho, durante sus primeros años, a mostrarse juguetones, espontáneos e irresponsables. Naturalmente, a medida que se hacen mayores, los padres han de alimentar su maduración asignándoles ciertas responsabilidades y confiándoles algunas tareas en el hogar, pero jamás a expensas de su condición de niños.

CÓMO APRENDEMOS A ESTAR EN EL MUNDO

Los niños absorben los mensajes, tanto verbales como no verbales, de la misma manera que las esponjas absorben los líquidos: en forma indiscriminada. Escuchan a sus padres, los observan, e imitan su comportamiento. Como ellos tienen pocos marcos de referencia fuera de la familia, las cosas que los niños aprenden en casa, tanto sobre sí mismos como sobre los demás, se convierten en verdades universales que se les graban profundamente'. Los modelos del rol parental son decisivos para el desarrollo de la identidad de un niño, y en especial por referencia, tanto en el caso de los varones como de las niñas, a su identidad genérica. A pesar de los enormes cambios que en los últimos veinte años se han producido en los roles parentales, para los padres de hoy siguen siendo válidos los mismos deberes que para nuestros padres: en muchos casos esperan y exigen que sean los hijos quienes se hagan cargo de las necesidades de sus padres. Cuando un padre o una madre impone a un niño responsabilidades parentales, las funciones familiares se vuelven inciertas, se deforman o se invierten. Un niño que se ve obligado a ser su propio padre/madre, o incluso a asumir este papel con alguno de sus

progenitores, o con ambos, no tiene a nadie a quien pueda emular, de quien pueda aprender y que pueda servirle de modelo. Sin un modelo parental en esta etapa crítica del desarrollo emocional, la identidad personal del niño se ve arrojada a la deriva en un mar hostil de confusiones.

Les, el propietario de una tienda de artículos deportivos, un hombre de treinta y cuatro años, vino a verme porque el trabajo cumplía para él la función de una droga (era «trabajólico») y eso lo hacía sufrir mucho.

1. Deben atender a las necesidades físicas de sus hijos.
2. Deben proteger a sus hijos de todo daño físico.
3. Deben atender a las necesidades de amor, cuidados y afecto de sus hijos.
4. Deben proteger a sus hijos de todo daño emocional.
5. Deben proporcionarles líneas de conducta en el terreno moral y ético.

Está claro que la lista podría alargarse mucho pero estas cinco responsabilidades constituyen los cimientos de un adecuado cumplimiento de la función parental. Los padres de quienes me ocupé en este libro rara vez van más allá del primer punto de la lista. La mayoría de ellos sufren (o han sufrido) disminuciones graves de su estabilidad emocional o de su salud mental. Con frecuencia, no sólo se muestran inaccesibles e incapaces de satisfacer las necesidades de sus hijos.

Mi matrimonio se fue al diablo porque yo nunca hacía nada más que trabajar. O me había ido al trabajo o estaba trabajando en casa. Mi mujer se cansó de vivir con un robot y me dejó. Ahora me está volviendo a pasar lo mismo con mi nueva compañera. Y eso me pone realmente enfermo, pero es que no sé cómo evitarlo.

Les me contó que tenía problemas para expresar cualquier tipo de emoción, especialmente los sentimientos de ternura y de amor. Diversión, me dijo con considerable amargura, era una palabra que no figuraba en su vocabulario.

Ojalá supiera cómo hacer feliz a mi compañera, pero cada vez que empezamos a hablar, no sé cómo me las arreglo, pero siempre llevo la conversación al tema del trabajo, y ella se molesta. Quizá sea porque el trabajo es lo único que no me sale mal.

Durante casi media hora, siguió tratando de convencerme de cómo se las arreglaba para echar a perder sus relaciones:

Las mujeres con quienes me relaciono siempre se quejan de que no les dedico el tiempo suficiente ni les demuestro bastante afecto. Y es verdad. Como novio soy un desastre, y como marido igual.

Entonces se me ocurrió preguntarle dónde estaba su padre.

Papá hacía muchos viajes de negocios, y con respecto a mi madre ya no tenía la menor esperanza. La mayoría de las veces dormía en el cuarto de huéspedes... Era un matrimonio bastante horrible. Primero la envió a un par de médicos, pero como no dieron con la tecla, terminó por tirar la toalla.

-Y la imagen que tienes de ti mismo es un desastre -lo interrumpí-. Parece que el único momento en que te sientes bien es cuando estás trabajando. ¿Cómo lo explicas?

Cuando dije lo mucho que me apenaba la soledad que debía de haber sentido aquel muchachito, rechazó mi expresión de simpatía con estas palabras:

Porque es algo que sé hacer... y lo hago bien. Trabajo unas setenta y cinco horas semanales..., pero siempre me he roto el alma trabajando..., desde que era niño. Fíjate que fui el mayor de tres hermanos. Creo que mi madre tuvo algo, una especie de depresión, cuando yo contaba ocho años, y desde entonces nuestra casa estuvo siempre a oscuras, con las persianas bajadas. Mi madre andaba siempre en bata, nunca hablaba mucho. En mis primeros recuerdos de ella la veo con una taza de café en una mano, un cigarrillo en la otra y siempre pegada a sus malditos seriales radiofónicos. Jamás se levantaba hasta mucho después de que nosotros nos hubiéramos ido a la escuela. Entonces, a mí me tocaba dar el desayuno a mis dos hermanos menores, prepararles la merienda para la escuela y llevarlos a la parada del autobús escolar. Cuando volvíamos a casa, ella estaba sentada ante el televisor o haciendo una de sus siestas de

tres horas. Mientras mis amigos estaban fuera jugando a la pelota, la mitad de las veces yo tenía que quedarme en casa, limpiando o preparando la cena. Aquello me desagradaba, pero alguien tenía que hacerlo.

Yo tenía demasiado que hacer para andar auto compadeciéndome.

LOS QUE NOS ROBAN LA NIÑEZ

De niño, Les se encontró a menudo abrumado por responsabilidades que en realidad correspondían a sus padres. Al verse obligado a crecer con demasiada rapidez, se vio también despojado de su infancia. Cuando sus amigos salían a jugar a la pelota, él estaba en casa haciendo lo que deberían haber hecho sus padres. Para mantener la unión familiar, tuvo que convertirse en un adulto en miniatura y no tuvo muchas ocasiones de ser jugueteón o despreocupado. Como sus propias necesidades eran virtualmente ignoradas, aprendió a hacer frente a la soledad y a la privación emocional negando tener necesidades. Él estaba allí para cuidar de los demás; él no importaba.

Lo que hace doblemente triste una situación así es que además de haber sido el cuidador principal de sus hermanos, Les se convirtió también en el padre de su madre:

Cuando papá estaba en la ciudad, se iba a trabajar las siete y muchísimas veces no volvía a casa hasta cerca de la medianoche. Ya desde la puerta, me decía siempre «No te olvides de hacer todos tus deberes, y además ocúpate de tu madre. Fíjate en que tenga bastante de comer. Cuida que los otros niños no hagan ruido... Y a ver si se te ocurre algo que haga sonreír a mamá». Yo me pasaba un montón de tiempo tratando de imaginar cómo podía hacer feliz a mi madre. Estaba seguro de que había algo que yo podía hacer, y de que entonces todo volvería a estar bien...; ella volvería a estar bien. Pero por más que yo hiciera, nada cambiaba, ni nada ha cambiado. Y eso realmente me hace sentir muy a disgusto.

Además de sus responsabilidades con el cuidado de la casa y de sus hermanos menores, que habrían sido abrumadoras para cualquier niño, lo que se esperaba de Les era que atendiera y apoyara emocionalmente a su madre.

No hay mejor receta para el fracaso. Los niños que se ven atrapados en estas inversiones de roles, que los confunden, nunca están a la altura de las expectativas depositadas en ellos. Es imposible que funcionen como adultos, porque no son adultos. Pero ellos no entienden por qué fracasan; sólo se sienten deficientes y culpables porque fracasan.

En el caso de Les, su incontrolable necesidad de trabajar muchas más horas de lo necesario servía a un doble propósito: para no enfrentarse con la soledad y la privación de su vida, para reforzar su antigua creencia de que él nunca podía hacer lo bastante. La fantasía de Les era que si podía trabajar suficientes horas demostraría que realmente era una persona valiosa y adecuada, que realmente podía hacer bien su trabajo. En lo esencial, Les seguía tratando de hacer feliz a su madre.

¿CUÁNDO SE ACABA ESTO?

Les no veía que, incluso en su vida adulta, sus padres seguían actuando sobre él como un tóxico. Sin embargo, algunas semanas después se le aclaró nítidamente la relación entre su historia de niño y sus esfuerzos de adulto.

¡Vaya! El que dijo «Cuanto más cambian las cosas, más siguen siendo lo mismo», realmente sabía de qué hablaba. Ya hace seis años que estoy en Los Ángeles, pero por lo que se refiere a mis viejos es como si no admitieran que tengo vida propia. Me llaman un par de veces por semana, y las cosas han llegado a un punto tal que me da miedo contestar el teléfono. Primero empieza mi padre con aquello de que mamá está tan deprimida, y de que si yo no podría tomarme unas vacaciones para ir a verla... «¡Tú sabes lo importante que sería para ella!» Después sigue ella, diciéndome que yo soy toda su vida y que no sabe cuánto tiempo más seguirá en este mundo. ¿Qué contesta uno a algo así? La mitad de las veces tomo un avión...; por lo menos así me ahorro la culpa de no haber ido. Pero nunca es bastante. Lo mismo daría que me ahorrara el gasto del avión. Tal vez nunca debería haberme venido a Los Ángeles.

Yo le dije que llegar a la edad adulta con una carga de culpa tremenda y un sentido de la responsabilidad exagerado era típico de los hijos que se habían visto obligados a intercambiar los roles emocionales con sus padres. Es frecuente que, ya de adultos, se encuentren atrapados en un círculo vicioso de aceptar la responsabilidad de todo, de no estar -inevitablemente- a la altura de ella, de sentirse culpables e inútiles y, como consecuencia, de redoblar sus esfuerzos. Un ciclo agotador que les provoca un sentimiento de fracaso.

Acorralado de pequeño por las expectativas de sus padres, Les aprendió desde muy temprano que el patrón con que se medían sus méritos era principalmente lo mucho o poco que él hacía por el resto de la familia. Ya adulto, las exigencias externas de sus padres se le convirtieron en demonios internos que seguían acosándolo en su trabajo, el único territorio donde él podía sentirse en alguna medida valioso.

Nunca había tenido el tiempo ni el modelo de rol apropiado para aprender lo que era dar y recibir amor. Como creció sin ningún aporte que nutriera su vida emocional, se limitó a desconectar sus emociones. Lamentablemente, entonces se encontró con que no podía volver a conectarlas, ni siquiera cuando él quería.

Le aseguré que entendía lo frustrado y confundido que se sentía por su incapacidad de abrirse emocionalmente, pero le insistí en que no se exigiera demasiado así mismo. No había tenido a nadie que le enseñara todo aquello cuando era niño, y son cosas difíciles de aprender solo.

-Sería como esperar que tocaras un concierto de piano cuando ni siquiera sabes cuál es el do -le dije-. Puedes aprender, pero tienes que concederte tiempo para empezar desde la base, para practicar, e incluso utiliza para fracasar alguna vez.

«SI NO ME OCUPA YO DE SUS NECESIDADES,
¿QUIEN LO HARÁ? »

Querida Abby:

Estoy en una familia de locos. ¿No puedes sacarme de aquí?

DESESPERADA

Esto lo escribió Melanie, una de mis clientas, cuando tenía trece años. Ahora, a los cuarenta y dos, Melanie está divorciada y trabaja como contable. Vino a consultarme por una depresión grave. Aunque estaba sumamente delgada, habría sido bastante bonita si varios meses de estar durmiendo mal no la hubiera desmejorado. De carácter abierto, hablaba con facilidad de sí misma.

Siento continuamente una desesperanza total, como si no controlara mi vida. No puedo imponerme a las cosas. Tengo la sensación de que día a día me voy hundiendo más en un pozo. Cuando le pedí que fuera más explícita, se mordió el labio y miró hacia otro lado mientras me contestaba:

Es que tengo un vacío interior tan grande... Creo que en toda mi vida no me he sentido conectada con nadie. Me casé dos veces y he vivido con varios hombres, pero no puedo encontrar el que necesito. Siempre elijo a un vagabundo haragán o a un hijo de la gran puta. Después, claro, me corresponde a mí enderezarlos. Siempre creo que podré rescatarlos. Les presto dinero, me los llevo a vivir a mi casa, a un par de ellos hasta les encontré trabajo. La cosa nunca funciona, pero yo jamás aprendo. No importa lo que haga por ellos, no me quieren. Uno de esos sujetos me pegó en presencia de mis hijos, y otro se llevó mi coche. Mi primer marido era un vago, el segundo se emborrachaba. Vaya récord, ¿no?

Sin darse cuenta, Melanie estaba describiendo el comportamiento clásico de una personalidad codependiente.

En principio, la palabra codependiente se usaba como sinónima de facilitador, es decir, alguien cuya vida se descontrola porque esa persona asume la responsabilidad de «salvar» a otra dependiente de una droga.

Pero en los últimos años la definición de codependencia se ha ampliado hasta incluir a todas las personas que se convierten en víctimas en el proceso de rescatar a cualquier persona compulsiva, adicta, que las maltrata o que depende excesivamente de ellas.

A Melanie le atraían los hombres muy perturbados. Creía que si ella era bastante buena -les daba bastante, los amaba bastante, se preocupaba por ellos, los ayudaba y los encubría-- y les hacía comprender que su forma de comportarse era negativa, la amarían... Pero no la amaban. Los hombres del tipo que ella escogía, necesitados y egoístas, eran incapaces de amar, de modo que en vez de hallar el amor que tan desesperadamente buscaba, Melanie encontraba un vacío. Se sentía usada.

Comprobé que el término codependiente no era nuevo para ella. Lo conocía de la época en que acudió a una reunión de Al-Anon (un programa que consta de doce pasos, para los familiares de alcohólicos) acompañando a su marido alcohólico. Melanie estaba segura de que ella no era codependiente; sólo tenía mala suerte con los hombres. Sin duda había hecho todo lo posible para que Jim dejase de beber, hasta que finalmente lo abandonó cuando supo que había pasado una noche con una mujer a la que había conocido en un bar.

Entonces, una vez más, empezó a buscar al hombre adecuado.

Melanie echaba la culpa de sus problemas a los hombres con quienes había estado, pero a cada uno de ellos lo veía como un caso aparte. No percibía que la pauta como tal se alimentaba de la forma en que ella los escogía: creía estar buscando a un hombre capaz de valorar a una mujer generosa, atenta, amante y servicial. Siempre habría por ahí un hombre dispuesto a amar a una mujer así, que pensaba que la codependencia era una actitud noble.

Melanie no tenía idea de que lo que llamaba «dar y ayudar», en realidad era excluirse. Ella daba a todo el mundo, salvo a sí misma. No veía que en realidad había perpetuado el comportamiento irresponsable de los hombres que había habido en su vida, al ir «limpiando detrás de ellos». Cuando me habló de su niñez se vio con claridad que su modelo de comportamiento -el empeño por rescatar a hombres perturbados- era una compulsión que la empujaba a repetir su relación con el padre:

Yo tuve una familia muy rara. Mi padre era un excelente arquitecto, pero usaba sus depresiones para controlar a todo el mundo. Cualquier cosita lo desintegraba...: que alguien apacara en su sitio, o que yo tuviera una pelea con mi hermano. En casos así se encerraba en su cuarto y se tiraba en la cama a llorar... ¡como si fuera un bebé! Y, después, la que se desmoronaba y se ponía en remojo en la bañera era mi madre, y entonces yo tenía que ir a ver qué podía hacer por papá. Me sentaba a su lado y él seguía sollozando, mientras yo trataba de pensar qué podía hacer para que se sintiera mejor. Pero nada de lo que se me iba ocurriendo servía; siempre había que esperar a que se le pasara.

Le entregué una lista que había preparado, y le pedí que me dijera cuáles eran los puntos que mejor describían sus sentimientos y su comportamiento. Era una lista de las principales características de la codependencia, que durante años me ha sido muy útil para ayudar a los clientes a determinar si son codependientes. Si mis lectores sospechan que este término puede serles aplicable, les ruego que lo verifiquen con la lista siguiente.

LA LISTA DE CODEPENDENCIA

(Uso «él» como pronombre universal, para referirme a cualquier persona perturbada, de uno u otro sexo, porque sé que muchos hombres mantienen relaciones de codependencia con esposas o amantes sometidas a perturbaciones graves)

1. Resolverle sus problemas o aliviar el dolor de él es lo más importante que hay en mi vida, por más alto que pueda ser el coste emocional para mí.
2. Que yo me sienta bien depende de la aprobación de él.
3. Lo protejo de las consecuencias de su comportamiento. Miento por él, lo encubro y jamás dejo que alguien diga nada malo de él.
4. Me esfuerzo muchísimo por lograr que el haga las cosas a mi manera
5. No presto la menor atención a cómo me siento yo ni a lo que quiero y sólo me importa cómo se siente o lo que quiere él.
6. Soy capaz de hacer cualquier cosa para que el no me rechace.
7. Soy capaz de hacer cualquier cosa para que el

no se enoje conmigo.

8. Despierta en mí mucha más pasión una relación tormentosa y dramática.

9. Soy perfeccionista y me recrimino por todo lo que sale mal,

10. Durante buena parte del tiempo me siento enojada, usada y no reconocida.

11. Finjo que todo va bien aunque no sea así.

12. El esfuerzo por conseguir que el me ame domina mi vida.

¡Melanie respondió con un «sí» a todos estos enunciados! Se quedó anonada al comprobar hasta qué punto era verdaderamente Codependiente. Para ayudarla a que empezara a sacarle de esas pautas, le dije que era esencial que estableciera la conexión entre su codependencia y su relación con el padre, y le pedí que recordara cómo se había sentido cuando él lloraba.

Al principio me asustaba de veras, porque pensaba que papá se estaba muriendo, y entonces, ¿quién sería mi papá? Después empecé a sentirme avergonzada al verlo de esa manera. Pero principalmente sentía una culpa terrible...; sentía que la culpa era mía porque me había peleado con mi hermano o por lo que fuera. Como si realmente lo hubiera abandonado. Lo peor de todo era sentirme tan desvalida porque no podía hacerlo feliz. Y lo asombroso es que hace cuatro años que él murió, que yo tengo cuarenta y dos años y dos hijos, y todavía me siento culpable.

Melanie se vio forzada a cuidar de su padre. Ambos progenitores depositaron lisa y llanamente sus responsabilidades de adultos sobre sus débiles hombros. En una época de su vida en que necesitaba un padre fuerte que le diera confianza en sí misma, se encontró, en cambio, con que ella tenía que mimar a un padre infantil.

La primera relación emocional de Melanie con un hombre, y la más profunda, fue con su padre. De niña se sintió abrumada por aquel padre desvalido, y por la culpa que sentía ella al no poder satisfacer sus demandas. Jamás abandonó el intento de compensar su incapacidad de hacerlo feliz, ni siquiera cuando no estaba con él. Entonces lo sustituía cuidando de otros hombres necesitados y perturbados. Su elección de hombres estaba dictada por la necesidad de aliviar su culpa, y al elegir sustitutos paternos, tal como lo hacía, Melanie perpetuaba la privación emocional que había experimentado de pequeña.

Le pregunté si su madre le había proporcionado algo del amor o de la atención que jamás encontró en el padre.

Mi madre lo intentaba, pero estaba mucho tiempo enferma. Siempre iba de un médico a otro y tenía que quedarse en cama cuando le atacaba la colitis. Le prescribían tranquilizantes y se los comía como si fueran palomitas de maíz. Pero imagino que estaba bastante enganchada. Siempre estaba fuera de la realidad, y la que realmente nos crió fue nuestra ama de llaves. Quiero decir que mi madre estaba, pero no estaba. Cuando yo tenía trece años, más o menos, escribí aquella carta al programa «Querida Abby», con una suerte tan maldita que mi madre la encontró. Cualquiera creería que fue a preguntarme qué me pasaba para estar tan mal, pero no fue así; imagino que no le importaba lo que yo sentía. Era casi como si yo no existiera.

EL NIÑO INVISIBLE

Como resultado, en su vida adulta Melanie tenía grandes dificultades para definir su identidad. Como nadie había estimulado nunca sus sentimientos, pensamientos y necesidades de independencia, verdaderamente no tenía la menor idea de quién era ni de lo que debía esperar de una relación de amor.

A diferencia de muchos adultos con quienes he trabajado, cuando vino a verme Melanie ya había reconocido en parte su enojo con sus padres. Más adelante, habríamos de concentrarnos en ese enojo para elaborarlo y confrontar sus profundos sentimientos de abandono emocional. Melanie aprendería a poner límites a la medida en que se entregaba a otros, y a respetar sus propios derechos, necesidades y sentimientos. Aprendería a hacerse nuevamente visible.

Propósitos de padres que centran todas sus energías en su hilo a supervivencia emocional y física envían a, sus son únicos mensajes muy poderosos.

Melanie sabía que Abby, su madre había encontrado la carta para «Querida je de k» . pero la madre jamás le habló de eso. El mensaje de ellos — ambos progenitores era claro e inequívoco:

para en decir q su hija no existía. Melanie aprendió a definirse propositos. Si d lado los hacía sentimientos malellos, ella era mala.

EL PROGENITOR SE ESFUMA

Hasta ahora hemos venido hablando de padres que están emocionalmente ausentes. La ausencia física crea su propia gama de problemas.

Cuando lo conocí, en un grupo hospitalario para adultos jóvenes drogadictos, Ken tenía veintidós años. Era un muchacho delgado, de pelo negro y penetrantes ojos oscuros. En nuestra primera reunión de grupo se vio sin lugar a dudas que poseía una aguda inteligencia y que era capaz de expresarse, pero también que tenía una tendencia muy acusada a la auto desaprobación. Era un manojo de nervios, y le costaba permanecer sentado e inmóvil durante los noventa minutos de la sesión. Le pedí que se quedara después de terminado el grupo para hablarme un poco de sí mismo. Como desconfiaba de mis motivos, empezó adoptando la actitud del «duro», muy vivido y con mucha calle, pero cuando después de algunos minutos comenzó a comprender que yo no tenía segundas intenciones, sino que estaba realmente interesada en aliviar su dolor, se suavizó y me habló de otra manera.

Siempre he odiado la escuela, y como no sabía qué demonios hacer, cuando tenía dieciséis años me alisté en el ejército. Ahí fue donde me jodí con las drogas, pero de todos modos yo siempre he sido un desastre.

Le pregunté qué pensaban sus padres de que se hubiera alistado.

No éramos más que mamá y yo. A ella no le fascinaba la idea, pero creo que se alegró de verse libre de mí. Yo siempre me estaba metiendo en líos y complicándole la vida. Ella era facilísima de convencer, y siempre me dejaba hacer lo que yo quería.

Le pregunté dónde estaba el padre durante ese período.

Los viejos se divorciaron cuando yo tenía ocho años. Mamá quedó realmente marcada por aquello. A mí siempre me pareció que mi padre estaba en la onda, ¿sabe? Siempre hacía «cosas de papá» conmigo, como ver juntos programas deportivos por televisión, y de vez en cuando hasta me llevaba a un partido. ¡Aquello sí que era bueno! El día que se fue, lloré hasta que se me cayeron los ojos. El me dijo que nada iba a cambiar, que él seguiría viniendo a ver la tele conmigo, y que nos veríamos todos los domingos, y que seguiríamos siendo amigos. Yo era tan idiota que le creí. Durante los primeros meses lo veía mucho... pero después empezó a ser una vez por mes..., una vez cada dos meses... y, finalmente, casi nunca. Un par de veces lo llamé por teléfono y me dijo que estaba realmente muy ocupado. Más o menos un año después de haberse ido, mamá me contó que se había casado con una mujer que tenía tres hijos y se había ido a vivir fuera. A mí se me hacía difícil entender que él tuviera otra familia. E imagino que ellos le gustaban mas, porque de mí, con toda seguridad, se olvidó bien pronto.

«ESTA VEZ, LAS COSAS SERÁN DIFERENTES»

A Ken, la fachada de «duro» se le iba resquebrajando rápidamente. Se veía bien clara su incomodidad para hablar de su padre. Le pregunté por la última vez que lo había visto.

Yo tenía quince años y fue un gran error. Como me había hartado de las tarjetas de Navidad, decidí que le iba a dar una sorpresa. ¡Vaya, estaba emocionadísimo! Hice dedo para llegar allí...: catorce horas de viaje. Cuando llegué..., creo que esperaba una gran bienvenida. Quiero decir que se mostró amistoso, pero nada extraordinario. Después de un tiempo empecé a sentirme como la mierda. Era como si fuéramos dos extraños. Él estaba haciendo un esfuerzo enorme con aquellos niñitos, y yo no hacía mas que estar allí, sintiéndome un idiota. Aquella noche, después que me fui de su casa, sí que me cargué, y bien. Y seguro que no quiero que él sepa que estoy aquí. Tan pronto como termine con esto, voy a intentarlo de nuevo. Esta vez las cosas serán diferentes...; todo va a ser de hombre a hombre.

Cuando su padre lo abandonó, dejó un profundo vacío en la vida del niño. Ken estaba destruido. Intentó enfrentar la situación dando rienda suelta a su enojo en la escuela y en su casa. En cierto sentido, estas actuaciones eran una llamada a su padre, como si la necesidad de disciplina del

hijo pudiera traer de vuelta al padre. Pero el padre de Ken no parecía nada dispuesto a escuchar esa llamada.

Frente a las pruebas abrumadoras de que su padre no quería seguir siendo parte de su vida, Ken continuaba aferrándose al sueño de que, de alguna manera, el terminaría por recuperar su amor. En el pasado, esta esperanza lo había conducido a una tremenda decepción, a la cual había reaccionado refugiándose en las drogas. Le hablé de mi preocupación de que esa secuencia de acontecimientos siguiera dominando su vida de adulto, a menos que ambos trabajáramos para desmontar aquella pauta.

Inconscientemente, al asumir el la culpa, Ken aún estaba racionalizando el abandono de su padre. De niño había supuesto que alguna deficiencia suya había llevado al padre a batirse en presurosa retirada. Una vez hube llegado a esta conclusión, la consecuencia inevitable fue que se odiara en dirección en la vida. Se convirtió en un hombre sin objetivo ,a pesar de su inteligencia, se sentía inquieto y desdichado en la escuela, y por eso vio en el ejército la solución de sus problemas. Cuando allí también fracasó, se volvió hacia las drogas en un intento desesperado de llenar su vacío interior, al mismo tiempo que amortiguaba su dolor.

Quizá el padre de Ken haya sido adecuado en su condición de padre antes del divorcio, pero después se mostró incapaz de ofrecer a su hijo el mínimo contacto que el pequeño necesitaba tan desesperadamente. Al no hacerlo, lesionó gravemente el naciente sentimiento de su propio valor en el niño, y su convicción incipiente de que era digno de amor.

Un divorcio feliz no existe. El divorcio es invariablemente traumático para toda la familia, aun cuando sea la actitud más sana que se pueden tomar, dadas las circunstancias. Pero resulta esencial que los padres se den cuenta de que se divorcian de su cónyuge, no de su familia. Ambos progenitores tienen la responsabilidad de retener una conexión con sus hijos, por más alterada que pueda estar su propia vida. [Un fallo](#) de divorcio no es una licencia para que un progenitor inadecuado abandone a sus hijos.

La partida o alejamiento del padre o la madre crea en el niño una privación y un vacío especialmente dolorosos. Hay que recordar que casi siempre los niños llegan a la conclusión de que si en la familia sucede algo negativo, la culpa es de ellos. Y ésta es una creencia a la que son especialmente propensos los hijos de divorciados. Un padre o madre que desaparece de la vida de sus hijos refuerza en ellos el sentimiento de invisibilidad, y provoca en su autoestima un daño que, de adultos, arrastrarán como un par de grilletes.

LO QUE NO HICIERON ES LO QUE DUELE

Es fácil reconocer los malos tratos cuando un padre o madre golpea a un niño o lo somete a continuas e interminables invectivas. Pero la «incapacidad» de ciertos padres inadecuados o deficientes puede ser muy imprecisa y difícil de definir. Cuando un padre o madre causa daño más bien por omisión que por comisión -no tanto por lo que hace como por lo que no hace-, las conexiones entre los problemas del adulto y esta especie de «contaminación» se hacen muy difíciles de percibir. Y como, de todas maneras, los hijos de padres así están predispuestos a negar que tales conexiones existan, mi trabajo se vuelve especialmente difícil.

El problema se complica porque muchos de estos padres están, a su vez, tan perturbados que dan lástima. Como es tan frecuente que se conduzcan como niños desvalidos o irresponsables, sus hijos adultos se sienten llamados a protegerlos y salen en su defensa, como cuando la víctima de un delito - disculpa al que lo cometió.

No importa que digan que «no tenían la intención de hacer daño» o que «hicieron las cosas lo mejor que podían»; estas disculpas oscurecen el hecho de que esos Padres abdicaron de sus responsabilidades en sus hijos.

, ante esta abdicación, los privaron de modelos y medidas del rol parental, sin los cuales es sumamente positivo alcanzar una evolución emocional sana.

Difícil usted es hijo adulto de un padre o madre deficiente va inadecuada, es probable que haya crecido sin consciente de que haya una alternativa al sentimiento darse cuenta de que usted sea el responsable de ellos. Su hilo emocional no parecía una del ex sino un modo de vida.

Opción ahora usted tiene una opción. Puede iniciar el ~ que lo lleve a entender que a usted lo forzaron al proceso equivocadamente a crecer demasiado pronto, que le robaron por su derecho a ser niño. Puede trabajar para darse cuenta de cuál es la parte de su energía vital que ha ido por el desagüe de una responsabilidad mal se ha ido, y para aceptar que es así. Cuando dé este pre atribuye se encontrará con una nueva reserva de energía.

«¿Por qué no pueden dejarme vivir mi propia vida

LOS CONTROLADORES

Escuchemos ahora una conversación imaginaria entre un hijo adulto y uno de sus progenitores controladores. Puedo garantizar a mis lectores que esta conversación jamás se produciría, pero si estas dos personas fueran capaces de expresar sinceramente sus sentimientos ocultos en lo más hondo, podrían decir lo siguiente:

HIJO ADULTO: ¿Por qué actuáis de esa manera? ¿Por qué todo lo que hago está mal? ¿Por qué no podéis tratarme como a un adulto? ¿Qué le importa a papá si yo no estudio medicina? ¿Qué te importa a ti con quién me caso? ¿Cuándo vais a dejarme en paz? ¿Por qué actuáis como si cada decisión que yo tomo por mi propia cuenta fuera un ataque contra vosotros?

MADRE CONTROLADORA: Es indescriptible el dolor que siento cuando te apartas de mí. Necesito que me necesites. No puedo soportar la idea de perderte. Tú eres mi vida entera. Me aterra que vayas a cometer errores espantosos. Ver que te haces daño me destrozaría. Prefiero morirme a sentir que soy un fracaso como madre.

«Es POR TU PROPIO BIEN»

La palabra «control» no encierra necesariamente un sentido negativo. Si una madre vigila al niño que hace pinitos en vez de dejarlo salir solo a la calle, no decimos que es controladora; la llamamos prudente. Está ejerciendo un control acorde con la realidad, motivado por la necesidad que tiene su hijo de que lo protejan y lo guíen.

Un control adecuado se convierte en excesivo cuando la madre sigue vigilando a su hijo diez años después, mucho después de que el niño es capaz de atravesar la calle solo.

Los niños a quienes no se estimula a hacer, a explorar, a dominar y a arriesgarse al fracaso suelen sentirse desvalidos y fuera de lugar. Sobre controlados por padres angustiados y temerosos, es frecuente que estos niños se vuelvan a su vez angustiados y temerosos. Esto dificulta su maduración. A su paso por la adolescencia y a la edad adulta, muchos de ellos no superan jamás la necesidad de seguir contando con la orientación y el control de los padres. Como resultado de ello, éstos siguen invadiéndolos y manipulándolos, y con frecuencia dominan toda su vida.

El miedo de que ya no los necesiten motiva a muchos padres controladores para que perpetúen en sus hijos este sentimiento de impotencia. Son padres que tienen un miedo enfermizo al «síndrome del nido vacío», el inevitable sentimiento de pérdida que acomete a todos los padres cuando finalmente sus hijos se van de casa. Es tan grande la parte de su identidad que el padre o madre controlador tiene puesta en el rol parental, que cuando el hijo se independiza se siente traicionado y abandonado.

Lo que hace tan insidioso a un padre o madre controlador es que la dominación viene generalmente disfrazada de preocupación. Frases como «Te lo digo por tu bien» o «Esto lo hago sólo por ti», lo mismo que «... sólo porque te quiero tanto...» significan todas lo mismo: «Si te hago esto es porque tengo tanto miedo de perderte que estoy dispuesto a hacer de ti un desdichado».

EL CONTROL DIRECTO

El control directo no es ninguna fantasía. Es algo abierto y tangible, que se ejercita a cielo abierto. «Haz lo que te digo o jamás volveré a hablarte»; «Haz lo que te digo o te cortaré la provisión de dinero»; «Si no haces lo que te digo ya no serás miembro de nuestra familia»; «Si te opones a mis deseos me dará un ataque al corazón». En todo esto no hay ninguna sutileza.

Por lo común, el control directo lleva implícita una intimidación, y con frecuencia es humillante. Los sentimientos y las necesidades de uno deben subordinarse a los de sus padres. Entonces se ve arrastrado a un pozo sin fondo de intimidaciones y ultimátum. Su opinión no tiene valor alguno; de sus necesidades y deseos nadie hace ningún caso. El desequilibrio de poder es tremendo.

Michael, un ejecutivo publicitario de treinta y seis años, de rostro dulce y lleno de encanto, es un buen ejemplo de lo que digo. Vino a verme porque al cabo de seis años, su matrimonio con una mujer a quien amaba profundamente amenazaba con desmoronarse como resultado de la continua pugna entre su mujer y sus padres.

Los verdaderos problemas no se iniciaron hasta que me mudé a California. Creo que mi madre pensó que sería por un tiempo, pero cuando le dije que me había enamorado y proyectaba casarme, se dio cuenta de que quería asentarme aquí. Fue entonces cuando empezó realmente a ejercer presión para que yo regresara.

Cuando le pedí que me aclarara lo de la «presión», Michael me dijo: El peor incidente se produjo un año después de la boda. Estábamos planeando ir a Boston para la fiesta de aniversario de mis padres, cuando mi mujer cayó con una gripe terrible. Estaba realmente mal. Como yo no quería dejarla sola, llamé a mi madre para cancelar el viaje. Pues bien; para empezar, estalla en lágrimas y luego me dice: «Si no vienes para nuestro aniversario, me moriré». Entonces cedí y me fui a Boston. Llegué la mañana de la fiesta, pero tan pronto como descendí del avión ya me dijeron que debía quedarme toda la semana. No accedí ni me negué, pero a la mañana siguiente me fui. Un día después me llama mi padre: «Estás matando a tu madre. Se pasó toda la noche llorando. Tengo miedo de que le dé un ataque». ¿Qué demonios quieren que haga? ¿Qué me divorcie de mi mujer, me vuelva a Boston y regrese a mi habitación de soltero?

Desde casi cinco mil kilómetros de distancia, los padres de Michael podían manejarlo como a un títere. Le pregunté si sus padres habían llegado alguna vez a aceptar a su mujer, y Michel enrojeció visiblemente de furia.

¡Qué va! Cuando llaman, jamás preguntan cómo está. La verdad es que ni siquiera la mencionan. Es como si fingieran que no existe.

Le pregunté si alguna vez había confrontado a sus padres con el problema y me contestó, incómodo: Ojalá lo hubiera hecho. Cada vez que mis padres se ensañaban con ella, yo esperaba que ella se aguantara, y si se quejaba, le pedía que fuera comprensiva. Por Dios, ¡qué idiota fui! Mis padres humillan a mi mujer y yo dejo que le hagan daño.

El delito de Michael era haberse independizado. La reacción de sus padres había sido desesperarse y defenderse con las tácticas que mejor conocían: la retirada del amor y la predicción de catástrofes.

Como la mayoría de los padres controladores, los de Michael eran gente de un egoísmo increíble. Se sentían amenazados por la felicidad de su hijo, en vez de ver en ella una validación de sus propias capacidades parentales. Para ellos, los intereses de Michael no significaban nada. En su opinión, su hijo no se había mudado a California porque le ofrecían una buena oportunidad profesional, sino para castigarlos. No se había casado por amor, sino para hacerles un desaire. Tampoco su mujer había enfermado por la acción de un virus, sino para defraudarlos.

Los padres de Michael estaban continuamente obligándolo a escoger entre ellos y su mujer, y cada opción la convertían en un «todo o nada». Con padres tan directamente controladores, no hay un terreno intermedio. Si el hijo adulto intenta obtener algún control sobre su propia vida, el precio es la culpa, la rabia frustrada y un profundo sentimiento de deslealtad.

Cuando vino por primera vez a verme, Michael creía que el problema principal era su matrimonio, pero no tardó mucho en darse cuenta de que el matrimonio no era más que una víctima de la lucha por el control que se había iniciado cuando él se alejó del hogar de sus padres.

El matrimonio de un hijo puede parecer sumamente amenazador cuando los padres son controladores, porque ven al cónyuge como un competidor en el afecto de su hijo. Esto conduce

a batallas horrendas entre los padres y el nuevo cónyuge, con lo cual el hijo adulto se ve atrapado en un fuego cruzado de lealtades divididas.

Algunos padres se ensañan con la nueva relación mediante críticas, sarcasmos y predicciones de fracaso. Otros, como en el caso de Michael, se negarán a aceptar a la pareja de su hijo o llegarán, incluso, a actuar como si ésta no existiera. Y otros se encarnizarán en una persecución directa. No es raro que estas tácticas provoquen una conmoción tal que el matrimonio resulte socavado.

«¿POR QUÉ ESTOY SIEMPRE VENDIÉNDOME A MIS PADRES? »

El dinero ha sido siempre el lenguaje primordial del poder, y esto lo convierte, lógicamente, en el arma preferida por los padres controladores. Muchos de estos padres se valen del dinero para mantener a sus hijos en la dependencia.

Kim vino a verme sobrecargada de preocupaciones. A los cuarenta y un años, con varios kilos demás y con un trabajo que no le gustaba, estaba además divorciada y tenía dos hijos adolescentes. Para salir del bache, quería adelgazar, asumir nuevos riesgos en su carrera y encontrar alguna orientación a su vida. Estaba convencida de que todos sus problemas se resolverían si encontraba al hombre adecuado.

En el transcurso de la sesión se vio claramente que Kim creía que ella no era nada sin un hombre que la cuidara.

Le pregunté de dónde había sacado esa idea.

Bueno, de mi marido no, seguramente. Más bien era yo quien tenía que cuidar de él. Lo conocí cuando yo acababa de salir de la universidad. Él contaba veintisiete años, seguía viviendo con los padres y aún no tenía ni idea de cómo iba a ganarse la vida. Pero era sensible y romántico, y me enamoré de él. Mi padre lo desaprobó totalmente, pero creo que en secreto le encantaba que yo escogiera a alguien tan incapaz de valerse. Cuando insistí en casarme con él, me dijo que durante un tiempo él nos mantendría, y que si las cosas no iban bien, daría trabajo en su compañía a mi marido. Eso parece demostrar que mi padre era un tipo estupendo, pero en realidad se trató de una ardida para ejercer un poder increíble sobre nosotros. Aunque estuviera casada, yo seguía siendo la nenita de papá. Él nos daba respaldo financiero, pero a cambio de decirnos cómo teníamos que vivir nuestra vida. Yo jugaba al ama de casa y a tener bebés, y sin embargo...

Cuando Kim se interrumpió en mitad de una frase, le pregunté: «Y sin embargo, ¿qué?». Entonces, mirando al suelo, concluyó:

Sin embargo... seguía necesitando que papá se ocupara de mí.

Le pregunté si percibía la conexión entre su relación con el padre y su dependencia de los hombres para llevar una vida digna.

Es indudable que mi padre fue la persona más poderosa de mi vida. Cuando yo era pequeña, realmente me adoraba, pero cuando empecé a tener opinión propia no fue capaz de aceptarlo. Si yo me atrevía a discrepar de él, le daban ataques de furia y empezaba a gritar. Me insultaba en una forma terrible, vociferaba y realmente daba miedo. Cuando yo era adolescente empezó a valerse del dinero para mantenerme controlada. A veces, cuando era increíblemente generoso, eso me hacía sentir querida y segura. Pero otras veces me humillaba, obligándome a rogar y suplicar por cualquier cosa, desde el dinero para ir al cine hasta los libros de texto. Yo jamás estaba segura de cuáles eran mis delitos. Lo que sé es que me pasaba muchísimo tiempo tratando de imaginarme cómo complacerlo. No había dos días seguidos! difícil.

Para Kim, el intento de complacer a su padre era como correr una carrera en la cual él estaba continuamente sonriéndole la línea de llegada. Cuanto más corría ella, más se la alejaba él. Kim no podía ganar. Sin lógica ni coherencia alguna, el padre usaba el dinero para recompensarla y para castigarla. Era alternativamente generoso y tacaño con el dinero, como lo era también con el amor del efecto. Esos mensajes contradictorios confundían a la pinta, cuya dependencia estaba enmarañada con la aprobación de él, y esta confusión articuló para Kim para la vida adulta.

Yo animé a mi marido a que fuera a trabajar para mi padre. ¡Qué error cometí! Ahora nos tenía realmente sometidos. Todo había que hacerlo a su manera..., desde elegir un apartamento hasta hacer aprender a los niños el control de esfínteres. En el trabajo, hizo de la vida de Jim y Kim infierno, hasta que finalmente Jim se fue. Mi padre lo vio como otro ejemplo de la inutilidad de mi marido aunque Jim consiguió otro empleo. Mi padre realmente me hartó con aquella historia, y amenazo con dejar de ayudarnos, Pero después ami me compró con un coche nuevo.

Cuando me dio las llaves, me preguntó si no me gustaría que mi marido fuese rico como él.

«¿ES QUE NO PUEDES HACER ALGO BIEN?»

Muchos de estos padres controlan a sus hijos adultos tratándolos como si fueran seres desvalidos e incompetentes, cuando no lo son en absoluto.

Martin, presidente de una pequeña compañía de materiales de construcción (a quien a los cuarenta y tres años ya le raleaba el pelo), vino a verme presa de auténtico pánico, diciendo:

Estoy realmente asustado. No sé qué me pasa, pero tengo ataques de furia y pierdo el control. Siempre he sido una persona pacífica, pero en estos últimos meses he empezado a gritar a mi mujer y a mis hijos, a dar portazos, y hace tres semanas me enfurecí tanto que, de un puñetazo, hice un agujero en la pared. Realmente, tengo miedo de hacerle daño a alguien.

Le felicité por la previsión y el coraje de buscar terapia antes de que el problema se le escapara de las manos, y le pregunté a quién le habría gustado tener delante cuando aporreó aquella pared. Se rió con amargura y respondió:

Es muy fácil...: a mi viejo. Por más que me empeñe, él siempre me hace sentir que todo cuanto hago está mal. ¿Creería usted que es capaz de humillarme en presencia de mis propios empleados?

Aunque pareciera magnánimo, el padre de Kim usaba su poder financiero de una manera muy cruel y destructiva. Lo usaba para hacerse aún más indispensable a ojos de Kim y para seguir rebajando al marido de su hija. De esta manera seguía controlando a su Kim mucho después de que ésta hubiera dejado el nido.

Cuando Martin me vio desconcertada, me dijo:

Hace dieciocho años que mi padre me hizo entrar en su negocio, y un par de años más tarde se retiró. Es decir, que durante quince años el negocio lo he llevado yo. Pero cada maldita semana, él viene y se pone a revisar las cuentas.

Martin tenía que estar dando constantes pruebas de su capacidad. Esas pruebas, bien reales, eran los beneficios logrados, pero palidecía ante la desaprobación de su padre. Le sugerí que tal vez el padre se sintiera amenazado por el éxito de Martin. Parecía que la identidad de su padre estuviera muy vinculada al hecho de haber fundado el negocio, pero ahora su logro empezaba a perder brillo, comparado con el de su hijo.

Pregunté a mi cliente si durante esos episodios tenía conciencia de algún otro sentimiento, además de su comprensible cólera.

El padre de Martin usaba el negocio para que su hijo siguiera sintiéndose incompetente, porque eso le permitía al sentirse mejor consigo mismo. Cuando su papá pulsaba bien los botones, Martin se convertía en un niño desvalido vestido de hombre.

Después, se queja de cómo las llevo yo, y cuando salgo de mi despacho, me sigue, protestando por la forma en que estoy jodiendo su compañía. Y lo hace en presencia de mis empleados. Lo irónico es que yo le he dado la vuelta al negocio. En los tres últimos años he doblado los beneficios, pero él no me deja en paz. ¿Es que se dará alguna vez por satisfecho este hombre?

¡Vaya si la tengo! Me avergüenza realmente contarle esto, pero cada vez que él entra en el despacho, me siento como si tuviera dos años. Ni siquiera atino a contestar bien a lo que me pregunta. Empiezo a tartamudear y a disculparme, y me muero de miedo. Aunque físicamente yo soy tan corpulento como él, su aspecto es tan poderoso que yo me siento como si tuviera la mitad de su tamaño. Hay una mirada fría en los ojos, y un tono crítico en su voz. ¿Por qué no puede tratarme como a un adulto?

Se necesitó algún tiempo, pero Finalmente Martin llegó a darse cuenta que tenía que renunciar a la esperanza de que su padre cambiara, y ahora está esforzándose por cambiar su relación con el padre.

LA TIRANIA DEL MANIPULADOR

Hay otra poderosa forma de control que, aunque es más sutil y encubierta que el control directo, no resulta menos lesiva: la manipulación. Los manipuladores consiguen lo que quieren sin tener que pedirlo, sin tener siquiera que correr el riesgo de que los rechacen por expresar abiertamente sus deseos.

Todos manipulamos en diverso grado a los demás. No todos estamos tan seguros Je nosotros mismos como para pedir cuanto deseamos, así que nos inventamos maneras indirectas de pedirle a nuestro cónyuge un vaso de vino; Preguntamos si hay alguna botella abierta. Al final de una velada, no pedimos a nuestros invitados que se vayan bostezamos. En vez de pedirle a un atrayente desconocido su número de teléfono, lo abordaremos con cualquier pretexto. Los niños manipulan a sus padres tanto como estos a sus hijos. Cónyuges, amigos y parientes, todos se manipulan, y los vendedores se ganan la vida manipulando a los clientes. No hay ningún mal en la manipulación en sí, que de hecho es un modo normal de comunicación humana.

Pero cuando la manipulación se convierte en un instrumento de control constante, puede ser sumamente destructiva, en especial en Duna relación padres hijos. Los padres manipuladores son tan hábiles en el ocultamiento de sus verdaderos motivos, que sus hijos viven en un mundo de confusión. Saben que los han engañado, pero no pueden entender cómo.

« ¿POR QUÉ TIENE QUE ANDAR SIEMPRE AYUDANDO?>>

Uno de los tipos más comunes de manipuladores es el «servicial». En vez de despreocuparse, el servicial crea situaciones que lo convierten en una persona

«Necesaria» en la vida del hijo adulto. Esta manipulación suele presentarse con la envoltura de una ayuda muy bienintencionada, pero que su beneficiario no desea.

Lee es una pecosa y jovial tenista aficionada, de treinta y dos años, que ha desempeñado muy bien su tarea como profesora de tenis en un club deportivo. A pesar de que lleva una vida social activa, está profesionalmente reconocida y tiene un buen trabajo, empezó a atravesar períodos regulares de profunda depresión. Su relación con su madre no tardó en dominar nuestra primera sesión: He trabajado muy duramente para llegar a donde estoy, pero mi madre me considera una incapaz. Toda su vida está centrada en mí, y desde que murió papá ha empeorado. No me deja en paz; siempre me está trayendo comida porque cree que no me alimento bien. A veces vuelvo al apartamento y me encuentro con que ella ha venido a «hacerme el favor» de limpiarlo. ¡Si hasta me arregla a su gusto la ropa y los muebles! Le pregunté si alguna vez le había pedido sencillamente a su madre que dejara de hacer esas cosas.

Se lo digo siempre, y entonces se pone hecho un mar de lágrimas y me pregunta qué tiene de malo que una madre ayude a su hija querida. El mes pasado me invitaron a jugar en un torneo en San Francisco. Mi madre empezó con el disco de lo lejos que era y de que no podría conducir sola durante un viaje tan largo, así que se ofreció a ir conmigo. Cuando el dije que en realidad no era necesario, reaccionó como si estuviera tratando de privarla de unas vacaciones gratuitas, así que al final tuve que ceder. Yo deseaba estar sola esos días, pero ¿qué podía decirle? Mientras trabajábamos en su terapia, Lee empezó a entender hasta qué punto la madre había minado sus sentimientos de competencia. Pero cada vez que ella intentaba expresar su frustración, la inundaba la culpa, porque su madre se mostraba tan dulce y afectuosa... Lee estaba cada vez más enojada con ella, pero como no podía expresar sus sentimientos, tenía que contenerlos, hasta que empezaron a canalizarse como depresiones.

Claro que la depresión no hizo más que cerrar el ciclo, ya que la madre jamás perdía oportunidad de decir cosas como: « ¡Qué apagada estás hoy! Te prepararé algo apetitoso para levantarte el ánimo».

En las raras ocasiones en que su hija conseguía reunir el coraje necesario para decirle cómo se sentía, la madre se convertía en una lacrimosa mártir. Invariablemente, Lee se sentía culpable e intentaba disculparse, pero la madre la cortaba en seco con un: «No te preocupes por mí, que estoy bien».

Lee estuvo de acuerdo conmigo cuando le sugerí que, si su madre se hubiera mostrado más directa al pedirle lo que quería, ella no se habría sentido tan enojada.

Es verdad. Si pudiera decir simplemente que se siente sola, que me echa de menos y le gustaría que pasáramos más tiempo juntas, por lo menos yo sabría con qué tengo que vérmelas, y tendría algunas opciones. Tal como es ahora, es como si ella se hubiera adueñado de mi vida.

Cuando Lee se quejaba de su falta de opciones, se hacía eco de lo que sienten muchos hijos adultos de padres manipuladores. La manipulación arrincona a la gente: para defenderse de ella, tienen que herir a alguien que «sólo trata de ser amable». A la mayoría de las personas les resulta más fácil ceder.

ESTA ES LA ESTACIÓN DE LA MELANCOLÍA

Los padres manipuladores están como peces en el agua en las fiestas, en las que difunden culpa como si se tratara de felicitaciones de Navidad. Las fiestas tienden a intensificar cualquier conflicto familiar que pueda haber. En vez de anticipar el placer de las fiestas, a muchas personas las aterra el incremento de las tensiones familiares que suelen traer consigo.

Uno de mis clientes, Fred, de veintisiete años, que trabaja en una tienda de comestibles y es el menor de cuatro hermanos, hablando de su madre me contó una historia de manipulación clásica:

Mi madre siempre dio muchísima importancia a que todos nosotros fuéramos a su casa para Navidad. El año pasado yo gané, en un con curso de radio, un viaje a Aspern durante las vacaciones. Estaba entusiasmadísimo, porque un viaje así es un lujo que jamás podría darme. Me encanta esquiar, y se me brindaba una ocasión increíble de llevar a mi novia a un lugar estupendo. Los dos habíamos estado trabajando mucho, así que unas vacaciones significaban una auténtica recompensa. Pero cuando le di la noticia a mamá, fue como si se muriera. Se le nublaron los ojos y empezaron a temblarle los labios, como si estuviera por echarse a llorar, ¿sabe? Después me dijo: «Está bien, cariño. Que lo paséis muy bien. Tal vez este año no celebremos la cena de Navidad». Y eso realmente me hizo sentir culpable.

Le pregunté si de todas maneras se las había arreglado para hacer el viaje.

Sí, lo hice, pero en mi vida lo he pasado peor. Mi estado de ánimo era tan horrible que me peleaba continuamente con mi novia. La mitad del viaje me lo pasé hablando por teléfono con mi madre, con mis dos hermanos y con mi hermana..., disculpándome continuamente. De modo que no valió la pena. Me quedé francamente sorprendida de que Fred hubiera hecho el viaje. He conocido a personas que, para no sentirse culpables, han llegado a extremos mucho más increíbles que cancelar un viaje. Los padres manipuladores son maestros en el arte de explotar la culpa, y la madre de Fred no constituía la excepción.

Claro que la cena de Navidad se hizo sin mí, pero mi madre se sentía tan desdichada que por primera vez en cuarenta años se le quemó el pavo. Mi hermana me puso tres conferencias telefónicas para explicarme que así había asesinado la tradición familiar. Mi hermano mayor le dijo a todo el mundo que yo tenía que estar totalmente ido para hacer algo así, y mi otro hermano terminó de ponerme la lápida diciéndome que los hijos éramos todo lo que le quedaba, y que cuántas Navidades creía yo que le quedaban a mi madre. Como si yo la estuviera abandonando en su lecho de muerte o algo parecido. ¿Es justo eso, Susan? ¡Si no tiene ni siquiera sesenta años, y goza de una salud perfecta! Estoy seguro de que el parrafito aquel se lo había dictado directamente ella. Lo que le aseguro a usted es que nunca más faltaré a una Navidad.

En vez de expresar directamente a Fred lo que sentía, su madre encargaba a los otros hijos que lo dijeran por ella. Ésta es una táctica sumamente eficaz que pelean muchos padres manipuladores. Recuerden que su principal objetivo consiste en evitar una confrontación directa. En vez de acusar directamente a su padre, su madre representó el papel de mártir en la cena de Navidad. Leí siquiera sacando un anuncio en el periódico podría haber condenado en forma más talante a su hijo.

Expliqué a mi cliente que su madre y sus hermanos habían tornado por su cuenta la decisión de pasar una Navidad desdichada. El responsable no era Fred. Los demás se habían Privado por decisión propia de hacer uno brindis a la salud de él en su ausencia, y de pasar una velada grata y entretenida.

Mientras Fred siguiera creyendo que era una mala persona porque se atrevía a hacer algo por su cuenta, la madre seguiría controlándolo a través de la culpa.

Finalmente, Fred llegó a entenderlo así, y ahora es mucho más eficaz en el trato con su madre. Aunque ella ve la seguridad que ha recobrado su hijo como una forma de «castigo», Fred ha desplazado el equilibrio del Poder hasta el punto de que las concesiones que hace se basan en una opción, y no en una capitulación.

¿PORQUÉ RÍO PUEDES PARECERTE MÁS A TU HERMANA?»

Los padres establecen comparaciones entre un hermano o hermana y otro, a fin de conseguir que el perjudicado sienta que no es suficiente lo que hace para ganarse el afecto de sus padres. Esta actitud impulsa al hijo a hacer cualquier cosa que ellos quieran, para recuperar su favor. Esta técnica de «divide y venceréis, se desencadena con frecuencia contra los hijos que se independizan demasiado, y amenazan así con romper el equilibrio del sistema familiar.

Consciente o inconscientemente, estos padres manipulan, una rivalidad, por demás normal, entre los hermanos

Muchos de «estos», hasta convertirla en una pugna cruel que impide el desarrollo de vínculos fraternales sanos. Los efectos tienen largo alcance. Además del daño evidente que causa a la imagen que el hijo tiene de sí mismo, las comparaciones negativas crean entre los hermanos celos y resentimientos que pueden teñir su relación para toda la vida.

REBELDE CON CAUSA

Cuando el control ejercido por este tipo de padres es intenso y nos intimida, y genera en nosotros un sentimiento de culpa o nos lesiona emocionalmente, por lo general reaccionamos de una de estas dos maneras: o capitulamos o nos rebelamos. Ambas formas de reacción inhiben la separación psicológica, por más que pueda parecer que la rebelión significa precisamente lo opuesto. La verdad es que si nos rebelamos como reacción a nuestros padres, estamos tan controlados por ellos como si nos sometemos.

Jonathan es un apuesto y atlético soltero de cincuenta y cinco años, propietario de una gran compañía de software para ordenadores. En la primera sesión que hicimos, poco menos que se disculpó por sus intensos sentimientos de pánico y soledad.

Bueno, no quiero que empiece a apenarse por mí. Tengo una casa hermosa, colecciono coches, disfruto de toda clase de posesiones y realmente llevo una vida inmejorable. Pero a veces me siento muy, muy solo. ¡Es tanto lo que tengo, y no puedo compartirlo con nadie! A veces me acosa un terrible sentimiento de pérdida por lo que podría haber tenido...: una relación de intimidad y amor. Y me aterra la idea de que terminaré muriéndome solo.

Pregunté a mi cliente si no tenía alguna idea del porqué de tanta dificultad con sus relaciones.

La última frase de Jonathan es una descripción impecable de la «fusión». La madre estaba tan enredada con él, que se olvidaba dónde se acaba batalla y empezaba su hijo. Jonathan necesitaba liberándose de ese control sofocante, y por eso se rebelaba y rechazaba todo lo que la madre quería para él, incluso cosas que por otra parte podría desear, como el matrimonio.

Le sugerí que quizá estuviera tan empeñado en rebelarse contra su madre controladora, que estaba pasando por alto sus verdaderos deseos. Para él había llegado a ser tan importante no

ceder a los deseos de su madre, que se privaba del tipo de relación con una mujer que el mismo decía necesitar. Al proceder de este modo, se hacía la ilusión de este dueño de sí, pero en realidad su necesidad de rebelión superaba al poder de su libre albedrío.

A ella le obsesiona que yo me case. Tiene ochenta y un años, buena son y un montón de amigos, pero me da la sensación de que se pasa todo el día preocupándose por mi vida amorosa. Yo la quiero de veras, pero lo aguanto estar con ella por eso. Vive para mi felicidad, me sofoca con ese estar pendiente dormí. No me puedo quitar a esa mujer de encima, Está siempre tratando de decirme cómo decido vivir mi vida..., como lo ha hecho siempre. Quiero decir que si pudiera, respiraría para mí.

Yo digo que estas rebeliones son «contraproducentes». Si la capitulación representa una cara de la moneda, esta forma de rebelión es la otra. Una rebelión sana constituye un ejercicio activo de la libre opción, algo que alimenta el crecimiento personal y la individualidad. La rebelión contraproducente es una reacción contra un padre o madre controlador, un ejercicio en el cual los medios intentan justificar un fin insatisfactorio. Y esto rara vez favorece nuestros verdaderos intereses.

EL CONTROL DESDE LA TUMBA

Un miembro de uno de mis grupos expresó una vez que, como sus padres habían muerto, ya no ejercían ningún poder sobre él.

-Bien, pueden estar muertos, cariño, ¡pero en tu cabeza siguen vivos! -objetó otra de las participantes. Tanto la rebelión contraproducente como la capitulación pueden persistir mucho tiempo después de la muerte del padre o la madre.

Muchos creen que una vez muerto el padre controlador, ellos quedarán en libertad. Pero el cordón umbilical psicológico no sólo puede atravesar continentes, sino extenderse más allá de la tumba. He visto a centenares de adultos que mantenían una lealtad inflexible a las exigencias y mensajes negativos de sus padres, mucho tiempo después de la desaparición de éstos.

Eli, un hombre de negocios de gran éxito, tiene sesenta años y está dotado de una inteligencia extraordinaria y un ácido sentido del humor, los cuales le permitieron evaluar con excepcional precisión e ingenio su situación: «Yo juego de suplente en mi propia vida».

Cuando lo conocí, y a pesar de que era multimillonario, Eli vivía en un estudio, conducía un coche que se caía de viejo y su estilo de vida era el de alguien que a duras penas llega a fin de mes. Se mostraba sumamente generoso con sus dos hijas mayores, pero obsesivamente ahorrativo consigo mismo.

Recuerdo un día que vino a verme después del trabajo. Cuando le pregunté cómo había pasado el día, me contó, riendo, que había estado a punto de arruinar un negocio de 18 millones de dólares por llegar tarde a una reunión. Aunque generalmente es puntual, se había pasado veinte minutos dando vueltas a la manzana en busca de un lugar donde aparcar, por no usar los aparcamientos de pago. Había arriesgado 18 millones por ahorrarse 5 dólares!

Mientras explorábamos los orígenes de su obsesión por ahorrar, se puso de manifiesto que incluso doce años después de su muerte, la voz de su padre seguía resonando en la cabeza de Eli: Mis padres eran unos pobres inmigrantes, y yo crecí en una miseria total. Ellos, especialmente mi madre y padre, me enseñaron a tener miedo de todo. «Éste es un mundo salvaje, y si no andas con cuidado te comerán vivo», me decía. Me hizo sentir que no se podía esperar nada más que peligros, y ni siquiera cambió cuando yo ya estaba casado y había ganado mucho dinero. Siempre me aplicaba el tercer grado por lo que yo gastaba y por las cosas que compraba. Y cuando yo cometía el error de decírselo, su respuesta era: « idiota! Te gastas el dinero en lujos, cuando deberías estar ahorrando hasta el último céntimo. Ya llegarán los tiempos difíciles, como siempre, y entonces necesitarás ese dinero». Llegó al punto de que me aterrorizaba gastar un céntimo. Mi padre jamás pensó que la vida era algo que se podía disfrutar; siempre la vio como algo que tenemos que soportar.

El padre de Eli proyectaba sobre su hijo los terrores y la estrechez de su propia vida. Cuando Eli alcanzó el éxito, cada vez que intentaba disfrutar del resultado de su esfuerzo, oía las

admoniciones de su padre, cuyas predicciones catastrofistas se repetían interminablemente en la cabeza del hijo. Incluso cuando Eli se decidía a comprarse algo por placer, la voz del padre le impedía disfrutarlo.

La desconfianza general del padre ante el futuro se expresaba también en sus ideas sobre las mujeres. Como el éxito, las mujeres terminarían inevitablemente por volverse algún día contra él. Su desconfianza hacia las mujeres bordeaba la paranoia, y su hijo asimiló igualmente estas opiniones:

Con las mujeres no he tenido más que mala suerte. Jamás he podido confiar en ellas. Mi mujer se divorció de mí porque constantemente la acusaba de extravagancia. Era ridículo. Ella se compraba un bolso o lo que fuere, y yo empezaba a pensar en la quiebra.

Al trabajar con Eli, advertí claramente que el dinero no era lo único que se interponía entre él y su mujer. A Eli le costaba muchísimo expresar sus sentimientos, especialmente los de ternura, y a ella la situación se le hacía cada vez más frustrante. Este problema persiste en su vida de soltero. Él mismo lo expresó así:

Cada vez que salgo con una mujer, oigo la voz de mi padre: «A las mujeres les encanta engañar a los hombres. Te despojarán de todo si eres lo bastante estúpido como para permitirselo. Imagino que he escogido siempre a mujeres inadecuadas porque, ante todo, me aseguraba de que no fueran más listas que yo.

Me encontraba yo ante un hombre inteligente y sensible que, aunque entendiera intelectualmente lo que le sucedía, se dejaba controlar, desde más allá de la tumba, por fuerzas poderosas. Estaba prisionero del miedo y de la desconfianza del padre.

Eli trabajó con muchísimo empeño en la terapia. Corrió riesgos y se obligó a adoptar conductas nuevas. Empezó a enfrentarse con muchos de sus miedos internos. Finalmente, se compró un lujoso piso, lo que para él era un paso enorme. Seguía sintiéndose culpable, pero aprendió a tolerar la culpa.

La voz que le resuena en la cabeza seguirá allí, pero Eli ha aprendido a bajarle el volumen. Todavía está luchando con su desconfianza hacia las mujeres, pero ha aprendido a ver en eso un legado de su padre. Se empeña en confiar en la mujer con quien actualmente sale, y en hacer de esa confianza un arma que le permita tomar el control de su vida.

Siempre recordaré el día que vino a decirme que había superado una oleada de celos, y que eso le había dado una cálida sensación de victoria. Me miró con los ojos llenos de lágrimas y me dijo: «Como usted sabe, Susan, en mi realidad actual no hay nada que justifique que yo siga tan asustado».

«SIENTO COMO SI NO PUDIERA RESPIRAR»

Cuando vino a mi consulta Bárbara, una alta y esbelta mujer de treinta y nueve años, compositora de música de fondo para espectáculos de televisión, se encontraba sumida en una aplastante depresión.

Supongo que estoy tratando de ganarlas por la mano antes de que ellas me engañen. ¿Encontraré alguna vez una mujer en quien pueda confiar?

Por la noche me despierto y siento dentro de mí un vacío que es casi como la muerte. Yo fui un prodigio musical: tocaba conciertos de Mozart a los cinco años, y a los doce había conseguido una beca para Julliard. Mi carrera va muy bien, pero por dentro me estoy muriendo. Hace seis meses estuve hospitalizada por depresión. Siento que voy a perderme, no sé qué rumbo tomar.

Le pregunté si había sucedido algo específico que precipitara su hospitalización, y me contó que en el término de tres meses había perdido a sus padres. Me compadecí sinceramente de ella, pero ella se apresuró a disuadirme de mi intento de consolarla.

No tiene importancia. Hacía varios años que no nos hablábamos, de modo que yo me sentía como si ya los hubiera perdido.

Le pedí que me explicara lo que había causado aquella separación.

Hace algo más de cuatro años, cuando Chuck y yo estábamos pensando en casarnos, mis padres insistieron en venir a quedarse con nosotros para ayudarnos en los preparativos de la

boda. Eso era lo único que a mí me faltaba..., sentir su respiración en la nuca, como cuando yo era muchacha. Quiero decir que siempre estaban entremetiéndose... Se comportaban como la Inquisición española: qué hacía, con quién lo hacía, adónde iba... De todas maneras, les ofrecí buscarles un hotel para que se alojaran, porque Chuck y yo ya estábamos soportando bastante estrés antes de la boda, y realmente se enfurecieron como locos. Me dijeron que, si no podían venir a quedarse conmigo, jamás volverían a hablarme.

Lo mismo que a Eli, a Bárbara la controlaban desde la tumba. Se pasó varios años sintiéndose responsable de haber matado a sus padres, una situación devastado para su salud mental y que estuvo a punto de destruir su matrimonio. La idea de escapar de su sentimiento de culpa la desesperaba.

Sacudí la cabeza, y Bárbara sonrió por primera vez en la hora que llevábamos juntas, al decir: Aquello sí que fue un error. Para empezar, no vinieron a la boda, y además le dijeron a toda la familia qué clase de mala hija era yo. Ahora, ninguno de mis parientes me habla.

Pocos años después de que yo me casara, a mi madre le diagnosticaron un cáncer incurable, e hizo jurar a todos los miembros de la familia que no me dirían nada de su muerte. No lo supe hasta cinco meses después, cuando me encontré con un amigo de la familia que me expresó sus condolencias. Así fue como me enteré de que mi madre había muerto. Me fui directamente a casa a llamar a mi padre, pensando, creo, que aún podríamos arreglar las cosas, pero lo primero que me dijo fue: « ¡Ahora ya puedes estar contenta, has matado a tu madre! ». Me quedé hecha polvo, y él siguió atormentándose hasta que también murió, tres meses más tarde. Cada vez que pienso en ellos oigo la acusación de él, y me hace sentir que soy una asesina. Aunque ambos están dos metros bajo tierra, siguen estrangulándome con sus acusaciones. ¿Qué tendré que hacer para quitármelos de la cabeza y echarlos de mi vida? Desde la muerte de ellos tengo muchas ideas suicidas. Me parecía la única manera de acallar esas voces que desde dentro siguen diciéndome: «Mataste a tu padre. Mataste a tu madre». Estuve a punto de matarme, pero ¿sabe qué me detuvo?

Me dio miedo la probabilidad de encontrarme otra vez con mis padres. Ya me bastaba con que me hubieran arruinado la vida aquí, en la tierra, y no quise darles la oportunidad de destruir lo que se pueda encontrar al otro lado.

Como la mayoría de quienes han tenido esta clase de padres, Bárbara podía reconocer en parte el dolor que le habían causado los suyos. Pero eso no le alcanzaba para poder transferirles los sentimientos de responsabilidad que la abrumaban. Nos exigió cierto esfuerzo, pero finalmente conseguimos elaborar la situación, y Bárbara llegó a aceptar que sus padres eran plenamente responsables de la crueldad de su comportamiento. Aunque los padres hubieran muerto, Bárbara necesitó un año más para llegar a conseguir que la dejaran en paz.

LA FALTA DE IDENTIDAD INDEPENDIENTE

Los padres que se sienten bien consigo mismos no necesitan ejercer control sobre sus hijos adultos. Pero la clase de padres «incapacitados» con que nos hemos encontrado en este capítulo funcionan a partir de un profundo sentimiento de insatisfacción con su propia vida, acompañado de miedo al abandono. Para ellos, la independencia de su hijo equivale a perder un brazo o una pierna. A medida que el hijo se hace mayor, se vuelve más importante para el padre o la madre poder seguir manejando los hilos que lo mantienen en la situación de dependencia. En tanto «estos» padres puedan conseguir que su hijo siga sintiéndose un niño, consiguen mantener el control.

Como resultado de ello, es muy frecuente que los hijos adultos de padres controladores tengan un sentimiento de identidad muy incierto. Les cuesta verse como seres aparte de sus padres. Todos los padres controlan a sus hijos hasta que éstos son capaces de controlar su propia vida. En las familias normales, la transición se produce poco después de la adolescencia, pero en las familias con problemas esta saludable separación se demora durante años... o toda la vida. Sólo

puede producirse después de que el hijo ha logrado concretar los cambios que le permitirán hacerse dueño de su propia vida.

«En esta familia no hay ningún alcoholico»

LOS ALCOHÓLICOS

Glenn, un hombre alto y de aire desgarbado, propietario de una pequeña fábrica, vino a pedirme ayuda principalmente porque su timidez y su falta de seguridad estaban afectando sus relaciones personales y profesionales. Me dijo que durante gran parte del tiempo se sentía nervioso e inquieto. Había llegado a oír que, en el trabajo, alguien lo definía como «quejica» y «deprimente». Sentía que las personas estaban incómodas en su compañía, y eso le causaba dificultades cuando trataba de convertir a sus conocidos en amigos.

Mediaba nuestra primera sesión cuando Glenn empezó a hablar de otra fuente de estrés en su trabajo: Hace unos seis años incorporé a mi padre a mi negocio, con la esperanza de que eso le haría bien, pero creo que la presión del trabajo lo empeoró. Desde que tengo memoria, mi padre ha sido alcoholico. Como bebe, después insulta a los clientes y me hace perder muchos negocios.

En Clean había síntomas clásicos de los hijos adultos de padres alcoholicos: su excesivo sentido de la responsabilidad, su necesidad de rescatar al padre, sus inseguridades personales y su cólera reprimida.

EL DINOSAURIO EN EL CUARTO DE ESTAR

Si el personal de Richard Nixon en la Casa Blanca hubiera tomado lecciones de encubrimiento con cualquier miembro de la familia de un alcoholico, Watergate seguiría siendo un hotel más de Washington. La negación adquiere proporciones gigantescas para cada uno de los que viven en la casa de un alcoholico. El alcoholismo es como un dinosaurio en el cuarto de estar. Para el que viene de fuera resulta imposible no verlo, pero a los que viven en la casa, la desesperación causada por la impotencia de liberarse de aquella bestia los obliga a regir que ésta no existe. Esa es la única manera, de convivir que tienen en casas así, las mentiras, exactas y secretos son como el aire que se respira, y eso crea en los hijos un tremendo caos emocional.

El clínica emocional y psicológico en las familias de alcoholicos se parece mucho al que se da en las familias en las que los padres abusan de determinadas sustancias, sean estas drogas ilegales o fármacos recetados. Ati en que los casos que he seleccionado para este capítulo corresponden a padres alcoholicos, las experiencias dolorosas de los hijos de drogadictos son muy similares.

La experiencia de Glena era característica: Tengo que sacarlo de allí, pero hacerlo me aterroriza. Cómo diablos echa uno a su propio padre? Eso lo destruiría. Cada vez que intento hablarle del asunto, lo único que me dice es: «Si por eso vas a hablarme con respeto, no me hables Siquiera». Me está volviendo loco.

El primer recuerdo que tengo es de cuando mi padre volvía del trabajo y se encaminaba directamente al aparador de las bebidas. Era su ritual de cada noche. Después de haberse bebido unas copas, venía a cenar con un vaso en la mano, y jamás dejaba que se le vaciara. Pero sólo después de la cena se ponía a beber en serio. Todos teníamos que estar muy calladitos para no molestarle. ¡Por Dios! Lo que quiero decir es que uno hubiera dicho que estaba haciendo algo realmente importante, pero el muy hijo de puta sólo estaba emborrachándose. Recuerdo que muchísimas noches, entre mi hermana, mi madre y yo teníamos que llevarlo a rastras a la cama. A mí me tocaba quitarle los zapatos y los calcetines. Lo más infame de todo es que nadie en la familia habló jamás de lo que estábamos haciendo. Quiero decir que lo hacíamos noche tras noche. Hasta que me hice un poco mayor, creía sinceramente que llevar a papá a la cama era una actividad familiar normal, algo que se hacía en todas las familias.

Glenn aprendió desde muy pronto que el hecho de que su padre bebiera era un Gran Secreto. Aunque la madre le decía que no hablara con nadie del «problema de papá», la vergüenza por sí sola habría bastado para que el niño no abriera la boca. Hacia el mundo exterior, la familia ponía

cara de «todo va bien». La necesidad de vérselas con su enemigo común los unía. El secreto se convirtió en el aglutinante que mantenía cohesionada aquella familia torturada.

El Gran Secreto tiene tres elementos:

1. La negación que el alcohólico hace de su alcoholismo, pese a las abrumadoras pruebas en contra, y de acuerdo ante a un comportamiento que para los demás miembros de la familia es tan aterrador como humillan

3. La farsa de la «familia normal» es especialmente lesiva para un niño, porque le obliga a negar la validez de sus propios sentimientos y percepciones. Para un niño es casi imposible llegar a tener un fuerte sentimiento de confianza en sí mismo si constantemente debe mentir respecto de lo que piensa y siente. La culpa lo lleva a preguntarse si la gente le cree. Cuando se hace mayor, ese sentimiento de que los otros dudan de él puede continuar, haciendo que se resista a revelar algo referente a sí mismo o a aventurar una opinión. Como Glenn, muchos adultos hijos de alcohólicos se vuelven dolorosamente tímidos.

Se necesita una enorme cantidad de energía para mantener esta farsa. El niño debe estar siempre en guardia. Vive en el temor constante de que, por accidente, traicione a su familia y la ponga en evidencia. A fin de evitarlo, es frecuente que estos niños eviten hacer amigos y se conviertan en seres aislados y solitarios.

Esta soledad los va hundiendo cada vez más en el pantano familiar, y los lleva a cultivar un enorme y deformado sentido de la lealtad hacia las únicas personas que comparten su secreto: sus compañeros en la conspiración familiar. Una intensa y totalmente acrítica lealtad hacia sus padres llega a convertirse en su segunda naturaleza. Cuando llegan a la edad adulta, esa lealtad ciega sigue siendo en su vida un elemento destructivo, que los controla. Y eso es lo que impedía a Glenn pedirle a su padre que se fuera de la compañía, a

Alcohólico y, con frecuencia, por otros miembros de la familia, que comúnmente disculpan al bebedor con excusas como: «Mamá sólo bebe para relajarse», «Papá tropezó con la alfombra» o «Papá se quedó sin trabajo porque tenía un jefe malísimo».

La farsa de la «familia normal», una fachada que todos los miembros de la familia mantienen entre sí y hacia el mundo a pesar de que el negocio se estaba resintiendo a causa de su presencia.

EL NIÑITO QUE NO ESTABA

Como es tanta la energía que se gasta en inútiles intentos de rescatar al bebedor y de mantener el encubrimiento, queda muy poco tiempo para atender las necesidades básicas de los niños en la familia de un alcohólico. Lo mismo que los hijos de padres deficientes o inadecuados, los hijos de alcohólicos suelen sentirse invisibles. Esto se convierte en una «trampa 22» especialmente dolorosa, porque cuanto más perturbado está el hogar, más necesitados de apoyo emocional están los niños.

Mientras Glenn y yo investigábamos la relación entre sus dificultades actuales y los altibajos emocionales de su niñez, mi cliente recordó:

Mi padre jamás hacía ninguna de las cosas que los padres de mis amigos hacían con ellos. Nunca jugábamos juntos al fútbol; ni siquiera íbamos a ver los partidos. «No tengo tiempo...; más tarde, tal vez», me decía, pero para sentarse en cualquier parte a emborracharse sí tenía tiempo. Mi madre me decía que no la molestara todo el tiempo con mis problemas y me fuera a jugar con mis amigos; pero es que yo no tenía amigos. Me daba miedo llevar a alguien a casa. Mis padres no me hacían ningún caso, ni parecía que les importara mucho en qué líos me metía, siempre que no tuvieran que resolverlos ellos.

«Entonces -dije a Glenn-, tú estabas bien siempre que no te vieran ni te oyeran. ¿Cómo te sentías siendo invisible?» Su expresión se volvió dolorosa al recordar:

Desde muy temprano, el mensaje que recibió Glenn fue que, para sus padres, su existencia era más bien una molestia que una bendición. Su invisibilidad emocional se vio reforzada por el hecho de que era lo que con más seguridad lo protegía de los frecuentes actos de violencia del padre. He aquí uno de sus recuerdos:

Cada vez que yo hablaba, mi padre me humillaba. Si me atrevía a levantarle la voz, me pegaba. No me llevó mucho tiempo aprender a no irritarlo. Si llegaba a oponerme a mi madre, ella empezaba a lloriquear como un bebé, y después él se enfurecía y le pegaba a alguien con el cinto. Entonces yo me sentía doblemente mal por el lío que había causado. Así aprendí a pasar todo el tiempo posible fuera de casa. A los doce años conseguí un trabajo para cuando salía de la escuela, y decía que terminaba más tarde para poder retrasar todo lo posible la vuelta a casa por la noche. Además, por la mañana me iba a la escuela una hora antes; así podía salir cuando él aún no se había despertado. Todavía experimento aquella soledad, sentado en el patio de la escuela, vacío, todas las mañanas, esperando a que llegara alguien. Lo gracioso es que no creo que mis padres se dieran cuenta siquiera de mi ausencia. Era horrible. Casi todo el tiempo me sentía como huérfano. Era capaz de cualquier cosa para conseguir que me hicieran caso. Una vez, tendría alrededor de once años, estaba en casa de un amigo, y su papá había dejado el billetero encima de una mesa, en la entrada. Entonces le quité cinco dólares, con la esperanza de que me descubrieran. No me importaba el escándalo que armaran mis padres con tal de que me hicieran caso.

Controlándolo en su vida adulta, Glenn admitió con tristeza:

Imagino que sí. Nunca puedo decir algo ofensivo, por más que lo desee. Me trago tantas palabras que a veces creo que voy a vomitar. Simplemente, no puedo enfrentarme con la gente, ni siquiera con gente que me importa un rábano. Si creo que lo que voy a decir puede herir los sentimientos de alguien, no consigo decirlo, y punto.

Como sucede con muchos adultos hijos de alcohólicos, Glenn se sentía responsable de los sentimientos de todo el mundo, así como de joven asumía la responsabilidad de los sentimientos de su padre y de su madre. Llegaba a extremos de heroísmo para evitar confrontaciones con sus padres, porque no quería ser responsable de hacer sufrir a nadie (incluso a sí mismo). No podía expresar sus emociones como hubiera sido natural en un niño. Tenía que suprimirlas, y esa pauta se mantuvo en su vida adulta. Cuando Glenn ayudaba a llevar a su padre a la cama, cuando asumía la responsabilidad de evitar que el padre se enojara, estaba actuando como padre y no como hijo. Cuando a un niño se lo obliga a adoptar el rol de padre, pierde los modelos de rol, y eso amenaza la evolución de su identidad. Esta inversión de roles, tan destructiva, es común en las familias de alcohólicos.

«EN REALIDAD, NUNCA FUI NIÑO»

Como hemos visto, y como seguiremos viendo, la inversión de roles se produce en casi todas las familias con este tipo de padres. En la familia alcohólica, el padre o la madre que bebe usurpa activamente el rol de niño con su comportamiento irracional, necesitado y patético. Es una figura a tal punto infantil, que no deja lugar para ningún otro niño en la familia.

Glenn creció creyendo que su misión en el mundo era ocuparse de los demás y no esperar nada para sí mismo.

Recuerdo cómo mi madre venía corriendo a mí cuando papá perdía el control, y me decía, llorando, lo desdichada que era. «(Qué puedo hacer? Vosotros necesitáis un padre, y yo no puedo salir a trabajar. » Con sólo hablar de eso me siento mal. Muchas veces soñaba que me llevaba a mi madre a una isla donde mi padre no pudiera encontrarnos. Solía prometerle que tan pronto como pudiera, me haría cargo de ella. Y es lo que estoy haciendo ahora, dándole dinero continuamente, por más que no pueda permitírmelo. Y me estoy ocupando de papá, aunque él me esté arruinando el negocio. Por qué no puedo encontrar a alguien que cuide de mí, para variar?

A Glenn sigue abrumándolo la culpa por su incapacidad, tanto de niño como de adulto, para arreglarles la vida a sus padres. A pesar de su sueño de encontrar a una mujer que lo cuidara, la pareja por quien finalmente se decidió era desvalida y débil. Glenn sentía que no era adecuada para él cuando se casó con ella, pero su necesidad de representar las fantasías de rescate de su niñez pesó más que la sensatez de su juicio.

EL MITO DE REPARAR EL PASADO

Glenn no necesitó mucho tiempo para darse cuenta de que se había casado con una bebedora encubierta, y es muy probable que, aun de haberlo sabido antes, de todas maneras se habría casado con ella. Simplemente, se habría auto convencido de que era capaz de cambiarla. Con frecuencia los hijos adultos de padres alcohólicos se casan con alcohólicos. A mucha gente le parece incomprensible que alguien que haya crecido en el caos de una familia de alcohólicos opte por volver a vivir el mismo trauma, pero el impulso a repetir las pautas de los sentimientos que nos resultan familiares es común a todo el mundo, por más dolorosos o contraproducentes que puedan ser esos sentimientos. Lo familiar, en efecto, nos da una sensación de comodidad, como si nos estructurase la vida. Sabemos las reglas del juego y qué hemos de esperar.

Y lo más importante es que volvemos a actualizar los conflictos pasados, con la esperanza de que esta vez toda salga bien, de que nosotros ganaremos la batalla. Esta actualización reiterada de experiencias pasadas dolorosas se llama «compulsión de repetición».

«ESTA VEZ CONSEGUIRÉ QUE SALGA BIEN»

Nunca se insistirá bastante en la forma en que esta compulsión nos domina y domina nuestra vida. Casi todos los comportamientos contraproducentes y en particular los que se refieren a establecer y mantener relaciones íntimas, se hacen mucho más comprensibles cuando se miran a la luz de la compulsión de repetición. El caso de Glenn es un ejemplo perfecto: Cuando conocí a Denisse, ni siquiera sabía que bebiera. Cuando lo descubrí, ella ya no siguió intentando ocultarlo. Yo la veía beber tres o cuatro veces por semana, y le rogaba que no lo hiciera. La llevé a distintos médicos, le pedí que acudiera a Alcohólicos Anónimos, le guardé las bebidas bajo llave, pero usted ya sabe cómo son los borrachos... Ella se las arreglaba siempre para conseguirse bebida. La única vez que lo dejó fue cuando amenacé con abandonarla, pero después de un tiempo reincidió y ahí estamos, de nuevo en el punto de partida.

Como la negación y el encubrimiento le habían parecido normales durante sus años de crecimiento, Glenn se integró fácilmente en una relación adulta en la cual reaparecían los mismos elementos. Sólo que esta vez creyó que podría rescatar a su mujer de la misma situación de la que, cuando niño, no había podido rescatar a sus padres. Glenn, como casi todos los hijos de adultos de padres alcohólicos, se había hecho para sus adentros una ferviente promesa: él jamás volvería a admitir otro alcohólico en su vida. Pero una compulsión de repetición profundamente arraigada es mucho más fuerte que cualquier promesa consciente.

« ¿POR QUÉ SIGO BUSCANDO LO MISMO? »

Otra promesa que con frecuencia se disuelve por obra del poder del pasado es la de no repetir jamás la violencia y los malos tratos que suelen formar parte del ambiente doméstico donde hay un alcohólico.

Jody, una mujer de veintiséis años, menuda, de pelo negro y ojos muy abiertos, acudió a uno de mis grupos terapéuticos por sugerencia del supervisor que controlaba su trabajo de consejera de rehabilitación en una clínica privada, donde se trataban casos de abuso de diversas drogas. Lo mismo que muchos consejeros que participaban en el programa, la propia Jody se estaba recuperando de su abuso del alcohol, entre otras drogas. Yo la conocí en una fiestecita que había organizado el personal para celebrar el segundo año de templanza de su compañera.

Jody había terminado recientemente una relación con un hombre violento que la maltrataba. Como al supervisor le preocupaba la posibilidad de que reincidiera, le sugirió que viniera a verme.

En nuestra primera sesión, Jody se mostró brusca y beligerante, y no parecía de ningún modo convencida de que necesitara ayuda. Yo me preguntaba dónde estaba el dolor, detrás de esa fachada. Lo primero que me dijo fue:

-Me han dicho que si no me someto a una terapia, terminaré en chirona. Usted podría echarme una mano y decirles que estoy bien y no me hace falta volver.

-Ya veo que de veras estás encantada de estar aquí -le dije, y las dos nos reímos.

Con eso se alivió la tensión. Seguí diciéndole que sabía que no había venido por decisión propia, pero como de todas maneras estaba, podía tratar de sacar algún partido de la situación. Jody se avino a probar en uno de mis grupos.

Empecé por decirle lo preocupados que estaban sus colegas por la posibilidad de que volviera con su amigo, y ella admitió que tenían razón para estarlo:

Es que de verdad le echo de menos. Básicamente es un tipo estupendo, sólo que a veces yo me voy de la lengua y él se harta. Pero, como sé que me ama, sigo esperanzada.

Le sugerí que había confundido el amor con la violencia, como si inconscientemente necesitara movilizar la cólera de su amante a modo de prueba de la intensidad de su pasión. Cuando le pregunté si eso no le resultaba familiar y si no le había sucedido con otras relaciones, lo pensó un momento y después respondió:

Creo que lo mismo pasaba con mi viejo. Era borracho perdido y nos molía a golpes a todos. Al menos cinco noches por semana volvía a casa como una cuba, y cualquier excusa le servía para pegarnos. A mi hermano le sacaba sangre. Mi madre no podía hacer nada para detenerlo; ni se animaba, del miedo que le tenía. Yo trataba de decirle que basta, pero se ponía como loco. Pero no por eso era un monstruo; cuando no bebía era un padre muy guapo, mi mejor amigo. Me encantaba salir sola con él, como grandes amigos, y todavía me encanta.

Muchos hijos de alcohólicos llegan a ser muy tolerantes y aceptan lo inaceptable. Como no tenía idea de cómo se conduce un padre afectuoso, lo único que Jody podía suponer era que, si quería tener buenos momentos con su padre, tenía que aguantarle los malos. Así se formó una relación psicológica entre amor y malos tratos, y la muchacha llegó a creer que no existe lo uno sin lo otro.

SEAMOS BUENOS CAMARADAS

El padre de Jody le enseñó con el ejemplo que para que un hombre no le pegara, ella debía hacer cualquier cosa. Para tener contento a su padre, la niña se había convertido, a los diez años, en su camarada de borracheras.

Papá empezó por darme un sorbito de alcohol una vez por semana, quizá. El sabor me parecía horrible, pero cuando yo bebía un poco él se ponía realmente feliz. Cuando yo tenía once años, solía entrar en una bodega, salía con una botella y nos quedábamos los dos sentados en el coche, bebiendo. Después íbamos a dar un paseo, y al principio eso me gustaba, pero después empezó a darme mucho miedo, porque, aunque fuera pequeña, me daba cuenta de que el no controlaba muy bien el coche. Yo seguía haciendo aquello porque era una forma de relación que sólo yo tenía con él. Era lo que había de especial entre nosotros. Realmente, llegó a gustarme la bebida porque así yo le gustaba más a papá. Pero las cosas fueron de mal en peor, hasta que al final yo estuve igual que él.

Por lo menos uno de cada cuatro hijos de alcohólicos se vuelven a su vez alcohólicos, y muchos de estos adultos probaron la primera copa a muy temprana edad a instancias del padre o de la madre.

La bebida crea un vínculo especial, y con frecuencia secreto, entre padre e hijo, y el niño interpreta como camaradería este tipo especial de conspiración, que con frecuencia es lo más parecido al amor y a la aprobación que puede obtener de sus padres.

Incluso en los casos en que el alcohólico no se ha «ganado para su causa» al hijo, el niño sigue siendo sumamente vulnerable a la probabilidad de terminar también siendo alcohólico. No sabemos bien por qué es así; acaso haya una predisposición genética a los comportamientos adictivos, o un trastorno de orden bioquímico. Yo sospecho también que un factor importante es que muchos comportamientos y creencias se forman y se fijan mediante la imitación de los padres y la identificación con ellos. A los hijos adultos de padres alcohólicos les han dejado una herencia de rabia, depresión, pérdida de la alegría, desconfianza y relaciones deficientes, amén de un sentido excesivamente desarrollado de la responsabilidad. Y parte de ese legado lamentable es también el método con que luego intentarán hacerle frente: beber.

NO SE PUEDE CONFIAR EN NADIE

Como su primera relación, y la más importante, les enseñó que las personas a quienes aman les harán daño y serán de una impredecibilidad aterradora, a la mayoría de los adultos hijos de alcohólicos les inspira terror la posible intimidad con otra persona. Para que puedan darse normalmente, ya sea entre amantes o entre amigos, las relaciones adultas requieren un grado importante de vulnerabilidad, confianza y apertura..., y éstos son precisamente los elementos que destruye la convivencia con un alcohólico. Como consecuencia, muchos hijos adultos de padres alcohólicos se sienten atraídos por personas emocionalmente inaccesibles por obra de sus propios conflictos. De esa manera, el hijo adulto puede hacerse la ilusión de que mantiene una relación sin tener que enfrentar el terror que le inspira una verdadera intimidad.

El amigo de Jody, con su personalidad de «Jekyll y Hyde», era una repetición de su padre: a veces maravilloso, a veces terrible. Al escoger a un hombre tan cambiante, y que además la maltrataba, Jody no sólo repetía las experiencias familiares de su niñez, sino que se aseguraba de que no tendría que correr jamás el riesgo de aventurarse, sin carta de navegación alguna, por las aguas desconocidas de una verdadera intimidad. Se aferraba desesperadamente al mito de que su padre seguía siendo el único hombre que en realidad la entendía. Su mala disposición a enfrentarse con ese mito contaminaba no solamente sus relaciones con sus amigos, sino también las que mantenía conmigo y con los demás miembros del grupo terapéutico. De hecho, el poder del mito era tal, que Jody terminó por renunciar a sí misma.

Todavía recuerdo la tristeza que sentí la noche que anunció que se iba del grupo. Le recordé que ella ya sabía que sería un trabajo doloroso, y que el dolor formaba parte del proceso. Durante una fracción de segundo, pareció como si estuviera dispuesta a reconsiderar su decisión, pero después dijo:

Mirad, yo no quiero renunciar a mi papá ni enojarme con él. Y tampoco quiero tener que seguir defendiéndolo ante vosotros. Papá y yo nos necesitamos realmente. ¿Por qué tengo que confiar más en vosotros que en él? No creo que realmente yo te importe un rábano a ti ni a nadie en el grupo. No creo que ninguno de vosotros esté realmente a mi lado cuando yo sufra.

El grupo de Jody estaba formado por otros adultos que habían sido maltratados de niños, y entendían lo que ella estaba pasando. Se mostraron muy afectuosos con ella y le brindaron apoyo, pero Jody no podía aceptarlo. Para ella el mundo era un lugar descarriado, lleno de vándalos emocionales. Estaba convencida de que si dejaba que alguien se le acercara demasiado, le harían daño y la abandonarían. La ironía es que esas creencias habrían sido muy adecuadas respecto de su padre.

Su incapacidad para sentir confianza era una de las mutilaciones más graves que le había causado el alcoholismo del padre. Si uno no puede confiar en su padre, ¿en quién podrá confiar? La confianza es como el polluelo más débil de nuestra cría emocional; si las condiciones se presentan difíciles, generalmente es el primero que se muere.

Y la pérdida de confianza es común entre los hijos adultos del tipo de padres que nos ocupa. He aquí lo que dice Glenn:

A mí siempre me daba miedo cuando mi mujer quería hacer algo sin mí..., aunque no fuera más que ir a cenar fuera con las niñas. Tenía miedo de que me abandonara, simplemente porque no confiaba en ella. Temía que encontrase a alguien mejor que yo y me dejara. Quería controlarla para que permaneciera siempre cerca de mí, y así no tener que estar todo el tiempo preocupado. Los celos, la posesividad y las sospechas son temas que se repiten en las relaciones de muchos hijos adultos de padres alcohólicos, que aprendieron desde temprano que las relaciones conducen a la traición y que el amor nos encamina al sufrimiento.

«PERO AYER DIJISTE QUE ESTABA BIEN»

Carla, una higienista dental alta y de voz dulce, inició la terapia por recomendación de su médico, quien le señaló que sus constantes dolores de cabeza podían tener alguna base psicológica. Como las jaquecas son, con frecuencia, síntomas de rabia reprimida, una de las primeras cosas que le pregunté fue por qué estaba enojada. Mi pregunta la tomó de sorpresa, pero después de un momento de duda, respondió:

Tiene razón; estoy enojada. Con mi madre. A mis cuarenta y siete años, ella sigue gobernando mi vida. El mes pasado, cuando lo tenía todo dispuesto para hacer un espléndido viaje a México, entusiasmadísima, y tres días antes de la fecha dispuesta para la partida, me llama ella... Por la forma en que hablaba me di cuenta de que había estado bebiendo, y daba la impresión de que además había llorado. Me dijo que mi padre se había ido a pescar durante dos semanas, y que ella estaba muy deprimida... y que si yo no podía quedarme en su compañía unos pocos días. Le conté que tenía aquellas vacaciones planeadas y empezó a llorar. Traté de convencerla de que se fuera a visitar a mi tía, pero empezó a decir que yo no la quería, y una cosa llevó a la otra, y antes de que me hubiera dado cuenta ya le había prometido cancelar el viaje a México para estar con ella. De todas maneras, tampoco lo habría disfrutado, sabiendo que ella estaba otra vez en un bache.

Le comenté que no parecía que una historia así fuera algo nuevo, y Carla asintió:

Sí, cuando era niña sucedía lo mismo todo el tiempo. Yo siempre tenía que ocuparme de ella, y ella jamás me lo agradecía. Siempre estaba enfureciéndose conmigo. Yo no sabía con cuál de los rostros de mi madre me iba a encontrar en un momento dado, ni podía calcular de un día para otro qué podía gustarle. Recuerdo un día que había sacado una nota regular en historia y tenía miedo de volver a casa. Una nota como ésa significaba más o menos cuatro horas oyendo que me trataba de inútil, desagradecida y fracasada, recordándome además que ningún hombre querría cargar conmigo. Cuando finalmente llegué a casa, resultó que ese día ella estaba de buen humor. Se limitó a firmarme el boletín y a decirme que yo no tenía por qué preocuparme de las notas. No me lo podía creer. Pero después se bebió los cuatro cócteles habituales de antes de cenar. Yo puse la mesa y me olvidé del salero y el pimentero, y cuando ella se sentó estalló como si con eso hubiera provocado una guerra mundial o algo así. Yo no podía entender que pudiera dejar de quererme sólo porque me había olvidado de poner la sal y la pimienta.

El comportamiento de la madre de Carla oscilaba entre un amor sofocante y una insoportable crueldad, según su estado de ánimo, el alcohol que había bebido o, como decía la propia Carla, «según cómo estuviera la luna». Carla me contó que con su madre era raro que hubiera un día normal y tranquilo, de modo que ella estaba continuamente tratando de acertar con la forma de obtener su aprobación. Lamentablemente, siempre se sentía andando sobre arenas movedizas: el mismo comportamiento que un día agradaba a la madre, al día siguiente la sacaba de quicio.

«TÚ TIENES LA CULPA DE TODO»

Todos los padres incurren en la incongruencia en alguna medida, pero el síndrome de «está bien un día y mal al siguiente» se intensifica de forma espectacular bajo la influencia del alcohol. Como las señales y las normas cambian de forma tan frecuente como inesperada, el niño jamás logra entenderlas. El padre o madre se vale de la crítica como medio de control, de modo que haga lo que haga el hijo, el padre encontrará algo que criticarle. El niño se convierte en blanco de la frustración, en el chivo emisario de todo lo que anda mal en sus padres. Para los padres alcohólicos, ésta es una manera insidiosa de justificar y ventilar sus propias inadecuaciones. Finalmente, el mensaje es: «Si tú no lo hicieras todo mal, yo no tendría necesidad de beber». O como lo expresó Carla: Recuerdo que cuando yo tendría unos siete años, una mañana mi madre había estado dándole bastante a la botella y yo invité a una amiguita a que viniera a casa después de la escuela. Por lo general no invitaba a nadie, porque nunca sabía cómo iba a estar ella de borracha, pero aquella vez calculé que hasta media tarde estaría durmiendo la mona de la mañana. Mi amiga y yo jugábamos a disfrazarnos, poniéndonos los zapatos de ella y pintándonos con sus cosas, cuando de pronto se abrió la puerta y salió mi madre. Yo me asusté tanto que estuve a punto de mojarme las bragas. Exhalaba un aliento que echaba para atrás, y cuando nos vio tocando sus cosas se enfureció y empezó a vociferar: «¡Ya se por qué trajiste a tu amiguita...! ¡Para espiarme! Siempre me estás espiando, y por eso yo tengo que estar todo el tiempo bebiendo. ¡Tú eres capaz de hacer beber a cualquiera!».

La madre de Carla había perdido totalmente el control. Además de humillar a su hija, le echaba la culpa de su alcoholismo. Como la niña era demasiado pequeña para advertir los fallos en la lógica de su madre, aceptaba la culpa.

Inconscientemente, Carla sigue pensando que ella es la responsable de que su madre beba, y por eso está dispuesta a llegar a tales extremos como expiación.

Canceló un viaje de vacaciones muy esperado, sólo para hacer un nuevo e inútil intento de ganar la aprobación de la madre.

En las familias de alcohólicos es muy común que a los hijos les corresponda el rol de chivos emisarios. Algunos procuran responder a esa imagen negativa de sí mismos recurriendo a comportamientos delictivos o auto destructores. Otros encuentran inconscientemente maneras de auto castigarse, lo que se traduce en síntomas emocionales e incluso físicos, como las jaquecas de Carla.

EL NIÑO JOYA

Así como a algunos hijos de alcohólicos los obligan a ser chivos emisarios, a otros los encasillan en el rol del héroe de la familia, el «niño joya», el que se ve abrumado por la aprobación de ambos progenitores y la del mundo exterior debido a la enorme responsabilidad que está obligado a asumir. Superficialmente, podría parecer que esta aprobación sitúa al «niño heroico» en un medio mucho más positivo que el que rodea al chivo emisario de la familia, pero en realidad la privación afectiva y los demonios personales de ambos son muy semejantes. El niño joya se exige despiadadamente metas de perfección inalcanzables, tanto en la niñez como en la edad adulta.

Hace unos años, recibí en mi programa de radio la llamada de un químico, Steve, que me dijo: Estoy inmovilizado. Tengo cuarenta y un años y una carrera de éxitos, pero últimamente no puedo tomar decisiones. Me encuentro en mitad del proyecto más importante de mi vida, y no puedo concentrarme. Mucha gente depende de mí, y yo estoy petrificado. Durante toda la vida he ido acumulando logros, ¿sabe usted? De estudiante sacaba sobresalientes, he sido Phi. Beta Kappa... En fin, siempre en primera línea, estirado... Y ahora me siento paralizado. Le pregunté si en su vida Pasaba algo que pudiera explicar esos cambios, y me dijo que a su padre acababan de ingresarlo en cuidados intensivos por un problema hepático grave. Eso me llevó a preguntarle si el padre era alcohólico. Tras un momento de vacilación,irme respondió que ambos progenitores lo eran. Steve había crecido enfrentándose con el caos doméstico mediante el recurso de reflejarse en el trabajo escolar y ser el mejor de todos.

Todo el mundo me consideraba excepcional...: mis abuelos, mis maestros, hasta mis padres... cuando esperaban sobrios. Yo era el hijo perfecto, el estudiante perfecto, y así seguí siendo: marido, padre científico perfecto.

De niño, Steve había obtenido aprobación a suficiente cargas que excesivo su capacidad y manejan solas con una madurez impropia de sus años. En vez de consolidar su propia autoestima al ser tratado como un ser humano valioso tuvo que demostrar su valor exclusivamente mediante logros externos. Su autoestima llegó a estar en función de espaldarazos, recompensas y premios, y no de su íntima confianza en sí mismo.

También el impulse que lo movía puede haber incluido un elemento de compensación. Con su excepcional brillantez, quizá esteve haya intentado compensar las deficiencias de sus padres.

Le dije que, evidentemente, la enfermedad de su padre había removido da entro de él muchos problemas por resolver, y que, si alguien en entendía su sufrimiento, sabía que era una estupenda oportunidad para que empezara a enfrentarse con algunos problemas realmente importantes. Le hice darse cuenta del hecho de que haberse convertido en el héroe de la familia era su personal manera de vérselas con una niñez horrible. El rol de héroe significaba cierta dosis de seguridad y de estructura en su vida, pero, lamentablemente, jamás aprendió a ser bondadoso y tolerante consigo mismo. Ahora, muchos años después, y como sucede a la mayoría de los perfeccionistas, su búsqueda de perfección en todos los aspectos de su vida lo estaba paralizando.

A instancias mías, Steve accedió a buscar el consejo de un psicólogo, tanto para superar su situación actual mediante la terapia, como para comprender las privaciones sufridas en su niñez.

«DEBO MANTENER EL CONTROL EN TODO MOMENTO»

Los niños que crecen en un hogar de alcohólicos reciben bofetadas en las circunstancias y de las personas más impredecibles y cambiantes, y es frecuente que, como reacción, crezcan con una imperiosa necesidad de controlarlo todo en su vida, tanto a personas como circunstancias. A pesar de su timidez, Glenn reaccionó al desvalimiento que había sentido de niño buscando su propia manera de alcanzar ese control:

Cada vez que me salía una novia, parecía como si siempre me las arreglara para dejarla mientras la relación todavía iba bien. Creo que temía que si yo no la dejaba, terminaría por dejarme ella; es decir, que era una manera de controlar la situación. Actualmente, siempre les estoy diciendo a mi mujer y a los niños cómo tienen que hacerlo todo. No puedo evitarlo; necesito controlar. De la misma manera llevo mi negocio. Quiero decir que todavía soy incapaz de gritarle a alguien, pero mis empleados siempre saben cuándo no estoy contento. Dicen que lo comunico con vibraciones, y eso los enfurece, pero el negocio es mío, ¿no? Glenn creía que, si conseguía controlar todos los aspectos de su vida, evitaría repetir la experiencia de trastorno y locura de cuando era niño. Claro que el hecho de tener problemas para hacerse valer le obligó a encontrar otros medios de control, de manera que volvió a recurrir a técnicas de manipulación, como enfurruñarse o ponerse pesado, que había aprendido a usar con suma eficacia.

Lamentablemente, este comportamiento manipulador creaba distancia y resentimientos entre Glenn y las personas que le importaban. Como les sucede a muchos adultos hijos de padres alcohólicos, el resultado de su necesidad de controlar a la gente era lo que el más temía: el rechazo. Es una ironía que las defensas que de niño se fabricó contra la soledad fueran precisamente las que de adulto lo convertían en un solitario.

« ¡CÓMO TE ATREVES A LLAMAR BORRACHA A TU MADRE! »

Si usted es un adulto que creció en un hogar marcado por el alcoholismo, lo más probable es que, a diferencia de Steve, hijo de un matrimonio de alcohólicos, su drama familiar se representara entre un padre o madre que tenía problemas con la bebida y el otro progenitor que no los tenía. En los últimos años hemos empezado a saber más sobre el rol que desempeña, en este tipo de relaciones, el miembro de la pareja que no bebe y que, tal como lo vimos en el capítulo 2, recibe el nombre de «facilitador» o «coodependiente».

Con esos términos se designa al miembro de la pareja que, pese al sufrimiento que impone a todos el alcohólico, inconscientemente refuerza el hábito de beber de éste. Por medio de su aceptación, los codependientes expresan que ellos siempre estarán allí para ocuparse del daño causado por el comportamiento destructivo de su pareja. Por más que refunfuñen, lloriqueen, amenacen, se quejen, supliquen y hagan «planteamientos definitivos», los codependientes rara vez están dispuestos a asumir una actitud lo bastante enérgica como para imponer cambios definitivos.

Karla y yo empezamos a hacer progresos importantes en la terapia. Como yo quería verla actuar de forma directa con sus padres, le pedí que los invitara a una sesión. Cuando llegaron, advertí que la madre ya se sentía desplazada. Parecía que el hecho mismo de que su hija la hubiera invitado a venir movilizaba su culpa. Cuando empecé a hablar de las dolorosas realidades de la niñez de Carla, la madre se deshizo en lágrimas:

¡Estoy tan avergonzada! Sé que no he sido una buena madre para ella. ¡Carla, lo siento tanto! Te lo digo en serio. Realmente, intentaré dejar de beber, y si tú quieres, hasta me pondré en tratamiento.

Dije a la madre de Carla que la psicoterapia es notoriamente ineficaz para el tratamiento del alcoholismo o de cualquier otro comportamiento adictivo, a menos que se aplique de forma conjunta con alguno de los programas «en doce pasos», como el de Alcohólicos Anónimos. Su respuesta fue rogarme:

Por favor, Susan, no me haga ir a Alcohólicos Anónimos. Haré cualquier cosa por Carla, salvo eso.

En este momento nos interrumpió, coléricamente, el padre de Carla:

¡Maldita sea! ¡Mi mujer no es alcohólica! Es una mujer maravillosa que se bebe un par de copas para relajarse. Hay millones de personas como ella, que beben algo de cuando en cuando.

Cuando le señalé lo profundamente destructivo que había sido para Carla el comportamiento de su madre, unido a la falta de interés de la mujer por su hija, el hombre estalló: ¡Yo soy un triunfador, y tengo un hogar espléndido! ¿Por qué tiene usted que arrastrarnos a mí y a mi mujer a esta historia? Concéntrese en los problemas de mi hija y no nos meta en esto. Mi hija le paga para que la cuide a ella, no a nosotros. Mi mujer y yo no necesitamos que nos insulten así. Bueno, puede ser que ella beba un poco más que otra gente, pero lo tiene controlado. ¡Y la verdad es que cuando se ha bebido unas copas, se hace mucho más fácil estar con ella!

El padre de Carla se negó a venir a más sesiones, pero la madre accedió finalmente no sólo a asociarse a A.A., sino a aconsejarse por uno de mis colegas. Lo que siguió fue una secuencia de acontecimientos no por esperados menos fascinantes. A medida que la madre de Carla iba dejando de beber, su marido empezó a tener problemas gastrointestinales graves, para los cuales, según me contó su hija, el médico no hallaba explicación alguna.

Era evidente que yo había perturbado el equilibrio de la familia, y se puso de manifiesto que el padre de Carla sólo podía vivir y funcionar en un estado de total negación. Las familias donde hay alcoholismo funcionan en un precario equilibrio, en el que cada uno representa los papeles que tiene asignados. Una vez que Carla y su madre empezaron a trabajar activamente en sus propios problemas, levantaron demasiado a solas para la estabilidad del bote familiar. En la comunidad admiraban al padre de Carla como modelo de devoción y lealtad; Carla recuerda que más de un miembro de la familia ha dicho que su padre debería ser candidato a que lo canonizaran, por lo comprensivo y tolerante que era. En realidad, era un codependiente clásico que recurría a su negación para autorizar a su mujer para que siguiera siendo una alcohólica lamentable. Él, a su vez, obtenía poder de la situación, porque al desaparecer su mujer en las brumas del alcohol, el quedaba en libertad de manejar a la familia como mejor le parecía.

Yo seguí llevando la terapia familiar de Carla y su madre. Esta última empezó a ver cómo la autoestima de su marido dependía de que él pudiera mantener el control exclusivo de la familia. El alcoholismo de su mujer y los problemas físicos y emocionales de su hija hacían que el pareciera el único miembro «adecuado» de la familia. A pesar de la fachada de poder que mostraba al mundo exterior, el padre de Carla -como muchos codependientes- era tremendamente inseguro. Al igual que la mayoría de nosotros, había escogido como pareja a alguien que era un reflejo de sus verdaderos sentimientos hacia sí mismo. La elección de una pareja inadecuada permitía que, por comparación, el se sintiera superior.

Actualmente, la madre de Carla se está recuperando de su alcoholismo e introduciendo algunos cambios muy positivos en su relación con su hija y con su marido. A buen seguro, los problemas gastrointestinales de su marido se mantendrán.

A diferencia del padre de Carla, la madre de Glenn era una codependiente que reconocía francamente los horrores del alcoholismo de su marido, y el maltrato que de ello resultaba para su hijo, pero no por eso estaba más dispuesta o se mostraba más capaz de iniciar una acción eficaz. He aquí lo que me dijo Glenn: Mi madre tiene cerca de setenta años, y yo sigo tratando de entender por qué permitió que mi padre nos aterrorizara a todos como lo hizo. ¿Por qué dejó maltratar de esa manera a sus hijos? Sin duda pudo pedir ayuda a alguien, pero es como un disco rayado... Lo único que acierta a decir es: « Vosotros no sabéis cómo eran las cosas entonces para las mujeres. Lo que se esperaba era que una estuviera junto al marido en cualquier circunstancia. Nadie hablaba de estas cosas abiertamente como se habla hoy. ¿Adónde podía ir yo? ¿Qué podía hacer? »

Simplemente, la madre de Glenn estaba abrumada por el torbellino familiar. Su desvalimiento, unido a un espurio sentimiento de lealtad, significó para el marido un permiso para continuar con

su incalificable comportamiento. Como muchos codependientes, la madre de Glenn se convirtió esencialmente en una niña, con lo que dejó desprotegidos a los verdaderos niños. Hasta el día de hoy, Glenn sigue atrapado entre su necesidad de rescatar a una madre infantil y su resentimiento contra ella por no haber sido capaz de actuar como una madre de verdad.

NO HAY FINALES DE CUENTO DE HADAS

Los finales de cuento de hadas son raros en las familias de alcohólicos. En el mejor de todos los mundos posibles, los padres asumirían plenamente la responsabilidad por el hecho de beber, iniciarían un tratamiento y se recuperarían, volviendo a la sobriedad. Validarían y reconocerían los horrores de la niñez de sus hijos y harían el intento de convertirse en padres amantes y responsables.

Por desdicha, la realidad no está, generalmente, a la altura del ideal. La bebida, la negación y la deformación de la realidad son actividades que con frecuencia se mantienen hasta la muerte de uno de los progenitores, o de ambos. Muchos hijos adultos de padres alcohólicos se aferran a esa esperanza de que su vida familiar se convertirá mágicamente en el cuento de hadas con final feliz y todo, pero para lo único que puede servir esta esperanza es para encaminarlo a uno a una estrepitosa caída. Así lo descubrió Glenn, de manera particularmente dolorosa:

Hace más o menos un año, papá me dijo por primera vez que me quería. Yo le di un abrazo y se lo agradecí, pero, no sé por qué, eso no me compensó todos los años en que me estuvo diciendo que yo era una mierda.

Glenn consiguió finalmente su tan esperado «te amo», pero no era suficiente, lo dejó con una sensación de vacío. Era pura verbalización, sin acción. Su padre seguía bebiendo. El error de Glenn era que estaba esperando que el padre cambiara.

Si usted es hijo adulto del padre o una madre alcohólica, la clave para hacerse cargo del control de su vida es recordar que usted puede cambiar sin que sus padres cambien. Su bienestar no tiene por qué depender de sus padres; usted puede superar los traumas de su niñez y el poder que éstos tienen sobre su vida de adulto, aunque sus padres sigan siendo exactamente como han sido siempre. Basta con que usted se comprometa a hacer el trabajo.

A todos los clientes que provienen de hogares donde se abusaba del alcohol o de otras drogas, les explico que nuestro trabajo puede facilitarse y acelerarse en gran medida si se ajen a Hijos Adultos de Padres Alcohólicos o a una organización similar. Estos grupos proporcionan un apoyo excelente, y mediante el intercambio de experiencia y de sentimientos, los hijos de alcohólicos y drogadictos llegan a darse cuenta de que no están solos, y de % pueden hacer frente al dinosaurio que tienen en el conocimiento de estar..., lo cual es el primer paso para echarlo fuga.

LOS QUE MALTRATAN VERBALMENTE

¿Recuerda haber oído decir alguna vez que «más hiere la lengua que la espada»? Pues es verdad. Los epítetos insultantes, los comentarios que humillan, las críticas malévolas pueden transmitir a los niños mensajes sumamente negativos respecto de sí mismos; mensajes que pueden tener efectos dramáticos sobre su bienestar futuro. Alguien que llamó a mi programa de radio manifestó:

Si yo tuviera que elegir entre el maltrato verbal y el físico, preferiría siempre una paliza. Como se pueden ver las marcas, por lo menos la gente se compadece de ti. Pero con la agresión verbal, simplemente enloqueces. Las heridas son invisibles, así que a nadie le importan. Las heridas en la carne cicatrizan muchísimo antes que los insultos.

En cuanto sociedad, tradicionalmente hemos considerado que disciplinar a los niños es un asunto privado, que se resuelve en el seno de la familia, y está regido generalmente por la discreción del padre. En la actualidad, muchas autoridades cívicas han llegado a reconocer la necesidad de nuevos procedimientos para hacer frente a la enorme difusión de los malos tratos físicos y sexuales de que son víctimas los niños. Pero ni siquiera la más responsable de las autoridades puede hacer algo en favor de la víctima de agresiones verbales. Ese niño está totalmente solo.

LO QUE PUEDEN LAS PALABRAS CRUELES

Hay ocasiones en que la mayoría de los padres dicen a sus hijos algo desagradable. Esto no es necesariamente maltrato verbal. Pero sí es maltratar proferir frecuentes ataques verbales relativos a la apariencia física de un niño, a su inteligencia, su competencia o su valor como ser humano.

Como los padres controladores, los que maltratan verbalmente tienen dos estilos bien diferenciados. Están los que atacan en forma directa, abierta, maligna, degradando a sus hijos. Los que pueden tratar a los niños de estúpidos, inútiles o feos. Los que pueden decir que ojalá ese hijo nunca hubiera nacido. Los que no hacen caso de los sentimientos del niño ni de los efectos que pueden tener a largo plazo los continuos ataques a la imagen de sí mismo que el niño va consolidando a medida que crece.

Otros lo hacen en forma más indirecta, manteniendo al niño bajo un incesante fuego cruzado de burlas, sarcasmos, apodosos insultantes y humillaciones sutiles. Estos padres suelen ocultar sus malos tratos tras una fachada humorística, haciendo bromitas como:

-La última vez que vi una nariz tan grande fue en el circo.

-Es muy bonita esa camisa... para un payaso. -El día que se hizo el reparto de sesos, tú debiste de quedarte en casa.

Si el niño o cualquier otro miembro de la familia se queja, el «bromista» lo acusa invariablemente de no tener sentido del humor. « ¡Si sabe que estoy bromeando!», dirá, como si la víctima de sus agravios fuera su cómplice.

Phil, a los cuarenta y ocho años, tenía toda la apariencia exterior de un hombre seguro de sí. Dentista, era un hombrón alto y vigoroso, vestido con elegancia y buen gusto, pero cuando hablaba lo hacía con voz tan baja que me costaba oírlo. Varias veces tuve que pedirle que repitiera sus palabras. Me explicó que venía a buscar ayuda para su timidez enfermiza.

Es que así no puedo seguir. Tengo casi cincuenta años y soy hipersensible a casi todo lo que cualquiera pueda decirme. En todo veo una segunda intención. Siempre pienso que alguien se está burlando de mí. Creo que mi mujer se está burlando de mí... Me parece que mis pacientes se burlan de mí. Por la noche me quedo despierto, pensando en lo que la gente me ha dicho durante el día... y en todo sigo descubriendo algo malo. A veces creo que me estoy volviendo loco.

Phil hablaba libremente de su vida actual, pero se cerró cuando le pregunté por sus primeros años. Después de cierta insistencia mía, me contó que lo que recordaba más vívidamente de cuando era niño eran las constantes burlas de su padre. Las bromas eran siempre a expensas de Phil, y muchas veces el niño se sentía humillado. Cuando el resto de la familia se reía, se sentía aún más aislado.

Ya era bastante malo que se burlara de mí, pero a veces me asustaba de veras al oírle decir cosas como: «Este chico no puede ser hijo nuestro; miradle la cara. Apuesto a que en el hospital nos lo cambiaron. Podríamos devolverlo y cambiarlo por el nuestro». Yo apenas si tenía seis años, y realmente pensaba que iban a dejarme en el hospital. Un día, finalmente, le pregunté por qué estaba siempre burlándose de mí, y me dijo: «~Es que no puedes entender que no me burlo de ti? Sólo estoy haciendo bromas».

Phil, como cualquier niño pequeño, no podía distinguir entre la verdad y una broma, ni entre una amenaza y una burla. El humor positivo es uno de los instrumentos más valiosos con que contamos para fortalecer los vínculos familiares. Pero un humor que humilla puede ser sumamente dañino dentro de la familia. Los niños se toman al pie de la letra los sarcasmos y la exageración humorística. No tienen suficiente experiencia del mundo para entender que su padre -o su madre- está bromeando cuando dice algo como: « Varaos a tener que mandarte al preescolar en China». En cambio, el niño puede tener pesadillas, a causa del apeido a verse abandonado en alguna tierra inquietante y lejana.

En algún momento, todos hemos sido culpables de haber hecho bromas a expensas de alguien. La mayoría de las veces esas bromas pueden ser relativamente ¡no defensivas, pero -lo mismo que pasa con otras actitudes protagonizadas por «estos», padres que pueden actuar de manera negativa sobre sus hijos- lo que convierte estas bromas en malos tratos es la frecuencia y la crueldad con que se hacen, y la fuente de donde provienen. Los niños creen e interiorizan lo que sus padres dicen de ellos. Hacer repetidamente bromas a expensas de la vulnerabilidad de un niño es una actitud sádica y destructiva en un padre o una madre.

A Phil continuamente lo humillaban y se burlaban de él. Cuando hacía algún intento de confrontar al Padre con su comportamiento, lo acusaban de ser «incapaz de aceptar una broma». Phil no tenía a quién recurrir con todos aquellos sentimientos.

Mientras me hablaba de ellos, yo veía que seguía sintiéndose avergonzado, como si creyera que sus quejas eran tonterías. Lo tranquilicé, diciéndole:

-Entiendo lo humillante que eran las bromas de su padre. Y aunque resultaban tremendamente hirientes, nadie se tomaba en serio su dolor. Pero ahora estábamos aquí para llegar al fondo de ese dolor, no para hacerlo de lado. Aquí usted está seguro, Phil. Nadie va a humillarlo.

Necesitó un momento para asimilar mis palabras. Aunque estaba al borde de las lágrimas, cuando habló hizo un esfuerzo enorme para ocultarlas:

Lo odio por haber sido tan cobarde. Quiero decir que yo era sólo un niño, y no tenía por qué burlarse de mí de esa manera. Y todavía sigue haciendo chistes a costa mía; nunca pierde la ocasión. Si bajo un segundo la guardia, ¡zas! Y, finalmente, él siempre queda como el gran tipo. ¡Dios, eso me pone enfermo!

Cuando Phil se dispuso a iniciar la terapia, no estableció la más remota conexión entre su hipersensibilidad y las burlas de su padre. De pequeño, Phil estaba indefenso porque nadie vio jamás como maltrato el comportamiento de su padre. Phil estaba en la situación típica del eterno perdedor: «Las bromas de mi padre me duelen, y soy débil porque no puedo asimilando.

El pequeño Phil era el blanco de las bromas de su padre y se esforzaba por ocultar sus sentimientos de inadecuación. De adulto, Phil no era diferente, pero como se movía en un mundo mucho más amplio, transfería sus miedos y sus expectativas negativas a otras personas. Phil iba por la vida con los nervios a flor de piel, esperando que lo hiriesen, que lo humillasen. Su hipersensibilidad, su timidez y su desconfianza seguir siendo una manera, inevitable pero ineficaz, de intentar protegerse de nuevas heridas.

«SI TE LO DIGO ES POR TU PROPIO BIEN»

Muchos padres condimentan sus malos tratos verbales presentándolos como orientación o guía. Para justificar observaciones crueles o injuriosas, se valen de racionalizaciones como «Lo que quiero es ayudarte a que seas mejor» o «La vida es difícil y tratamos de enseñarte a afrontarla». Como esta crueldad se protege con la máscara de «educación», resulta especialmente difícil que el hijo, incluso ya adulto, reconozca su carácter destructivo.

Vicky tenía treinta y cuatro años cuando inició la terapia. Era una mujer atractiva, que trabajaba como administradora contable en una importante compañía de marketing, pero su confianza en sí misma era mínima, hasta el punto de que amenazaba su vida profesional:

Hace seis años que trabajo para esta compañía, y me ha ido bastante bien. Me refiero a que he ido ascendiendo lentamente de secretaria a jefa de despacho y ahora a administradora contable. Pero la semana pasada me sucedió lo más increíble. Mi jefe me dijo que le parecía que yo realmente puedo progresar si hago un máster en administración comercial, ¡y se ofreció a pagarme los estudios! ¡Yo no podía creérmelo! Y usted pensará que estoy encantada, pero lo único que siento es pánico. Hace diez años que interrumpí mis estudios, y no sé si soy capaz de hacerlo, si estoy a la altura de algo así. Mis íntimos me dicen que me estoy metiendo en aguas demasiado profundas.

Le señalé que, fuese quien fuese quien había hecho esa valoración, no era verdaderamente un amigo, porque lo que brindan los verdaderos amigos es apoyo. Esto la hizo sentirse incómoda, y

cuando le pregunté a qué se debía, me contestó que al hablar de «sus íntimos» se estaba refiriendo a su madre.

Cuando llamé a mi madre para preguntarle si le parecía que debía hacerlo, me señaló algunas cosas muy acertadas. Imagínese... Lo que pasaría con mi trabajo si en ese curso no tengo éxito. Y si había pensado en que teniendo un máster voy a alejar a muchos hombres que serían posibles parejas. Y, además, que me siento feliz con lo que hago.

-Pero una de las razones de que te sientas feliz es que estás orgullosa de haber ascendido con tu esfuerzo -señalé-. ¿Es que no quieres seguir adelante? Vicky coincidió en que sí, y le sugerí que la forma en que había ascendido en su trabajo y la oportunidad que le había ofrecido su jefe daba testimonio de su valía. No parecía que esas pruebas justificaran las dudas de su madre. Le pregunté si la madre siempre se había mostrado tan negativa respecto de las capacidades de su hija.

Mamá siempre quiso que yo fuera una damita perfecta. Quería que fuera graciosa y elegante, y que hablara bien... Cuando yo cometía algún fallo, procuraba avergonzarme para que me corrigiera. Lo hacía con buena intención, realmente. Si yo pronunciaba mal una palabra, me remedaba. Se burlaba de mi aspecto... Lo peor eran los recitales de ballet. Mamá había soñado con ser bailarina, pero se casó. Supongo que entonces yo tenía que realizar su sueño, pero nunca bailé tan bien como podría haberlo hecho ella, o por lo menos eso es lo que siempre me dijo. Jamás olvidaré un recital, cuando yo tenía unos doce años. Yo creí que lo había hecho bastante bien, pero ella apareció entre bastidores y me dijo, frente a toda la clase, que había bailado como un hipopótamo. Yo habría querido que la tierra me tragara. Como estuve triste y callada mientras volvíamos a casa, me dijo que si no aprendía a aceptar una pequeña crítica no podría superarme.

«QUE TENGAS ÉXITO..., AUNQUE YO SÉ QUE FRACASARÁS»

Parece que la madre de Vicky tuvo siempre un especial empeño en hacer que su hija se sintiera inadecuada, y para conseguirlo se valía de una serie de mensajes ambiguos que confundían a la muchacha. Por un lado, estimulaba a su hija para que destacara, pero por el otro le decía que no tenía remedio. Vicky se sentía siempre insegura; jamás sabía si lo que hacía estaba bien. Cuando creía haberlo conseguido, su madre la desvalorizaba; cuando le parecía que se había desempeñado mal, le decía que había estado inmejorable. En el momento en que Vicky debería haber estado consolidando su confianza en sí misma, su madre se la iba demoliendo, y todo con el propósito de hacer de ella una persona mejor.

Pero ¿qué estaba haciendo en realidad esa madre implacable? Estaba luchando con sus propios sentimientos de inadecuación. Su propia carrera de bailarina se vio frustrada, quizá por el matrimonio. Pero tal vez había usado el matrimonio como excusa porque no tenía la confianza suficiente para llevar adelante una carrera. Al establecer su superioridad sobre su hija, la madre de Vicky podía negar sus propios sentimientos de inadecuación. Cualquier ocasión le venía bien, aunque fuera necesario humillar a su hija en presencia de su padre. Para una adolescente es sumamente hiriente que la avergüencen de esa manera, pero las necesidades de un padre o madre de esta clase están siempre en primer plano.

Después me palmeó el brazo, y cuando yo pensaba que iba a decirme algo agradable, ¿sabes lo que me dijo? «Hay que reconocer, cariño, que tú no haces nada a derechas, ¿verdad?»

LOS PADRES COMPETITIVOS

La necesidad de que alguien más se sienta inadecuado para que así uno mismo pueda sentirse adecuado, no tarda en convertirse en competición abierta. Es obvio que la madre de Vicky llegó a ver a su hija como una amenaza, porque a medida que la joven crecía y se hacía más hermosa, madura y competente, a la madre se le hacía más difícil sentirse superior. Y para defenderse de esa amenaza tenía que intensificar la presión y seguir restando méritos a su hija.

Los padres sanos viven con emoción y júbilo la competencia creciente de sus hijos. Pero los padres competitivos suelen sentirse despojados, angustiados, asustados incluso. La mayoría de

los padres competitivos no tienen conciencia de las razones de tales sentimientos, pero saben que eso es lo que les movilizan sus hijos.

Durante la adolescencia, las niñas comienzan a convertirse en mujeres y los niños en hombres. La adolescencia del hijo es una época especialmente amenazante para un padre o madre inseguro. Las mujeres tienen miedo de estar envejeciendo y perdiendo su belleza, y quizá vean a sus hijas como competidoras y sientan necesidad de rebajarlas, especialmente en presencia de su marido. Los hombres pueden sentir amenazados su virilidad y su poder. Y como en la casa sólo hay lugar para un hombre, se valen de la humillación y el ridículo para que los hijos varones sigan sintiéndose pequeños y desvalidos. Muchos adolescentes exacerban la situación al mostrarse francamente competitivos, como manera de probar a navegar en las aguas de la edad adulta.

Con frecuencia los padres competitivos también han sido víctimas de privaciones en su niñez, ya se trate de escasez de alimentos, de ropa o de amor. Entonces, por más que tengan, siguen viviendo en el temor de no disponer de lo suficiente. Muchos padres así repiten con sus hijos la situación de la competencia que vivieron antes con sus propios padres o con sus hermanos. Y esta competición injusta somete a un niño a una presión enorme.

Vicky simplemente renunció al intento de lograr algo: Durante muchos días dejé de hacer un montón de cosas, incluso cosas que realmente me gustaban, inclusive tenía miedo (le decía a ella que ya no me humillara).

Los mensajes del inconsciente son poderosos: «No puedes tener más éxito que yo», «No puedes ser más atractiva que yo» o «No puedes ser más feliz que yo». Dicho de otra manera: «Todos tenemos nuestros límites, y el tuyo soy yo».

Como estos mensajes tienen una trabazón tan sólida; si los hijos adultos de padres competitivos consiguen arreglárselas para destacar en algo. Cuanto más éxito tienen, más desdichados se sienten, y es frecuente que eso los lleve a sabotear sus propios éxitos. Para los hijos adultos de este tipo de «incapacitados», el precio que pagan por mantener cierta paz interior es quedarse eternamente por debajo de sus potencialidades. Controlan su sentimiento de culpa auto limitándose inconscientemente para no ir más allá de donde llegaron sus padres, y así, en cierto sentido, cumplen las profecías negativas de aquéllos.

MARCADO POR LOS INSULTOS

Algunos padres que se valen de la agresión verbal no se molestan escudándose en racionalizaciones, sino que bombardean a sus hijos con insultos, arengas, acusaciones y calificativos sumamente crueles. Son extraordinariamente insensibles, no sólo para el dolor que causan, sino para el daño perdurable que están ocasionando. Esas formas vociferantes de maltrato verbal pueden marcar a fuego la autoestima del hijo, lo mismo que si fueran una marca para ganado, y dejar profundas cicatrices psicológicas.

Carol, una mujer de cincuenta y dos años, es una modelo sumamente hermosa que últimamente se ha dedicado a la decoración de interiores. En nuestra primera sesión me habló de su último divorcio, el tercero, una dolorosa experiencia que había terminado más o menos un año antes de que ella viniera a consultarme, y que la había dejado con una penosa sensación de miedo al futuro. Al mismo tiempo, el hecho de estar pasando la menopausia la ponía al borde del pánico ante la amenaza de perder su belleza. Se sentía indeseable, y me contó que esos miedos se le habían intensificado a causa de una reciente visita a sus padres.

Es algo que siempre termina de la misma manera. Cada vez que los veo es volver al mismo dolor y a la misma decepción. Lo peor de todo es que sigo pensando que si esta vez al volver a casa les cuento que me siento desdichada, que algo no anda bien en mi vida, quizá por esta única vez me digan: «Oh, cariño, cuánto lo sentimos», en vez de «Pues tú te lo has buscado». Desde que puedo recordarlo, la respuesta ha sido siempre: «Pues tú te lo has buscado». Le señalé que daba la impresión de que los padres seguían manteniendo un poder tremendo sobre ella, y le

pregunté si estaba dispuesta a excavar conmigo hasta llegar a las raíces de ese poder, para que así pudiéramos empezar a cambiar las pautas de dominación y control. Carol asintió y empezó a hablarme de su niñez en una familia adinerada del Medio Oeste. El padre era un médico de renombre y la madre, una nadadora de nivel olímpico, se había retirado de las competiciones para criar a sus cinco hijos, de los cuales la mayor era Carol. Recuerdo que cuando era pequeña me sentía triste y sola durante gran parte del tiempo. Mi padre siempre se burlaba de mí, pero cuando tenía más o menos once años empezó a decirme cosas realmente horribles.

-¿Como qué? -le pregunté.

Me contestó que no tenía importancia, pero cuando empezó a mordisquearse nerviosamente las cutículas me di cuenta de que estaba tratando de proteger un punto emocionalmente. Lo sensible.

-Carol --le dije--, entiendo lo doloroso que esto es para ti, pero es algo que tenemos que sacar fuera para poder enfrentarnos a ello. Entonces empezó, lentamente:

No sé por qué razón, mi padre decidió... ¡Dios, qué difícil es...! Decidió que yo... que yo olía mal. Y me persiguió siempre con eso. Quiero decir que otras personas solían decirme lo bonita que era, pero lo único que él era capaz de decirme era... Continúa, Carol -la animé cuando volvió a detenerse y desvió la mirada-. Yo estoy de tu parte.

«Tus pechos huelen mal», solía decirme. «Tu espalda apesta. Si la gente supiera lo inmundito y maloliente que es tu cuerpo, le daría asco.» Y yo me duchaba tres veces al día, te lo juro. Me ponía toneladas de desodorante y de perfume, pero todo era inútil. Una de sus frases favoritas era decirme que si me dieran vuelta como a un calcetín todos verían de dónde venía el hedor que brotaba (de todos mis poros). Y recuerda que eran las palabras (le un médico muy respetado. Y mi madre jamás dijo una palabra. Nunca me dijo siquiera que aquello no era cierto. Yo no dejaba de pensar en cómo podía mejorar..., qué podía hacer para que él dejara de decirme lo horrible y hediondo que era. En el lavabo, siempre pensaba que si pudiera hacer correr con más rapidez el agua tal vez él no pensaría que yo era tan horrible.

Le dije que me daba la impresión de que el padre había reaccionado en forma irracional ante la floreciente feminidad de su hija porque no podía controlarla preocupación que aquello le causaba. Es muy común que un padre reaccione con incomodidad, con hostilidad incluso, ante los primeros brotes de sexualidad en sus hijas. Hasta un padre que se haya mostrado bueno y afectuoso con su hija pequeña puede provocar conflictos cuando la niña llega a la adolescencia, para así distanciarse de atracciones sexuales que le parecen inaceptables. En un padre de estas características, el desarrollo sexual de su hija puede movilizar sentimientos de angustia extrema que, para su mentalidad, justifican esa actitud persecutoria. Al proyectar su culpa y su incomodidad sobre la niña, el padre puede negar toda responsabilidad por sus propios sentimientos. Es como si estuviera diciéndole: «Tú eres una persona mala y perversa porque me haces sentir hacia ti cosas malas y perversas».

Después de habérselo explicado, le pregunté si algo de eso le sonaba familiar. Ahora que lo pienso, aquello era algo sexual. Yo siempre sentía sus ojos puestos en mí. Y siempre estaba preguntándome detalles lo que hacía cuando estaba con amigos, que no era prácticamente nada. Pero él estaba convencido de que me iba a la cama con cualquier chico con quien saliera. Me decía cosas como que, si le contaba la verdad no me castigaría. Realmente, quería oírme hablar de cosas sexuales.

Durante el torbellino emocional de la adolescencia, Carol necesitaba desesperadamente a un padre afectuoso que le brindara apoyo para fortalecer su confianza en sí misma, pero él, en cambio, la sometió a una humillación implacable. El maltrato verbal de él, combinado con la pasividad de su madre, dañó gravemente la capacidad de Carol para creer que ella misma era una persona valiosa y digna de amor. Cuando alguien le decía lo bonita que era, lo único que llegaba a pensar era que no debía de haberla oído. No había validación externa capaz de competir con los mensajes devastadores del padre.

A los diecisiete años empecé a trabajar como modelo. Cuanto más éxito tenía, peor se ponía mi padre. Realmente, debía irme de aquella casa, así que a los diecinueve años me casé con el

primero que me lo pidió. Un tesoro, realmente: me pegó cuando quedé embarazada y me dejó cuando nació el bebé. Naturalmente, yo me culpaba a mí misma. Tal vez oliera mal, no sé. Cerca de un año después me casé con otro, que no me pegaba, pero que apenas me hablaba. A ése lo aguanté diez años, porque no podía enfrentarme con mis padres con otro fracaso matrimonial, pero finalmente lo dejé. Gracias a Dios tenía mi trabajo, así que podía mantenerme y mantener a mi hijo. Durante unos años, incluso, hice cruz y raya con los hombres. Después conocí a Glen, y creí que esa vez había encontrado al hombre perfecto. Los primeros cinco años de matrimonio fueron la época más feliz de mi vida. Entonces descubrí que había estado engañándome casi desde el día de la boda, pero durante diez años más le perdoné texto porque no quería que se me hundiera otro matrimonio. El año pasado me dejó por una mujer veinte años más joven que yo. Por qué nunca puedo hacer algo bien? Le recordé que había hecho muchas cosas bien: había sido una madre afectuosa y accesible; había criado a un hijo que estaba desenvolviéndose bien en su vida; ella misma había triunfado en dos carreras. Pero ninguno de mis intentos de tranquilizarla sirvió de mucho. Carol había interiorizado la imagen de sí misma que le había transmitido el padre: la de un ser humano indigno y repulsivo. Como resultado de ello, la mayor parte de su vida adulta había estado dedicada a una infructuosa búsqueda del amor que su padre le había negado de niña. Carol escogía a hombres crueles, agresivos o distantes -como su padre- y procuraba obtener de ellos el amor que él jamás le había dado. Si esperaba que el padre o los hombres que escogía para reemplazarlo -le expliqué- la hicieran sentirse a gusto consigo misma, estaba supeditando a ellos su autoestima. No se necesitaba ser un genio para comprender cuán destructiva había sido aquella influencia. Carol tenía que recuperar el control de su autoestima, enfrentándose con las creencias negativas que el padre había sembrado en ella cuando niña. Durante los meses siguientes llegó, poco a poco, a darse cuenta de que su autoestima no estaba perdida: simplemente, la estaba buscando donde no correspondía.

LOS PADRES PERFECCIONISTAS

También la expectativa imposible de que los niños sean perfectos puede actuar como motor de ataques verbales graves. Muchos padres que incurren en malos tratos verbales alcanzan logros importantes en el nivel personal y en su carrera, pero con demasiada frecuencia hacen de su hogar el basurero donde descargan el estrés laboral. (También los padres alcohólicos suelen plantear a sus hijos exigencias imposibles, y después se valen del fracaso del hijo para justificar su alcoholismo.)

Parece como si los padres perfeccionistas actuaran movidos por la descabellada ilusión de que con sólo que puedan conseguir que sus hijos sean perfectos, la familia será perfecta. Depositán la carga de la estabilidad en el hijo para no tener que enfrentar el hecho de que ellos, como padres, no son capaces de alcanzarla. Como el niño falla, se convierte en el chivo emisario de los problemas familiares. Una vez más, la culpa se le carga al hijo.

Los niños necesitan cometer errores y aprender que no por eso se acaba el mundo. Así es como van ganando la confianza necesaria para intentar cosas nuevas en la vida. Pero esta clase de padres imponen a sus hijos objetivos inalcanzables, expectativas imposibles y reglas eternamente cambiantes. Esperan que sus hijos respondan con un nivel de madurez que sólo se puede alcanzar gracias a experiencias vitales inaccesibles para un niño. Los niños no son adultos en miniatura, pero estos padres quieren verlos actuar como si lo fueran.

Paul, un técnico de laboratorio de treinta y tres años, moreno y de ojos azules, vino a verme porque tenía problemas en el trabajo. Aunque era notablemente tímido, vergonzoso e inseguro de sí mismo, se las arreglaba para provocar repetidamente acaloradas discusiones con sus superiores inmediatos. Esto, unido a sus crecientes problemas de concentración, estaba poniendo en peligro su trabajo. Mientras hablábamos de eso advertí que tenía problemas en su trato con figuras de autoridad, y cuando le pregunté por sus padres descubrí que, como Carol, Paul había quedado marcado por los insultos. He aquí lo que me contó: Cuando mi madre volvió a casarse yo tenía nueve años. El tipo debía de haber estudiado con Hitler. Lo primero que hizo al venir a vivir con nosotros fue dictar su ley: la democracia se acababa en la puerta de la calle.

Si él nos decía que nos tirásemos por un acantilado, pues a tirarnos. Sin preguntar nada. A mí me fue mucho peor que a mi hermana. Él estaba encima de mí todo el día, sobre todo por mi habitación. Todos los días me la inspeccionaba, como si hubiera sido un cuartel. Cuando uno tiene nueve o diez años, lleva siempre cierto desorden, pero a él no le importaba. Todo tenía que ser perfecto, sin nada fuera de lugar. Si yo dejaba un libro sobre el escritorio, él empezaba a vociferar que yo era un cerdo inmundo. Me llamaba culo sucio o hijo de puta o mocoso de mierda. Parecía que su deporte favorito fuese atormentarme con esos insultos. Jamás me pegó, pero aquellas condenadas palabras me dolían tanto como golpes.

Tuve la corazonada de que en Paul había algo que había movilizado sentimientos muy fuertes en su padrastro, y muy pronto entendí qué era. Paul había sido un niño tímido, sensible y retraído, menudo para su edad.

Cuando mi padrastro era joven, fue el niño más menudo de la escuela, y todos se burlaban de él. Para la época en que mi madre lo conoció se había vuelto fornido porque empezó a hacer gimnasia. Pero sentía que todo eso era añadido, que todos esos músculos deberían estar en otra persona. Oculto dentro del padrastro de Paul seguía habiendo un niño asustado e inadaptado. Y como Paul tenía tantas características similares a las suyas, se convirtió en símbolo de la niñez dolorosa de su padrastro. Éste jamás se había aceptado cuando era niño, sınıcicuna furia inmediata con el niño que le traía todo aquello a la memoria, y usó a Paul como chivo emisario a sus limitaciones que no podía enfrentar en sí mismo. Al reanalizarlo con sus exigencias su padrastro podía auto convencerse de que el mismo era poderoso y fuerte. Probablemente, jamás le pasó por la cabeza el daño que estaba causándole creía que estaba ayudando a su hijastro a ser perfecto.

«COMO NO PUEDO SER PERFECTO, MÁS VALE QUE NO ME ESFUERCE»

La madre Paul se divorció de su segundo marido cuando su hijo tenía dieciocho años, pero para entonces el espíritu del muchacho ya estaba gravemente afectado. Paul sabía que jamás podría ser tan «perfecto» Como quería su padrastro, de modo que renunció a intentarlo.

Cuando tenía catorce años quedé muy atrapado por la droga. Fue casi la única vez que me sentí aceptado. Si no iba a destacar como atleta y seguramente no servía para animador de la fiesta, ¿qué más me quedaba? Poco antes de terminar la escuela secundaria, compré droga de pésima calidad y casi me muero. Con esto tuve bastante... De ninguna manera quería volver á pasar por aquello.

Tras un año de preuniversitario, Paul dejó los estudios, Pese a su deseo y a su aptitud para seguir una carrera científica. Simplemente, no podía concentrarse. Su cociente intelectual era muy alto, pero se mostraba incapaz de enfrentar un reto; se había habituado a abandonar.

Cuando se incorporó al mercado de trabajo se encontró metiéndose en situaciones de antagonismo con sus jefes, en una nueva repetición de su niñez. Anduvo de un trabajo a otro hasta encontrar finalmente uno que le gustaba. Entonces vino a verme porque quería conservarlo. Le dije que me parecía que iba a poder ayudarle.

LAS TRES «PES» DEL PERFECCIONISMO

Aunque su padrastro ya no era parte de su vida, seguía teniendo fuerte influencia sobre Paul porque sus mensajes degradantes seguían resonando dentro de él. Como resultado de ello, Paul seguía sin salir de la maraña de lo que yo llamo «las tres "pes"»: el Perfeccionismo, la Postergación y la Parálisis.

El laboratorio donde ahora estoy empleado me gusta de veras, pero me aterra siempre la idea de que no voy a hacer un trabajo perfecto.

Por eso dejo muchas cosas que tengo que hacer para después del plazo fijado, o las hago a toda prisa en el último momento y las echo a perder. Cuanto más meto la pata, más espero que me despidan. Cada vez que mi supervisor hace un comentario, yo me lo tomo como algo personal y tengo una reacción desproporcionada. Siempre estoy esperando que el mundo se venga abajo por algo que yo hice mal. Últimamente me he atrasado tanto con el trabajo que he preferido pasar por enfermo y he solicitado la baja. Ya no puedo enfrentar la situación.

Su padrastro le había impuesto la necesidad de ser perfecto, el perfeccionismo. Bien impresionar con trabajo, u sinceridad y su preocupación por la calidad de trabajo, le concedieron dos meses.

LAS PALABRAS MÁS CRUELES: «OJALÁ NO HUBIERAS NACIDO»

Encontré uno de los ejemplos más extremos del trastorno que crean los malos tratos verbales en un hombre de cuarenta y dos años, Jason, un apuesto oficial de policía que hace varios años estuvo en uno de mis grupos en el hospital. El Departamento de Policía de Los Ángeles había insistido en su hospitalización porque el psicólogo de la policía había diagnosticado a Jason como un suicida en potencia. En una reunión del personal hospitalario llegué a saber que Jason buscaba constantemente situaciones que ponían en peligro su vida. Por ejemplo, recientemente había intentado capturar solo, sin haber pedido el respaldo adecuado, un alijo de droga, y había estado muy próximo a hacerse matar durante la operación. Superficialmente aquello parecía un acto de heroísmo, pero en realidad era un comportamiento irresponsable y temerario. En el departamento ya se hablaba de que Jason estaba tratando de matarse so pretexto de cumplir con su deber.

Necesité varias sesiones de grupo para ganarme la confianza de Jason. Pero una vez que lo conseguí, establecimos una buena relación de trabajo. Aún recuerdo nítidamente la sesión en que habló de su extraña relación con su madre.

Papá se fue cuando yo tenía dos años, porque con mi madre era imposible convivir. Y después que él se fue se puso peor. Tenía un genio realmente violento, y a mí no me dejaba en paz, le dije que su madre parecía loca.

Hizo una breve pausa y sacudió la cabeza.

La madre de Jason le había enviado un mensaje muy claro: que lo quería. Cuando el padre se fue y no hizo ningún intento de participar en la vida de su hijo, reforzó la convicción del niño: la existencia de él no importaba.

Mediante sus acciones en la fuerza policial, Jason estaba tratado inconscientemente de ser un hijo respetuoso y obediente. En esencia, lo que buscaba era borrarse de la existencia, suicidarse indirectamente para complacer a su madre. Sabía con exactitud qué tenía que hacer para complacerla, porque ella se lo decía en forma muy explícita: «Ojalá te hubieras muerto».

Además del dolor y la confusión enormes que puede infligir, esta forma de maltrato verbal puede convertirse una profecía que se autorrealice.

Sobre todo porque yo era el vivo retrato del dejo. No recuerdo un día que no me dijera que ojalá yo no hubiera nacido. Cuando tenía un día bueno, me decía: «Eres igual al condenado de tu padre, y tan infame como él». Y en sus días malos me decía cosas como: «Ojalá te hubieras muerto, y ojalá tu padre se hubiera muerto y estuviera pudriéndose en la tumba».

Tendencias suicidas de Jason se dan con relativa frecuencia entre los hijos de padres así. Y cuando llegan a adultos, enfrentar y elaborar esas ponzoñosas relaciones con el pasado puede ser, literalmente, asunto de vida o muerte.

CUANDO. «TÚ ERES» SE CONVIERTE EN «YO SOY»

Aunque es incuestionable que un niño puede ser dañado por las humillaciones provenientes de amigos, maestros, hermanos y otros miembros de la familia, a quienes más vulnerables son los niños es a sus padres.. Después de todo, para un niño pequeño los padres constituyen el centro del universo. Y si esos padres que todo lo saben piensan mal de uno, su razón debe de tener. Si Mamá te está diciendo siempre que eres un estúpido, pues eres un estúpido. Y si Papá te repite continuamente que eres una inútil, eres una inútil. Un niño no tiene un punto de vista propio que le permita dudar de semejantes evaluaciones.

Cuando uno acepta estas opiniones negativas de aquellas otras personas y las asimila en su inconsciente, este. «Interiorizándolas». La interiorización de opiniones negativas -la conversión de «eres» en «soy»- se constituye en el cimiento de una autoestima menoscabada. Además de

significar una lesión grave para nuestro sentimiento de ser personas competentes, valiosas y dignas de amor, los agravios verbales pueden crear en nosotros expectativas negativas referentes a cómo nos puede ir en el mundo, y expectativas así funcionan como profecías que se autorrealizan. En la segunda parte de este libro mostraré a mis lectores la manera de superar esas expectativas invalidantes, volviendo a exteriorizar lo interiorizado.

Lo mismo pensaba yo, pero nadie le hace caso a un chico. Una de nuestras vecinas lo sabía, intentó hacer que alguien me tomara en adopción, porque estaba convencida de que mi madre iba a matarme, pero nadie le hacía caso a ella tampoco.

¡Jesús! Creí que toda esa historia ya no me acaba, pero se me hielan las tripas cada vez que recuerdo cómo me odiaba mi madre.

A veces, las magulladuras también están por fuera

LOS QUE MALTRATAN FÍSICAMENTE

Me doy cuenta de que continuamente me enoja conmigo misma, y de que a veces lloro sin razón alguna. Probablemente sea mi frustración conmigo misma. No puedo dejar de pensar en cómo me hirieron y me humillaron mis padres. Los amigos no me duran mucho. Tengo el hábito de cortar con grupos enteros de amigos al mismo tiempo. Creo que no quiero que lleguen a darse cuenta de lo mala que soy.

Kate era una rubia de cuarenta años, de expresión seria, que trabajaba en el control de calidad de una empresa importante. Vino a verme por recomendación de su médico de cabecera. Había estado sufriendo ataques de pánico en su coche y en el ascensor del edificio donde trabajaba, y aunque su médico le había recetado tranquilizantes, estaba preocupado por la aversión de Kate a salir de su apartamento salvo para ir a trabajar, de modo que la instó a que buscara ayuda psicológica.

Lo primero que observé en ella fue que tenía la cara como inmovilizarla en una expresión seria y desdichada, como si jamás hubiera aprendido a sonreír. No tardé mucho en descubrir por qué: Crecí en una zona residencial de clase alta, en las afueras de St. Louis. Teníamos todo lo que se puede comprar con dinero. Desde fuera parecíamos una familia perfecta, pero desde dentro... Mi padre tenía unas furias incontrolables, generalmente después de haberse peleado con mi madre. Entonces la tomaba con cualquiera de nosotras, la que estuviera más cerca. Se quitaba el cinturón y empezaba la tunda, a mí o a mi hermana: en las piernas..., en la cabeza..., donde pudiera acertarnos. Cuando aquello empezaba, yo siempre tenía miedo de que no acabara nunca.

Su depresión y su miedo eran la herencia de una niña maltratada.

UN CRIMEN NORTEAMERICANÍSIMA)

En millones de hogares norteamericanos de todos los niveles sociales, económicos y educacionales, se comete día tras día un crimen terrible: el maltrato físico de los hijos.

La definición de «maltrato físico» es motivo de gran confusión y objeto de mucha controversia. Numerosas personas siguen creyendo que los padres no sólo tienen el derecho, sino la responsabilidad de castigar físicamente a sus hijos.* «Si eres parco con la vara, echarás a perder al niño». Hasta hace muy poco, los niños no tenían virtualmente derechos legales. Se los consideraba, en términos generales, como enseres, objetos «de propiedad» de sus padres. Durante cientos de años se creyó que los derechos de los padres eran inviolables; en nombre de la disciplina, los padres podían Hacer casi cualquier cosa con sus hijos, salvo matarlos.

En la actualidad, nuestras normas son más estrictas. El problema de los malos tratos físicos infligidos a los niños ha alcanzado tales proporciones, que la pre

sión de la opinión pública lía obligarlo a nuestro list= ma jurídico a poner límites al castigo físico.

Eri tin intento de esclarecer lo que constituye maltrato físico, el Congreso de los Estados Unidos promulgó en 1974 la Federal Child Abuse Prei eution and l i-e~rtiirc>?rt Act (Ley federal de prevención y tratamiento de los malos tratos a los niños). La ley definía el maltrato físico como «causar lesiones físicas tales como magulladuras, quemaduras, azotes, cortes, fracturas de huesos y cráneo, debidos a puntapiés, puñetazos, mordeduras, cuchilladas, azotes con cintos,

golpes con remos, etc.». Cómo ha de traducirse esta definición en acción legal es, con frecuencia, cuestión de interpretación. Cada estado tiene sus propias leyes al respecto, y la mayoría de ellas incluyen definiciones similares a las de la ley federal, cuyo alcance es bastante impreciso. Resulta evidente que un niño con un hueso roto ha sido maltratado, pero la mayoría de los fiscales se mostrarían renuentes a acusar a un padre o una madre que le hubiera causado una magulladura a un niño al propinarle unos azotes.

Yo no soy abogada ni policía, pero llevo más de veinte años viendo el sufrimiento que pueden provocar los castigos corporales «legales». Por eso tengo mi propia definición del maltrato físico: cualquier comportamiento que cause a un niño un dolor físico importante, independientemente de que le deje o no marcas.

POR QUÉ GOLPEAN LOS PADRES A SUS HIJOS?

La mayoría de los que tenemos hijos hemos sentido en un momento u otro el impulso de atizarles un golpe. En ocasiones estos sentimientos pueden cobrar más fuerza, especialmente cuando el niño insiste en llorar, ponerse pesado o desafiarnos. Otras veces, no tiene tanto que ver con el comportamiento del niño como nuestro propio agotamiento o con el nivel de estrés, ansiedad o desdicha que soportamos. Muchos conseguimos resistirnos al impulso de golpear a nuestros hijos, pero, lamentablemente, muchos padres no pueden controlarse.

Aunque en esto sólo caben conjeturas, parece como si los padres propensos al maltrato físico compartieran ciertas características. Primero, adolecen de una falta casi total de control sobre sus impulsos, y agreden a sus hijos porque necesitan descargar sus propios sentimientos, fuertemente negativos. Son padres que; al parecer, se da poca o ninguna cuenta de las consecuencias de lo que están haciendo a sus hijos. Es casi una reacción automática al estrés; el impulso y la acción son una y la misma cosa.

Con frecuencia estas personas provienen a su vez de familias cuya norma era la agresión física. Gran parte de su comportamiento de adultos es una repetición directa de lo que vivieron y aprendieron a temprana edad. Su modelo de rol era un agresor, y la violencia fue el único recurso que aprendieron a usar para enfrentarse con problemas y sentimientos, y especialmente con el enojo.

Muchos padres propensos a los malos tratos físicos llegan a la edad adulta con graves déficits emocionales y con muchas necesidades insatisfechas. Emocionalmente siguen siendo niños. Con frecuencia miran a sus propios hijos como sustitutos parentales, que han de satisfacer las necesidades emocionales a que sus padres reales jamás dieron satisfacción. El padre o madre que maltrata se enfurece cuando sus hijos no pueden satisfacer sus necesidades -las del adulto-, y los ataca. En ese momento, el niño es más que nunca un sustituto paterno o materno, porque con quien su castigador está verdaderamente encolerizado es con su propio padre o madre.

Mucho; s de estos padres también tienen problemas con el alcohol u otras drogas, y estos abusos contribuyen frecuentemente al déficit en el control de los impulsos, aunque no sean la única causa.

Hay muchos tipos de esta clase de padres, pero el extremo n~x_ as sombrío del espectro lo ocupan los que parecen haber tenido hijos con el único fin de torturarlos. Mucha:, de estas personas parecen seres humanos, y hablan y actúan como si lo fueran, pero son monstruos totalmente desprovistos de los sentimientos y las características que permiten considerar humanos a la mayoría de los de nuestra especie. Son personas cuyo carácter el fide toda comprensión y cuyo comportamiento carece de lógica.

DEL HOLOCAUSTO PRIVADO NO HAY ESCAPATORIA

El padre de Kate era un banquero respetado, feligrés devoto y hombre de familia; en absoluto el tipo que se imaginaría la mayor parte de la gente al oír

hablar de alguien que maltrata físicamente a sus hijos. Pero Kate no vivía en una realidad imaginada; vivía la realidad de una pesadilla.

Mi hermana y yo empezamos a echar la llave a la puerta de nuestro cuarto por la noche, de tanto miedo que teníamos. Jamás olvidaré una

vez, cuando yo tenía once años y ella nueve. Estábamos escondidas debajo de las camas y él seguía aporreando la puerta. Jamás he tenido tanto miedo en mi vida. Entoces, de repente, desquició la puerta, como en las películas. Fue aterrador. La puerta saltó dentro de la habitación, y cuando tratamos de escapar nos atrapó a las dos, nos arrojó a un rincón y empezó a azotarnos con el cinturón, mientras gritaba que nos

149

El clima de terror que describía Kate ese; que prevalece en las casas donde se maltrata físicamente a los hijos. Incluso en los momentos de paz, esos niños viven temiendo que el volcán de la furia entre en erupción en cualquier momento. Y cuando lo hace, cualquier iniciativa que tome la víctima para protegerse de los golpes sólo sirve para enfurecer más al agresor. Los desesperados intentos de Kate para protegerse escondiéndose debajo de la cama y echando la llave a la puerta no hicieron más que intensificar el comportamiento irracional de su padre. Frente al padre o madre que agrede físicamente no hay lugar seguro donde esconderse, ni manera de escapar, ni protector a quien recurrir.

UNO NUNCA SABE CUÁNDO VA A SUCEDER

Conocí a Joe, un joven de veintisiete años, en un seminario que estuve dando en una escuela graduada de psicología, donde él estudiaba para conseguir su master.

En mi presentación hablé de que estaba escribiendo un libro sobre los que yo llamo a veces «padres incapacitados», y en la pausa para el almuer

zo Joe vino a ofrecerse como caso para citar en mi libro. De mi práctica profesional, yo tenía material más que suficiente, pero algo en el tono de la voz me dijo que aquel muchacho necesitaba hablar con alguien. Al día siguiente nos reunimos y estuvimos conversando varias horas. No sólo me impresionó su actitud abierta y franca, sino la sinceridad con que deseaba hacer de su dolorosa experiencia algo útil para ayudar a otros.

150

mataría si alguna vez volvíamos a cerrarle la puerta. Yo creí que iba a matarnos en aquel mismo momento.

A mí siempre estaban dándome golpes en mi propio dormitorio, y ni siquiera recuerdo por qué. Podía estar haciendo cualquier cosa y mi

padre irrumpía allí, gritando y vociferando a pleno pulmón. Sin darme tiempo a entender algo, empezaba a descargar puñetazos sobre mí hasta tenerme acorralado contra la pared, donde me castigaba con tales golpes que me aturdía y ya ni siquiera sabía qué pasaba. ¡Y lo que me daba mas miedo de todo era que nunca supe qué provocaba aquellos estallidos!

Joe se pasó gran parte de su niñez esperando que se desatara el maremoto de la cólera de su padre, y sabiendo que no había manera de evitarlo. Aquella experien

cia le dejó intensos y duraderos sentimientos de miedo; miedo a que le hicieron daño y a que lo traicionaran. Sus dos matrimonios habían terminado en divorcio porque Joe no podía aprender a confiar.

Es algo que no desaparece porque te vayas de casa o te cases. Yo siempre tengo miedo de algo, y yo mismo no me lo perdono. Pero si tu padre, que se supone ha de amarte y cuidarte, te trató de esa manera, te preguntas qué demonios va a sucederte en el mundo real. Yo he echado a perder muchísimas relaciones porque no puedo dejar que nadie se me acerque demasiado. Eso hace que me avergüence de mí mismo, y también me avergüenzo de estar tan asustado todo el tiempo. Pero es que la vida me da terror. En mi terapia estoy trabajando muchísimo por superar esto, porque de lo contrario no me serviré de mucho a mí mismo ni a nadie. Pero, ¡Dios mío, qué lucha tan dura!

Es difícilísimo recuperar los sentimientos de confianza y de seguridad una vez que nuestros padres los han pisoteado. La relación que hemos mantenido con

ellos es, para todos nosotros, la base de nuestras expec

tativas referentes a cómo nos tratarán los demás. Si aquellas relaciones fueron principalmente fuente de seguridad emocional y respetuosas de nuestros derechos y de nuestros sentimientos,

creceremos esperando que los demás nos traten de esa misma manera. Tales expectativas positivas nos permiten ser relativamente vulnerables y abiertos en nuestras relaciones adultas. Pero si, como en el caso de Joe, la niñez es una época de ansiedad, tensión y dolor implacables, nos atrincheramos en expectativas negativas y defensas rígidas.

Joe esperaba lo peor de los demás; esperaba que le hicieran daño y lo maltrataran como le sucedió de niño. Por eso se encerró en una especie de armadura emocional, y no dejaba que nadie se le aproximara. Lamentablemente, su armadura resultó más bien una prisión emocional que una protección.

«TENGO TANTOS PROBLEMAS QUE NO ES RARO QUE LOS DESCARGUE SOBRE TI»

Joe jamás entendió qué ponía en ignición a su padre. Otros padres así necesitan que los entiendan. Después de pegar a sus hijos, les ruegan que los entiendan, e incluso que los perdonen, como en el caso de Kate:

Recuerdo una tarde especialmente terrible, después del almuerzo, cuando mi madre había salido de compras. Mi padre me estaba dando tal paliza con el condenado cinturón, que uno de los vecinos llamó a la policía, pero él se las arregló para convencer a los agentes de que no pasaba nada. Les dijo que el ruido era de la televisión, y se lo creyeron. Yo estaba allí, con las lágrimas rodándome por la cara y los brazos llenos de marcas, pero se lo creyeron. ~Y por qué no, si mi padre era uno de los hombres más poderosos del mundo de los negocios? Pero por lo menos lo

calmaron. Cuando ellos se fueron, me dijo que últimamente había estado sufriendo mucho estrés. Yo ni siquiera sabía qué era estrés, pero él realmente quería que yo entendiese lo que le estaba pasando. Me contó que mi madre era muy dura con él..., que ya tío quería dormir con él y que no estaba bien que una mujer no durmiera con su marido. Por eso él estaba tan malhumorado todo el tiempo.

El padre de Kate transmitió una información íntima, inadecuada para una niña demasiado pequeña para entenderla. Y, sin embargo, él esperaba que su hija lo reconfortara emocionalmente. Esta inversión de papeles confundió y despistó a Kate; sin embargo, es común entre los padres que maltratan a sus hijos. Quieren que los niños alivien su tensión y que, además, los absuelvan; primero los golpean y después echan la culpa de su comportamiento a otra persona.

En vez de enfrentar directamente sus problemas conyugales, el padre de Kate desplazaba su furia y su frustración sexual sobre sus hijas, y después racionalizaba su propia violencia culpando a su mujer. La violencia física ejercida contra los niños es a menudo una reacción ante el estrés provocado por el trabajo, por conflictos con otros miembros de la familia o con un amigo, o por la tensión generada por una vida insatisfactoria. Los niños son blancos fáciles, porque no pueden defenderse y porque se los puede obligar a guardar silencio, intimidándolos. Lamentablemente, tanto para el torturador como para la víctima, con desplazar el enojo no se consigue más que un alivio temporal. En el torturador, la verdadera fuente de su rabia sigue ahí, inalterada y destinada a desbordarse nuevamente. Y lo triste es que el blanco desvalido de su cólera también sigue ahí, destinado a empaparse de esa rabia y a seguir cargando con ella en su vida adulta,

«LO QUE TE HAGO, LO HAGO POR TU BIEN»

Otros padres que castigan físicamente, en vez de culpar a otra persona de su comportamiento, intentarán justificarlo diciendo que es en interés del niño. Muchos padres o madres siguen creyendo que el castigo físico es la única manera eficaz de que el niño aprenda una lección moral o de conducta. Y muchas de estas «lecciones» se dan en nombre de la religión. Nunca se ha abusado tan tristemente de un libro como de la Biblia para justificar sádicas palizas.

Me quedé azorada ante una carta que apareció en una cadena de periódicos, en la sección de cartas de lectores de Ann Landers:

Apreciada Ann Landers:

Me quedé decepcionado por su respuesta a la niña cuya madre acostumbraba azotarla. La profesora de gimnasia observó las marcas que tenía en las piernas y las nalgas y dijo que a la

niña «la maltrataban». ¿Por qué se opone usted a que azoten a una niña, cuando la Biblia nos dice claramente que eso es lo que deben hacer los padres? En Proverbios 23, 13 se dice: «No dispenses al niño de la corrección: si le das con la vara, no morirá», y continúa en Proverbios 23, 14: «Castígale con lavara, y librarás su alma de la muerte».

Son estos mismos padres los que con frecuencia creen en la malevolencia innata en los niños. Creen que una buena zurra impedirá que el niño vaya por mal camino, y dicen cosas como «A mí me criaron con una vara de nogal, y una paliza de tanto en tanto no me hizo ningún daño», o «Es necesario inspirarle el temor de Dios», «Hay que enseñarles quién es el que manda», o «Tiene que aprender qué le espera si se pasa de la raya».

Otros padres justifican este comportamiento con meritos de paso u ordalías necesarias para que el niño se fortalezca, haciéndose más recio y más valiente. Eso fue lo que hicieron creer a Joe:

A papá se le murió la madre citando él tenía catorce años, y nunca lo superó. Todavía no lo ha superado, y ya va para los sesenta y cuatro. Hace poco me contó que era duro conmigo porque no quería que sintiera. Siendo como es un enfermo, proclama que si no sientes no tendrás que sufrir el dolor (le la vida. ¡Dios mío! Creo sinceramente que él pensaba que me estaba protegiendo del dolor. No quería que yo pasara por lo que él había sufrido con la muerte de su madre.

En vez de fortalecer a Joe o de hacerlo menos vulnerable, las palizas le inspiraron desconfianza y miedo, dejándolo mal equipado para desenvolverse en el mundo. Es absurdo creer que un castigo físico brutal puede tener algún efecto positivo sobre un niño.

Más aún: la investigación indica que la disciplina física no es particularmente eficaz como castigo, ni siquiera en el caso de determinados comportamientos indeseables. Está demostrado que el poder de disuasión de las palizas no es más que temporal; además, provocan en los niños fuertes sentimientos de rabia, fantasías de venganza y odio hacia sí mismos. Está clarísimo que el daño mental, emocional y con frecuencia corporal causado por los castigos físicos supera con mucho cualquier ventaja momentánea que puedan tener.

EL QUE MALTRATA PASIVAMENTE

Hasta ahora me he centrado casi completamente en el padre o madre que maltrata de forma activa, pero en el drama de la familia hay otro actor que debe compartir la responsabilidad. Es el cónyuge que permite los malos tratos, sea por sus propios miedos, por su dependencia o por su necesidad de mantener el status quo familiar. En este caso, hablamos de maltrato por pasividad.

Cuando pregunté a Joe qué hacía su madre mientras a él le pegaban, respondió:

No era mucho lo que hacía. A veces se encerraba en el cuarto de baño. Yo siempre me pregunté por qué no impedía que aquel loco hijo de puta me estuviera golpeando así todo el tiempo, pero creo que ella misma tenía demasiado miedo. Un enfrentamiento así no estaba en su naturaleza. Fíjese que mi padre es cristiano y mi madre judía. Creció en una familia ortodoxa muy pobre, y en su país de origen una mujer no le dice al marido lo que tiene que hacer. Creo que ella estaba agradecida de contar con un techo seguro y de tener un marido que se ganaba bien la vida.

La madre de Joe no pegaba a sus hijos, pero como no los protegía de la brutalidad del marido, se hacía cómplice de los malos tratos. En vez de hacer algo por defender a sus hijos, se convirtió ella misma en una niña asustada, desvalida y pasiva ante la violencia de su marido. De hecho, abandonó a su hijo.

Además de sentirse aislado y desprotegido, Joe se encontró con una responsabilidad abrumadora:

Recuerdo que cuando yo tenía unos diez años, una noche papá le había dado una paliza terrible a mi madre. A la mañana siguiente yo me

levanté muy temprano y lo estaba esperando en la cocina cuando él bajo en batín y me preguntó qué hacía levantado tan temprano. Aunque estaba muerto de miedo, le dije: «Si alguna vez vuelves a pegar a mamá, yo te daré con un bate de béisbol». Se limitó a mirarme y se rió. Después volvió arriba a ducharse y se fue al trabajo.

Joe había hecho una inversión de roles clásica de los niños maltratados, asumiendo la responsabilidad de proteger a su madre como si él fuera el padre y ella la niña.

Al dejarse abrumar por el desvalimiento, el padre o madre inactivo puede negar más fácilmente su complicidad silenciosa en los malos tratos. Y al asumir una actitud protectora o al racionalizar la inactividad del padre o madre que calla, el niño maltratado puede negar más fácilmente el hecho de que ambos progenitores le han fallado. Kate es un ejemplo de esto:

Cuando mi padre empezó a pegarnos, mi hermana y yo siempre gritábamos pidiendo socorro a mamá, pero ella nunca acudía. Se quedaba en el piso bajo, escuchando cómo la llamábamos. No tardamos mucho en darnos cuenta de que no vendría. Jamás hizo frente a mi padre. Imagino que no podía superarlo.

Por más veces que haya oído decir cosas como «Imagino que no podía superarlo», siguen irritándome. La madre de Kate podía haberlo superado. Dije a mi clienta que era importante que empezara a considerar con más realismo el papel de su madre. La madre debería haber hecho frente al padre o, si le tenía tanto miedo, debería haber llamado a la policía. No hay excusa para que un padre o una madre se mantengan neutrales y permita que se agrede a sus hijos.

Tanto en el caso de Kate como en el de Joe, era el padre quien maltrataba activamente, y la madre, el testigo silencioso. Sin embargo, éste no es en modo alguno el único guión familiar posible. En algunas familias la madre es la parte activa y el padre, la pasiva. Los sexos pueden cambiar, pero la dinámica del maltrato pasivo sigue siendo la misma. He tenido casos en que ambos progenitores maltrataban a mi cliente, pero la combinación entre el que maltrata y el que permanece pasivo es mucho más común. Muchos hijos adultos disculpan al padre o la madre que no interviene porque lo ven también como una víctima. En el caso de Joe~ esta visión se vio reforzada por la inversión de roles que llevó al niño a sentirse protector de una madre p.' ,va.

A Terry, un especialista en marketing de cuarenta y tres años, la situación s~, le hizo más confusa porque el padre, que se mantenía pasivo, se compadecía de él

y lo consolaba. Para Terry, gt,ien la madre había maltratado físicamente durante la mayor parte de su niñez, aquel padre ineficaz se había convertido en un ídolo.

Yo era un niño muy sensible, mucho más dado al arte y a la música que a los deportes. Mi madre siempre 'ne tildó de afeminado. Se enojaba mucho con mí, o me pegaba con cualquier cosa que tuviera a mano. Parece que de niño me pase la mayor parte del tiempo escondido en los armarios. Nunca, su, e con seguridad por qué me

pegaba así, pero l hacía le cayera mal. Si, enCC como si ella hubiera (borrado mi niñez. Pregunté a Terry qué le hacía el padre mientras la madre lo aterrorizaba.

Muchas veces ~,ahá me abrazaba mientras yo sollozaba, y me (1ceía cuánto lamentaba que mi madre tuviera esos accesos. Aducía que él no

podía hacer nada para intermediarlo, y que quizá, si yo ponía más, %, encl,eño, me fueran mejor las cosas. Papá era realmente muy buen tipo. Trabajaba muchísimo, para que su familia pudiera vivir bien, y me - dio el único amor verdadero que conocí de pequeño.

Le pregunté si ahora a de adulto, ha vuelto a hablar de su niñez con el 1 l, 7, pa .d re.

158

Lo intenté un par de veces, pero lo que me dice siempre es «lo pasado, pasado». De todas maneras, qué saco con fastidiarlo, si mis problemas son con mi madre, no con él?

Terry negaba la complicidad de su padre porque quería proteger los únicos buenos recuerdos infantiles que tenía, los de aquellos momentos de amor con su padre. Así como se aferraba a la ternura del padre cuando era un niño asustado, seguía aferrándose a ella como un adulto asustado. Al cambiar la oscuridad de los armarios por una falsa realidad, no había hecho nada por enfrentarse con la verdad.

Se daba cuenta de hasta qué punto su vida estaba teñida por los malos tratos de su madre, pero no tanto de la magnitud de la rabia reprimida contra su padre, con la que también cargaba. Terry se había pasado años negando que el padre le hubiera fallado y, para empeorar las cosas, el padre había descargado buena parte de la responsabilidad sobre los hombros de su hijo, al sugerir que, si Terry «ponía más empeño», podría evitar las palizas.

APRENDA A ODIARSE A SÍ MISMO: «ES TODO CULPA MÍA»

Por más difícil que parezca, los niños castigados físicamente aceptan la culpabilidad por los crímenes perpetrados contra ellos tanto como los niños a quienes se maltrata verbalmente. Joe recordaba:

Mi padre siempre me decía que yo no valía una mierda. Si había alguna manera de que pudiera relacionar mi nombre con una palabrota mientras me pegaba, lo hacía. Para cuando terminaba, yo creía sinceramente que era la peor de todas las cosas vivientes. Y que si me trataban a golpes era porque me lo merecía.

159

Las semillas de la autorrecreminación fueron sembradas precozmente en Joe. ¿Cómo podía resistir un niño pequeño a esa poderosa propaganda montada en torno de su falta de valía? Como todo los niños maltratados, Joe aceptaba dos mentiras: que era malo, y que si lo castigaban era solamente porque era malo.

Como esas mentiras provenían de su padre, poderoso y omnisciente, tenían que ser verdad. Son las mentiras que perduran, imbatibles, en muchos adultos que fueron castigados cuando niños, entre ellos Joe. Así lo describe el propio interesado:

Soy tan implacable conmigo mismo... Parece que no puedo tener una buena relación con nadie. Se me hace difícil creer que a alguien pueda importarle realmente algo de mí.,

Aquello de Kate, cuando no quería que la gente descubriese lo «mala» que era, son variaciones sobre el mismo tema. Estos penetrantes sentimientos de escasa autoestima terminan por convertirse en autoaborrecimiento y por crear pautas vitales de relaciones dañadas, de falta de confianza, de sentimientos de inadecuación, de miedos paralizantes y de rabia difusa y sin objetivo preciso.

Kate lo resumió así:

Durante toda mi vida no me he podido quitar de la cabeza que no merezco ser feliz. Creo que por eso nunca me casé..., ni tuve larnas una relación buena..., ni me permití alcanzar ningún éxito de verdad.

Cuando Kate creció, el maltrato físico se acabó, pero el autoaborrecimiento aseguraba que el maltrato emocional se mantuviera, con la diferencia de que ahora ella se había convertido en su propio torturador.

160

MALTRATO Y AMOR: UNA COMBINACIÓN DESCONCERTANTE

Con frecuencia, los niños maltratados se ven expuestos a una extraña mezcla de placer y dolor. Joe hablaba de cómo el terror intermitente coexistía con momentos de ternura.

A veces mi padre podía ser divertido y en ocasiones, lo juro, incluso afectuoso. Como aquella vez que yo estaba inscrito en una gran competición de esquí y él se interesó muchísimo en aquello y me llevó en el coche a Jackson, en Wyoming, un viaje de diez horas, para que pudiera practicar con buena nieve. Cuando regresábamos a casa, papá me dijo que yo era realmente muy especial. Claro que mientras me lo dice, yo voy pensando: «Si soy tan especial, ¿por qué me siento tan mal conmigo mismo?». Pero me lo dijo, y lo que cuenta es eso. Y sigo tratando de recuperar la relación que aquel día mantuve con él.

Los mensajes ambiguos no hicieron más que aumentar la confusión de Joe, y dificultarle aún más la empresa de enfrentar la verdad respecto de su padre. Le expliqué que cuando un padre o una madre hace una promesa de amor al mismo tiempo que maltrata a un niño, entre los dos se produce una fusión increíblemente fuerte y perversa. El mundo de un niño es muy reducido, y por más crueles que sean, los padres siguen representando la única fuente accesible de amor y

consuelo. El niño castigado se pasa toda su infancia buscando el Santo Grial del amor parental, y esa búsqueda se prolonga en la vida adulta.

También Kate recordaba algo similar:

Cuando yo era bebé, mi padre me tenía en brazos, me amaba, me mecía. Y cuando fui un

EL GUARDIÁN DEL SECRETO DE LA FAMILIA

Aquella benevolencia esporádica del padre tenía a Kate pendiente del amor de él, con la esperanza de que esa disposición se repitiera. Una esperanza que la man

tuvo ligada a el mucho después de haber llegado a ser adulta. Como parte de aquel vínculo, ella creía que debía mantener en secreto la verdad del comportamiento de su padre. Una niña «buena» jamás traicionaría a su familia.

El «secreto de la familia» es una carga adicional para los niños maltratados. Al no hablar de los malos tratos, el niño castigado se excluye de toda esperanza de apoyo emocional. Oigamos a Kate:

Toda la vida me he sentido viviendo una mentira. Es horrible no poder hablar de algo que afectó tan intensamente a mi vida. Cómo se

supera el dolor de algo, si no se puede hablar de eso? Claro que puedo hacerlo durante la terapia, pero todavía no consigo hablar del asunto con las personas que durante todos esos años me tuvieron sujeta a ese poder. La única persona a quien pude decírselo alguna vez fue a la criada; sentía que era la única persona en el mundo en quien podía confiar. Una vez, después de que papá me pegara, ella me dijo: «Tesoro, tu papá está muy enfermo». Yo jamás entendía por qué no iba al hospital si estaba tan enfermo.

Cuando le pregunté qué creía que sucedería si buscaba una confrontación con sus padres para hablar de

162

poquito mayor, siempre estaba dispuesto a llevarme a clases de danza los fines de semana, o al cine. Hubo un momento de su vid? en que realmente me amó, y creo que mi mayor deseo es que él vuelva a amarme como antes.

su niñez, Kate se me quedó mirando unos momentos antes de contestar:

A mi padre estoy segura de que lo haría polvo..., y entonces tendríamos un gran problema. Mi madre probablemente se pondría histé rica, y mi hermana se enfurecería conmigo por andar removiendo el pasado. ¡Ni siquiera conmigo quiere hablar de eso!

La fidelidad de Kate al «secreto de la familia» era el aglutinante que mantenía unida a la familia. Si ella rompía el pacto de silencio, la familia se desintegraría.

Todo eso está en ebullición dentro de mí. Cada vez que me reúno con ellos... quiero decir que nada cambia. Mi padre sigue muy intratable conmigo. Yo me siento a punto de estallar y decirle lo furiosa que estoy, pero me quedo callada mordiéndome los labios. Ahora, cuando mi padre se enfurece conmigo, mi madre hace como que no oye nada. Hace unos años estuve en la reunión de ex alumnos de la escuela secundaria y me sentí una hipócrita. Todos mis antiguos compañeros creían que yo tenía una familia estupenda, y yo pensaba: «¡Si supieran!». Ojalá pudiera decir a mis padres cómo me arruinaron los años de la secundaria. Quiero decirles a gritos que me hicieron tanto daño que soy incapaz de amar a nadie. No puedo tener una relación de amor con un hombre porque ellos me han paralizado emocionalmente, y siguen haciéndolo. Pero yo tengo demasiado miedo para decirles nada.

La adulta que hay en Kate clamaba por una confrontación con sus padres para destapar la verdad, pero la niña azotada y asustada que también hay en ella estaba demasiado aterrorizada por las consecuencias.

163

Tenía la convicción de que si destapaba aquello, todo el mundo la odiaría y la familiarise «destejería» totalmente, como un tapiz. Como resultado de ello, su relación con sus padres se

había reducido a una mentira. Todos fingían que entre ellos jamás había sucedido algo que fuese malo.

MANTENGAMOS VIVOU MITO

No me sorprendió que Kate me dijera que sus compañeros de la escuela secundaria creían que ella tenía una familia estupenda. Muchas de «estas» familias consiguen mostrar al resto del mundo una fachada muy «normal». Esta respetabilidad aparente está en oposición directa con la realidad de la familia, y forma la base de un «mito familiar». El mito familiar de Joe era típico:

Cuando me reáño con mi familia todo es una condenad~~ farsa. Nada ha cambiado. Mi padre sigue bebiendo, y estoy seguro de que sigue pegando << mi madre. Pero por la manera en que todos actuamos y hablamos, se podría pensar que formamos la familia perfecta. ¿Seré yo el único que recuerda cómo fueron las cosas, el único que sabe la verdad? En realidad no importa, porque de todas maneras jamás digo nada. Soy tan Falso como todos los demás, y supongo que puedo renunciar a la esperanza de que algún día las cosas cambien. Tal vez si llevarnos la ficción bastante lejos, lleguemos a ser una familia normal.

Joe estaba atrapado en el mismo conflicto terrible entre el deseo de confrontar a sus padres y el miedo de desintegrar la familia. Cuando estudiaba en la escuela secundaria había escritocartas sobre cómo se sentía en realidad:

164

Realmente las escribí con el corazón, y me refería a las palizas y a mi sensación de no importarle a nadie. Después las dejé encima de mi cómoda, con la esperanza de que los viejos las leyeran, pero jamás supe si alguno de ellos lo había hecho. Nadie dijo una palabra sobre ellas. Además, durante un tiempo, hacia el final de la adolescencia, escribí un diario, y también lo dejaba por cualquier parte, pero hasta el día de hoy no sé si ellos leyeron alguna vez algo, y si he de ser sincero, la sola idea de preguntárselo me aterra.

No era el miedo a otra paliza lo que le impedía preguntar a sus padres por el diario o por las cartas. Cuando estudiaba secundaria, Joe ya era demasiado mayor para recibir palizas. Pero si ellos habían leído todo aquello y no habían reaccionado emocionalmente, él habría tenido que renunciar a su fantasía de que, algún día, un milagro iba a darle la clave para alcanzar su amor. Después de tantos años, aún le daba miedo descubrir que, una vez más, lo habían arrinconado.

EN UNA ENCRUCIJADA EMOCIONAL

Dentro de los niños maltratados bulle interminablemente un caldero de cólera. No es posible que a uno lo azoten, lo humillen, lo aterroricen, lo denigren y lo culpen, después de haberlo hecho sufrir, sin que se enfurezca. Pero un niño así torturado no tiene manera de liberar ese enojo. En la edad adulta, en cambio, ese enojo tiene que encontrar salida.

Un consejero escolar del Departamento de Servicios Sociales, ante el cual la habían denunciado por maltratar a su hijo de diez años, inne envió a Holly, una maciza ama de casa, de cuarenta y un años y rostro severo, con el pelo prematuramente encanecido. Su hijo estaba viviendo temporalmente con los padres del marido. Aunque Holly venía a la terapia por mandato judicial, resultó ser una clienta sumamente motivada.

¡Estoy tan avergonzada de mí misma! Antes le había dado algún bofetón, pero esta vez realmente me puse frenética. Ese chico me enfu rece de una manera... Fíjese que yo siempre me prometí que si tenía hijos, jamás les levantaría la mano. ¡Por Dios, si yo sé lo que es eso! Es horrible. Pero sin darme cuenta siquiera, me estoy convirtiendo en la arpía (le mi madre. Quiero decir que a mí los (los viejos me pegaban, pero la peor era ella. ¡Recuerdo la vez que me persiguió por la cocina con una cuchilla de carnicero!

Holly tenía una larga historia de actuaciones, es decir, de expresar fuertes impulsos emocionales como acciones agresivas. De adolescente, tuvo constantes problemas por eso, y en la escuela la suspendieron varias veces. De adulta, la descripción que daba de sí misma era la de un polvorín andante:

A veces tengo que irme de casa porque me da miedo lo que puedo hacerle a mi hijo. Siento como si de veras no pudiera controlarme.

la cólera de Holly estalló contra su hijo. En otros casos extremos, la furia reprimida puede expresarse como un comportamiento criminal violento, que puede ir desde maltratos brutales a la esposa hasta la violación o el asesinato. Nuestras cárceles están repletas de adultos que fueron físicamente maltratados cuando niños y que jamás aprendieron a expresar adecuadamente su enojo.

Kate, por otra parte, canalizaba su enojo hacia dentro, y desde allí éste encontraba formas físicas de expresarse:

No importa qué me hagan o me digan, yo nunca puedo defenderme. Jamás me siento

166

capaz (le hacerlo. Me dan jaquecas, me siento mal casi continuamente. Todo el mundo me pisa, y yo no sé cómo impedirselo. El año pasado estaba segura de tener una úlcera, porque todo el tiempo me dolía el estómago.

Kate aprendió de niña el papel de víctima y siguió siendo víctima. No tenía idea de cómo impedir que los demás la usaran o la explotaran, y así perpetuaba el

dolor que había sufrido de niña. Era de esperar que su enorme rabia acumulada necesitara encontrar salida, pero como tenía miedo de expresarla directamente, su cuerpo y su estados anímicos la expresaban por ella en forma de jaquecas, de nudos en el estómago y de depresiones.

¿DE TAI. PADRE, TAL HIJO?

Hay algunos casos en que el hijo maltratado se identifica inconscientemente con el padre o la madre que lo maltrata. Después de todo, su torturador parece

poderoso e invulnerable. La fantasía de los niños maltratados es que, si ellos tuvieran esas cualidades, serían capaces de defenderse. Entonces, a modo de defensa inconsciente, cultivan algunos de los mismos rasgos de personalidad que más aborrecen en el padre o en la madre «contaminante». Aunque se prometen fervientemente que ellos serán distintos, es probable que en situaciones de estrés se comporten exactamente igual que sus torturadores, pero este síndrome no está tan difundido como supone la mayoría.

Durante muchos años se creyó generalmente que casi todos los niños maltratados se convertían a su vez en padres que maltratan; después de todo, ése era el único modelo de rol que habían tenido. Pero los estudios actuales cuestionan tales supuestos. La verdad es que no sólo bastantes adultos que han sido ma

se convierten en adultos que no maltratan, sino que algunos de estos padres tienen gran dificultad para aplicar a sus hijos cualquier método disciplinario, incluso los más moderados, que no amenazan su integridad física. Como rebelión contra el dolor que les fue infligido en su niñez, esos padres retroceden ante la necesidad de poner límites, y más aún de imponerlos. Esto también puede tener influencia negativa en la evolución de un niño, porque los niños necesitan la seguridad que les dan las fronteras. Pero el daño causado por una permisividad excesiva es, por lo común, mucho menor que el causado por un padre que castiga físicamente.

La buena noticia es que las víctimas adultas de padres que los han castigado físicamente pueden superar el odio de sí mismos, la fusión con sus padres, la cólera bloqueada, los miedos paralizantes y la incapacidad de confiar o de sentirse seguras.

La traición final

LOS QUE MALTRATAN SEXUALMENTE

El incesto es quizá la más cruel y la más incomprensible de las experiencias humanas. Representa la traición de la confianza más básica entre el niño y el padre o la madre, y es

emocionalmente devastador. Las pequeñas víctimas están en una situación de dependencia total de sus agresores, de modo que no tienen a dónde ir ni a quién recurrir. Los protectores se convierten en perseguidores, y la realidad, en una prisión llena de sucios secretos. El incesto traiciona el corazón mismo de la niñez, su inocencia.

En los dos últimos capítulos nos hemos adentrado en algunas de las realidades más sombrías de las familias que estamos estudiando. Nos hemos encontrado con padres que tienen una extraordinaria carencia de empatía y de compasión en su relación con sus hijos. Los golpean con cualquier arma, desde críticas humillantes hasta cinturones de cuero, y siguen racionalizando los malos tratos al presentarlos como actos de disciplina o de educación. Pero ahora entramos en un ámbito del comportamiento tan perverso, que en el no es posible racionalización alguna, y aquí debo dejar de lado todas las teorías estrictamente psicológicas: yo creo que la violación sexual de un hijo es un acto de inequívoca perversidad.

¿QUÉ ES EL INCESTO?

El incesto es difícil de definir porque entre las definiciones jurídicas y las psicológicas hay mundos de distancia. La definición jurídica del incesto es sumamente estrecha; por lo común, en los códigos de los países de habla inglesa se lo define como penetración sexual entre consanguíneos. Así, millones de personas no se han dado cuenta de que han sido víctimas del incesto porque en el contacto no hubo penetración. Desde el punto de vista psicológico, el incesto abarca una gama mucho más amplia de comportamientos y relaciones, que incluyen el contacto físico con la boca, pechos, genitales, ano o cualquier otra parte corporal de un niño, cuando el objeto de dicho contacto es la excitación sexual del agresor. Y este último no tiene que ser necesariamente un consanguíneo; puede ser cualquiera a quien el niño considere como miembro de la familia; así, un padrastro o un pariente político.

Hay otros tipos de comportamientos incestuosos sumamente dañinos aunque quizá no impliquen contacto físico alguno con el cuerpo del niño. Por ejemplo, si un agresor comete un acto de exhibicionismo o se masturba en presencia del niño, e incluso si lo persuade de posar para fotografías sexualmente insinuantes, está cometiendo una forma de incesto.

A nuestra definición de incesto debemos añadir, para completarla, que el comportamiento tiene que mantenerse en secreto. Un padre que abraza y besa afectuosamente a su hijo no está haciendo algo que haya que mantener en secreto. De hecho, estas formas de contacto son esenciales para el bienestar emocional de un niño, pero si el padre acaricia los genitales de su hijo, o hace que el niño se los acaricie a él, eso sí debe ser secreto: se trata de una relación incestuosa.

Hay además varios comportamientos mucho más sutiles, que yo llamo incesto psicológico. Las víctimas de este último tal vez no hayan sido tocadas ni agredidas sexualmente, pero han tenido la vivencia de una invasión de su intimidad y su seguridad. Me refiero a actos de invasión como pueden serlo espiar a un niño mientras se viste o se baña, o dirigirle repetidos comentarios seductores o sexualmente explícitos. Aunque ninguno de estos comportamientos se ajuste a la definición literal del incesto, es frecuente que las víctimas se sientan violadas, y que sufran muchos de los síntomas psicológicos que presentan las víctimas de un incesto consumado.

LOS MITOS DEL INCESTO

Cuando inicié mis esfuerzos por movilizar la atención pública sobre las proporciones epidémicas del incesto, me encontré con una resistencia tremenda. En el incesto hay algo especialmente feo y repulsivo, y a muchas personas incluso les cuesta reconocer su existencia. En los últimos diez años, la negación ha empezado a ceder ante una abrumadora cantidad de pruebas, y se ha llegado a analizar públicamente, aunque todavía no de manera franca y abierta, el tema del incesto. Pero persiste otro obstáculo: los mitos del incesto, que durante mucho tiempo han sido artículos de fe, imposibles de cuestionar en nuestra conciencia colectiva. Pero en ellos no hay verdad ni jamás la hubo.

Mito: El incesto se reduce a casos excepcionales. Realidad: Todos los estudios y datos responsables, entre ellos los provenientes del Departamento de Servicios Humanos de los

Estados Unidos, demuestran que, antes de los dieciocho años, por lo menos uno de cada diez niños sufre los avances sexuales de un miembro de la familia, en quien tiene confianza. Sólo a comienzos de la década de los ochenta se comenzó a advertir en los Estados Unidos hasta qué punto el incesto alcanza caracteres de epidemia. Antes de esa época, la mayoría de las personas creían que se producía en no más de una de cada cien mil familias.

Mito: El incesto sólo se da en las familias pobres y sin educación o en comunidades aisladas y sumidas en el atraso.

Realidad: El incesto es implacablemente democrático y se da en todos los niveles socioeconómicos. Puede ocurrir tan fácilmente en la familia del lector como en la aldea rural más aislada.

Mito: Quienes cometen este tipo de agresión son pervertidos sociales y sexuales.

Realidad: El agresor incestuoso típico puede ser cualquiera. No le caracteriza un denominador o perfil común. Estas personas suelen ser hombres y mujeres aparentemente «promedio»: trabajadores, respetables y religiosos. He visto entre estos agresores a funcionarios policiales, maestros, poderosos industriales, damas de sociedad, albañiles, médicos, alcohólicos y pastores protestantes. Los rasgos que todos ellos tienen en común son más bien psicológicos que sociales, culturales, raciales o económicos.

Mito: El incesto es una reacción a una situación de privación sexual.

Realidad: La mayoría de los agresores llevan una vida sexual activa en su matrimonio, y con frecuencia tienen también relaciones extraconyugales. Se orientan hacia los niños por la sensación de poder y control que ello les da o bien por el amor incondicional y no amenazante que sólo los niños pueden ofrecer. Aunque estas otras necesidades e impulsos acaben sexualizándose, es raro que la motivación sea la privación sexual. Mito: Los niños, y en especial las niñas adolescentes, son seductores, y por lo menos parcialmente responsables de la agresión.

Realidad. La mayoría de los niños ponen a prueba sus sentimientos e impulsos sexuales, con ánimo exploratorio, con las personas por quienes sienten afecto. Las niñas flirtean con el padre y los niños con la madre. Algunas adolescentes son francamente provocativas. Sin embargo, ejercer un control adecuado en tales situaciones y no llegar a una actuación de sus propios impulsos es siempre una responsabilidad que corresponde en un cien por ciento al adulto.

Mito: La mayoría de las historias de incesto no son verdad. Realmente son fantasías derivadas de la propia ansiedad sexual del niño.

Realidad., Este mito fue creado por Sigmund Freud y desde comienzos de siglo ha impregnado la enseñanza y el ejercicio de la psiquiatría. En su práctica psicoanalítica, Freud recibió tantos informes de incesto de las hijas de respetables familias vienesas de clase media, que, sin fundamento alguno, decidió que todos los casos no podían ser verdad. Para explicar su frecuencia, llegó a la conclusión de que los hechos sucedían principalmente en la imaginación de sus pacientes. El resultado del error de Freud es que a miles, o quizá a millones de víctimas del incesto se les ha negado, y en algunos casos se les sigue negando, la validación y el apoyo que necesitan, incluso cuando consiguen reunir el valor suficiente para buscar ayuda profesional.

Mito: Es más frecuente que los niños sufran la agresión de extraños que de alguien a quien conocen. Realidad La mayoría de los crímenes sexuales cometidos contra niños son perpetrados por miembros de la familia, en quienes la víctima confía.

UNA FAMILIA TAN AGRADABLE...

Lo mismo que sucedía en el caso de los agresores físicos, la mayoría de las familias incestuosas parecen normales al resto del mundo. Incluso puede que los padres ocupen cargos importantes en la iglesia o en la comunidad, y que sean bien conocidos por sus rigurosos patrones morales. Es pasmosa la forma en que puede cambiar la gente cuando está protegida por una puerta cerrada con llave.

Tracy, de treinta y ocho años, es una mujer esbelta, de pelo y ojos castaños, dueña de una pequeña librería en un suburbio de Los Angeles, y provenía de una de esas «familias normales».

Nos parecíamos a todo el mundo. Mi padre era vendedor de seguros y mi madre, secretaria ejecutiva. Todos los domingos íbamos a la iglesia, y salíamos de vacaciones todos los veranos. Realmente, de la gente más normal de Rockwell..., salvo que cuando yo tenía más o menos diez años, mi padre empezó a tratar de rozarse contra mi cuerpo y oprimirme. Algo así como un año después, lo sorprendí espiándome mientras me vestía, a través de un agujero que había taladrado en la pared de mi dormitorio. Cuando empecé a desarrollarme solía acercarse desde atrás para cogerme los pechos. Después empezó a ofrecirme dinero para que me acostara en el suelo, sin ropa..., para que él me mirase. Yo me sentía realmente sucia, pero me daba miedo decirle que no. No quería avergonzarlo. Después, un día me llevó la mano hasta apoyársela sobre el pene. ¡Me asusté tanto...! Cuando empezó a acariciarme los genitales, como no sabía qué hacer, lo dejé hacerme lo que él quería.

A los ojos del mundo, el padre de Tracy era un típico padre de familia de clase media, y esa imagen aumentaba la contusión de la niña. La mayoría de las familias incestuosas mantienen durante años esa fachada de normalidad; a veces, durante toda la vida.

Li z, una rubia de ojos azules y aspecto atlético que trabaja en la edición de cintas de vídeo, constituye un ejemplo especialmente trágico de la escisión entre apariencia externa y realidad:

Talo era como muy irreal. Mi Padrastro era un ministro protestante muy popular, en una congregación muy grande, y la gente que venía los domingos a la iglesia lo adoraba. Yo recuerdo haber estado sentada en la iglesia, escuchándole un sermón sobre el pecado mortal, y deseando poder gritar que aquel hombre era un hipócrita. ¡Quería levantarme para dar testimonio ante la iglesia entera de que aquel maravilloso hombre de Dios se estaba follando a su hijastra de trece años!

Liz, lo mismo que Tracy, provenía de una familia que en apariencia era un modelo. Sus vecinos se habrían quedado atónitos si hubieran sabido lo que estaba haciendo su pastor. Pero no era excepcional el hecho de que aquel hombre tuviera ascendente moral y autoridad, y de que confiaran en él. Una carrera prestigiosa o un título universitario no sirven para nada cuando se trata de controlar impulsos incestuosos.

¿CÓMO ES POSIBLE QUE HAYA SUCEDIDO ES'PO?

Abundan las teorías contradictorias sobre el clima familiar y el rol que les cabe a los demás miembros de la familia. Según mi experiencia, sin embargo hay un factor que nunca falta: el incesto no se produce jamás en las familias abiertas y comunicativas, donde el amor se da sin restricciones.

Aparece, en cambio, en aquellas en donde hay mucho aislamiento emocional, secretos, necesidad afectiva, estrés y falta de respeto. En muchos sentidos, se puede considerar que el incesto es parte de un derrumbe total de la familia, pero quien comete la violencia sexual es el agresor, y solamente el agresor. Tracy describió la situación en su casa.

Jamás hablábamos de cómo me sentía yo. Si algo me molestaba, me limitaba a tragármelo. Recuerdo que, de pequeña, mamá me tenía en brazos y me mecía, pero jamás vi que a mi madre y a mi padre les uniera ningún afecto. Hacíamos cosas juntos, como una familia, pero no existía verdadera intimidad. Creo que eso era lo que buscaba mi padre. A veces me preguntaba si podía besarme, y yo le decía que no quería. Entonces me lo rogaba y me decía que no me haría daño, que solamente quería estar cerca de mí.

A Tracy no se le había ocurrido que, si el padre se sentía solo y frustrado, tenía otras alternativas aparte molestar a su hija. Como muchos agresores, el padre de Tracy buscaba la solución dentro de la familia, en su hija, en un intento de compensar las frustraciones que experimentaba. Esta forma desviada de usar a un niño para atender a las necesidades emocionales de un adulto puede llegar a fácilmente a sexualizarse si el adulto no es capaz de controlar sus impulsos.

LOS MÚLTIPLES ROSTROS DE LA COERCIÓN

Es tremenda la importancia de la coerción psicológica en la relación padre/madre-hijo. El padre de Tracy no necesitaba forzar a su hija para tener acceso a una relación sexual con ella.

Yo habría hecho cualquier cosa para hacerlo feliz. Me sentía aterrorizada cuando me hacía todo aquello, pero por lo menos nunca se puso violento conmigo.

176

Las víctimas como Tracy, que no se han visto sometidas a coerción física, suelen subestimar el daño que han sufrido porque no se dan cuenta de que la violencia emocional es tan destructiva como la física. Los niños son afectuosos y confiados por naturaleza; es decir, blancos fáciles para un adulto apurado e irresponsable. La vulnerabilidad emocional de un niño es, por lo general, el único recurso de que necesitan echar mano algunos agresores incestuosos.

Otros refuerzan su ventaja psicológica con amenazas de daño corporal, humillación pública o abandono. Una de mis clientas tenía siete años cuando su padre le dijo que la daría en adopción si no se avenía a sus demandas sexuales. Para una niña pequeña, la amenaza de no volver a ver su familia ni a sus amigos fue lo suficientemente aterradora como para persuadirla a hacer cualquier cosa.

Los agresores incestuosos también se valen de amenazas para asegurarse el silencio de sus víctimas. Entre las más comunes se cuentan:

«Si lo cuentas, te mataré. » «Si lo cuentas, te azotaré.» «Si lo cuentas, mamá se pondrá enferma.»

«Si lo cuentas, la gente pensará que estás loca. »

«Aunque lo cuentes, nadie va a creerte. »

«Si lo cuentas, mamá se pondrá furiosa con nosotros. »

«Si lo cuentas, ya no te querré nunca más en la vida. »

«Si lo cuentas, a mí me meterán en la cárcel y no habrá nadie que pueda mantener a la familia. »

Este tipo de amenazas constituyen un chantaje emocional que saca partido de la vulnerabilidad y el miedo condicionados por la inocencia de la víctima.

Además de las coerciones psicológicas, muchos agresores recurren a la violencia física para obligar a sus hijos ahí someterse al incesto. Aparte el abuso sexual, es raro que las víctimas del incesto sean niños favorecidos. Quizá unos pocos reciban dinero o regalos o un trato especial como parte de la coerción, pero la mayoría son objeto no sólo (le malos tratos emocionales, sino con frecuencia también físicos.

Liz recuerda lo que sucedió cuando intentó resistirse a su padrastro, el ministro protestante:

Cuando estaba a punto (le terminar la escuela primaria, me sentí valiente y le dije que había decidido que él tenía que dejar de venir a mi habitación)or las noches. Se puso furioso y empezó a estrangularme, y después empezó a vociferar que Dios no quería que yo tomara mis propias decisiones. El Señor quería que él decidiera por mí, como si Dios realmente quisiera que él tuviera relaciones sexuales conmigo o algo así. Para cuando dejó de apretarme el cuello, yo apenas podía respirar, y estaba tan asustada que dejé que me hiciera todo lo que quiso.

POR QUÉ NO HABLAN LOS NIÑOS

El noventa por ciento de las víctimas de incesto jamás le dicen a nadie lo que les ha sucedido, lo que les está sucediendo. Permanecen en silencio no sólo porque tienen miedo de que les hagan daño, sino en buena medida porque temen que la familia se desintegre si ellos denuncian el comportamiento de uno de los progenitores. El incesto puede ser aterrador, pero peor es la idea de ser responsable de la destrucción de la familia. La lealtad familiar constituye una fuerza increíblemente poderosa en la vida de la mayoría de los niños, por más corrompida que pueda estar la familia.

Connie, una dinámica pelirroja de treinta y seis años, encargada de la sección de créditos de un gran banco, fue la clílica hija leal, cuyo miedo (le liace,daño a su padre y perder el amor de él era más poderoso que cualquier deseo de pedir ayuda para sí misma.

Retrospectivamente, veo que él hacía de mí lo que quería. Me dijo que si yo decía algo él lo haría (lue hacíamos se acabarla la familia, que mi madre lo echaría y yo me quedaría sin papá, que me darían en adopción y todos en la familia me odiarían.

En los raros casos en que el incesto se descubre, es muy frecuente que la unidad de la familia se haga trizas. Sea por él divorcio u otros procedimientos legales que apartan al menor del hogar, o por el intenso estrés que provoca la hostilidad pública, muchas familias no logran sobrevivir a este descubrimiento. Pero, aunque la desintegración de la familia bien puede favorecer el mejor interés del niño, éste se siente invariablemente responsable de tal destrucción, lo cual suma un peso enorme a una carga emocional ya de suyo abrumadora.

LA FALTA DE CREDIBILIDAD

Los niños que son víctimas de abusos sexuales se dan cuenta precozmente de que su credibilidad no es nada en comparación con la de sus agresores. No importa que el padre o la madre sea alcohólico, desempleado crónico o propenso a la violencia; en nuestra sociedad, un adulto es casi siempre más creíble que un niño. Y si el progenitor ha alcanzado cierta medida de éxito en la vida, esta brecha en la credibilidad se convierte en un abismo.

Dan es un ingeniero aeroespacial de cuarenta y cinco años, que desde los cinco hasta que se fue de casa para ingresar en la universidad fue víctima de los abusos sexuales del padre:

Dan se encontraba en una trampa terrible.. No sólo era una víctima sexual, sino que lo era del progenitor de su mismo sexo, y eso no sólo aumentaba su vergüenza, sino su convicción de que nadie le creerla.

El incesto entre padre e hijo es mucho más común de lo que cree la mayoría de la gente. Por lo general, lo perpetran padres que parecen heterosexuales, pero que probablemente tienen fuertes impulsos homosexuales y, en vez de admitir sus verdaderos sentimientos, intentan reprimir su homosexualidad casándose y teniendo hijos. Al no canalizar su verdadera preferencia sexual, sus impulsos reprimidos siguen creciendo hasta que terminan por oderribar st, defensas.

Las agresiones sexuales del padre de Dan se iniciaron hace cuarenta años, cuando tanto el incesto como la homosexualidad estaban siniestramente envueltos

en mitos e ideas erróneas. Como la mayoría de las víctimas, más del incesto, Dan percibía la inutilidad desesperada del intento de buscar ayuda, porque parecía ridículo que un hombre de la posición social de su padre pudiera cometer semejante crimen. Por más datho que haciendo a sus hijos, los padres tienen el monopolio del poder y de la credibilidad.

Desde pequeño, supe que jamás podría contar a nadie lo que me hacía mi padre. A mi madre él la tenía totalmente dominada, y yo estaba seguro de que no me creería ni en un millón de años. Era un importante hombre de negocios y conocía a toda la gente que había que conocer. Imagínese usted que yo tratara de conseguir que alguien creyera que casi todas las noches aquel monstruo sagrado se llevaba a su hijo de seis años al cuarto de baño para que se la chupara. ¿Quién iba a creerme? Todos habrían pensado que yo estaba tratando de crear problemas a mi padre o algo así. No podría ganar nada con eso.

« ¡ ME SIENTO TAN SUCIO! »

No hay vergüenza como la que padece la víctima del incesto. Hasta las víctimas más jóvenes saben que el incesto debe mantenerse en secreto. No importa

que les digan o no que guarden silencio; los niños perciben el carácter prohibido y vergonzoso de la acción en el comportamiento del agresor. Aun cuando sean demasiado pequeños para entender la sexualidad, saben que los están violando y se sienten sucios.

También las víctimas del incesto interiorizan la culpa, lo mismo que los niños que son objeto de agresiones verbales y físicas, pero en el incesto a la culpa se

le suma la vergüenza. La convicción de que «toda es culpa mía» jamás es más intensa que en la víctima del incesto, y esta creencia alimenta fuertes sentimientos de autoaborrecimiento y vergüenza. Además de tener que hacer frente como mejor pueda al hecho real del incesto, la víctima debe cuidarse de que no la descubran y la denuncien como una persona «sucio y repugnante».

A Liz le aterraba la posibilidad de que la descubrieran.

Aunque sólo tenía diez años, me sentía la peor de las prostitutas. Realmente habría querido denunciar a mi padrastro, pero tenía miedo de que todos, incluida mi madre, me odiasen si lo hacía. Sabía que todo el mundo pensaría que era mala, y aunque en realidad yo misma me despreciaba, no podía soportar la idea de que se me considerara culpable. Por eso me lo tragaba todo.

Para quien lo ve desde fuera, es difícil entender por qué una niña de diez años a quien su padrastro obliga a mantener relaciones sexuales con él puede sentirse culpable. La respuesta, naturalmente, está en la renuencia de la niña a aceptar la maldad en alguien en quien ella

confía. Alguien ha de tener la culpa de esos actos vergonzosos, humillantes y aterradores, y como no puede ser el padre, tiene que ser la propia niña.

Los sentimientos de ser malo y responsable y de estar sucio, crean en las víctimas del incesto un tremendo aislamiento psicológico. Se trata de niños que

se sienten totalmente solos, tanto en el seno de la familia como en el mundo exterior. Les parece que nadie creerá su horrible secreto, y sin embargo ese secreto oscurece su vida hasta el punto de que, con frecuencia, les impide incluso tener amigos. A su vez, es probable que su mismo aislamiento los fuerce a refugiarse en el agresor, a menudo la fuente de las únicas atenciones que reciben, por más perversas que sean.

Si la víctima obtiene algún placer del incesto, sólo sirve para intensificar su vergüenza. Algunos adultos que han sido víctimas de él recuerdan haberse excitado

sexualmente, pese a la confusión o a la vergüenza que les provocaban aquellos episodios, y para ellos es incluso más difícil desprenderse más adelante de su sentimiento de responsabilidad.

Tracy incluso tenía orgasmos:

Yo sabía que aquello estaba mal, pero la sensación era grata. Aunque él fuera un verdadero hijo de puta por hacérmelo, yo soy tan culpable como él porque me gustaba.

Aunque había oído otras veces la misma historia, me partió el corazón, y le dije lo que había dicho antes a otras personas:

No hay nada malo en que el estímulo te gustara. Tu cuerpo está biológicamente programado para que te agraden esas sensaciones. Pero el hecho de que tú expe-

rimentaras placer no le eximía a él en lo más mínimo de su responsabilidad, ni significa que tú fueras culpable: seguías siendo su víctima. Controlarse era responsabilidad de él, en cuanto a adulto, con independencia de lo que sintieras tú.

182

Hay otra culpa que, típicamente, se atribuyen muchas víctimas del incesto: separar al padre de la madre. Cuando el incesto se ha dado entre padre e hija, las

víctimas suelen reconocer que se sintieron como «la otra», y naturalmente eso hace que incluso les resulte más difícil buscar ayuda en su madre, la única persona a quien podrían haber recurrido. En cambio, la sensación de estar traicionando a mamá era un nuevo motivo de culpa.

LOS CELOS IRRACIONALES: «TÚ ME PERTENECES»

El incesto establece entre la víctima y el agresor una fusión tan irracional e intensa, que con frecuencia, y particularmente en el incesto entre padre e hija, él se obsesiona con ella y siente unos celos insanos de los amigos y pretendientes. Es probable que llegue a golpearla o insultarla para hacerle entender el mensaje de que ella no pertenece más que a un hombre, y ese hombre es papá.

Esta obsesión obstaculiza ferozmente las etapas evolutivas normales de la niñez y la adolescencia. En vez de ir independizándose poco a poco del control parental, la víctima del incesto se ve cada vez más ligada al agresor.

En el caso de Tracy, la niña sabía que los celos de su padre eran desaforados, pero no comprendía hasta qué punto eran crueles y degradantes porque los confundía con el amor. Es común que las víctimas del incesto confundan obsesión con amor, y esto no sólo altera

drásticamente su capacidad de entender que las están convertido en víctimas, sino que puede ser catastrófico para sus expectativas de alcanzar el amor en el curso de su vida.

La mayoría de los padres sienten cierta ansiedad cuando sus hijos empiezan a salir en pareja y a relacionarse íntimamente con personas que no son de la familia, pero la vivencia que tiene el padre incestuoso en (rentado con esta etapa evolutiva normal es la de una traición, un rechazo, una deslealtad e incluso un abandono. La reacción del padre de Tracy era típica: rabia, acusaciones y castigo:

El me esperaba levantado cuando yo salía con alguien, y cuando volvía a casa me aplicaba el tercer grado. Eran interrogatorios interminables: con quién salía, qué hacía con él, si le dejaba que me tocara, si le permitía que me metiera la lengua en la boca. Si llegaba a sorprenderme despidiéndome de un chico con un beso, salía de casa insultándome y lo hacía huir espantado.

Cuando el padre de Tracy le gritaba y la insultaba, estaba haciendo lo mismo que muchos padres incestuosos: quitarse de encima la maldad, la vileza y la culpa y proyectándoselas a ella. Pero otros agresores esclavizan a su víctima con ternura, y eso hace que al niño le resulte aún más difícil resolver el conflicto entre emociones tan contradictorias como el amor y la culpa.

«TÚ LO ERES TODO EN MI VIDA»

Doug, un hombre delgado y tenso de cuarenta y seis años, que trabajaba como maquinista, vino a verme debido a todo un abanico de dificultades sexuales que incluían una impotencia recurrente. Desde los siete años hasta el final de su adolescencia, había sido una víctima sexual de su madre.

Me acariciaba los genitales hasta provocarme el orgasmo, pero yo siempre creía que, al no llegar al coito, aquello no tenía importancia. Además, me obligaba a hacerle lo mismo. Me decía que yo lo era todo en su vida, y que ésa era su manera especial de demostrarme su amor por mí. Pero ahora, cada vez que intimo con una mujer, siento como si estuviera engañando a mi madre.

El enorme secreto que Doug compartía con su madre lo ligaba estrechamente a ella. Tal vez su comportamiento enfermo confundiera al hijo, pero el mensaje era claro: ella era la única mujer en su vida, un mensaje en muchos sentidos tan dañino como el propio incesto. Como resultado, cuando Doug intentaba separarse y tener relaciones adultas con otras mujeres, sus sentimientos de deslealtad y de culpa se cobraban un tributo terrible en términos de su bienestar emocional y de su sexualidad.

EL INTENTO DE OCULTAR EL VOLCÁN

La única manera en que muchas víctimas pueden sobrevivir a los precoces traumas del incesto es el encubrimiento psicológico, hundiendo esos recuerdos tan por debajo de la captación consciente, que a veces tardan mucho años en aflorar, si es que afloran.

Es frecuente que los recuerdos del incesto inunden inesperadamente la conciencia por obra de algún acontecimiento concreto. Algunos clientes me han hablado de recuerdos que se desencadenaron en virtud de sucesos tales como el nacimiento de un hijo, el matrimonio, la muerte de un miembro de la familia, el hecho de haber visto algo referente al incesto en publicaciones o en programas de televisión, e incluso porque un sueño les hizo revivir el trauma. También es común que estos recuerdos afloren si la víctima sigue una terapia para superar otros problemas, pero aun así son muchos los que no quieren mencionar el incesto si no los mueve a ello el terapeuta.

Incluso cuando los recuerdos emergen, muchas víctimas sienten pánico e intentan volver a rechazarlos, negándose a darles crédito.

Una de las experiencias emocionales más dramáticas que he tenido como terapeuta fue con Julie, una doctora en bioquímica que formaba parte del personal de un importante centro de investigación en Los Ángeles. Julie vino a mi consulta tras haberme oído hablar del incesto en uno de mis programas de radio, y me contó que su hermano la había agredido sexualmente desde los ocho hasta los quince años.

Siempre he tenido fantasías terribles: que me muero o me vuelvo loca y me internan. Últimamente he pasado la mayor parte del tiempo en cama, con la cabeza cubierta por las mantas. Jamás salgo de casa si no es para ir al trabajo, y allí apenas rindo. Todos están sumamente preocupados por mí. Yo sé que mi comportamiento se relaciona con mi hermano, pero no puedo hablar de este tema, y siento como si me estuviera ahogando.

De aspecto muy frágil, Julie parecía al borde del derrumbe. Tan pronto se reía histéricamente como estallaba en sollozos convulsivos. Casi no tenía control sobre las emociones que estaban abrumándola.

Mi hermano me violó por primera vez cuando yo tenía ocho años. Él contaba catorce, y era realmente fuerte para su edad. Después de aquello me forzaba por lo menos tres o cuatro veces por semana. El dolor era tan insoportable que yo casi perdía el conocimiento. Ahora me doy cuenta de que debe de haber estado bastante loco, porque me ataba y me torturaba con cuchillos, tijeras, hojas de afeitar, destornilladores o cualquier cosa que encontrara. La única manera que yo tenía de sobrevivir era imaginar que todo aquello le pasaba a otra persona. Le pregunté dónde estaban sus padres; me niegan; ella la sometían a esos horrores. Después a

jamás les dije nada a mis padres de lo que me hacía Tommy, porque él me amenazaba con matarme si lo hacía, y yo le creía. Papá N... o con gado y trabajaba dieciséis horas diarias, ... ra abo los fines de semana, y mi madre, una adic... ncluso píldoras.

A Julie, gravemente dañada como estaba, la ... s

ba muchísimo la terapia, pero se armó de coraje para no angustiarse a uno de mis grupos de víctimas del incesto. Durante varios meses trabajó con empeño para esto. De los sádicos abusos sexuales de su hermano. Si, ~ Sanar emocional mejoró notablemente durante ese tiempo. Ya no se sentía como si estuviera manteniendo 4 p o, y el equilibrio entre histeria y depresión. Sin embargo, al fijarse a la mejoría, mi instinto me decía que aún quedaba algo, que todavía quedaba dentro de ella un foco de infección, algo oculto y oscuro---

LA

Una noche. Julie llegó al grupo con aspecto alterado. Ya había tenido repentinamente un reo muy fuerte que la asustó: ... herdo

Hace un par de noches tuve un claro recuerdo

de que mi madre me forzaba a mantenerse ~ contactos sexuales orales con ella. Realmente me da miedo estar volviéndome loca. Es probable que deba bien haber imaginado todas aquellas cosas, mi hermano. Está claro que mi madre es con todo el tiempo dopada, pero no es posible que me haya hecho una cosa así. Realmente es que perdiendo el juicio, Susan. Tendrás que quedarte en el hospital.

187

-Tesoro -le dije-, si tú imaginaste las experiencias con tu hermano, ¿cómo es que has mejorado tanto trabajando sobre ellas? -Como eso le pareció coherente, continué-. Fíjate que, generalmente, estas cosas no provienen de la imaginación de las personas. Si recuerdas ahora este incidente con tu madre, es porque eres más fuerte que antes, más capaz de enfrentarte con él ahora.

Le expliqué que su inconsciente se había mostrado muy protector con ella. Si hubiera recordado ese episodio mientras era tan frágil como cuando la conocí, podría haber sufrido un derrumbe emocional total. Pero gracias a su trabajo en el grupo, su mundo emocional se estaba estabilizando. Ahora su inconsciente había dejado aflorar ese recuerdo reprimido porque Julie estaba en condiciones de enfrentarse con él.

Pocas son las personas que hablan del incesto entre madre e hija, pero yo he tratado por lo menos a una docena de víctimas de él. La motivación parece ser una deformación grotesca de la necesidad de ternura, contacto físico y afecto. Las madres capaces de violar de esa manera el

vínculo normal de la maternidad suelen estar sumamente perturbadas, y con frecuencia son psicóticas.

El esfuerzo de Julie por reprimir sus recuerdos fue lo que la llevó al borde de una crisis nerviosa. Sin embargo, por dolorosos y perturbadores que fueran aquellos recuerdos, para Julie su liberación fue la clave de una recuperación progresiva.

UNA DOBLE VIDA

Es frecuente que los niños víctimas del incesto lleguen a ser habilísimos actores. Es tanto el terror, la confusión, la tristeza, la soledad y el aislamiento de su mundo interior, que muchos de ellos cultivan un falso «sí mismo», que les sirve para relacionarse con el mundo exterior y actuar como si las cosas fueran estupendas

188

y normales. Tracy hablaba con notable penetración de ese «ser como si»:

Yo me sentía como si fuera dos personas dentro de un solo cuerpo. Frente a mis amigos era muy abierta y amistosa, pero tan pronto como estaba en nuestro apartamento, me convertía en una reclusa total. Solía tener unos accesos de llanto totalmente imparables. Me ponía enferma todo contacto social con mi familia, porque tenía que fingir que todo era estupendo. No te haces una idea de lo difícil que resulta interpretar todo el tiempo esos dos papeles. A veces sentía que agotaba mis fuerzas.

También Dan se merecía un Oscar. He aquí su descripción:

¡Yo me sentía tan culpable por lo que me hacía mi padre por las noches! Me sentía realmente como un objeto; me aborrecía a mí mismo, pero representaba el papel de niño feliz y nadie en la familia se enteró. Después, repentinamente, dejé de soñar, e incluso dejé de llorar. Fingía ser un niño feliz. Era el payaso de la clase, y además tocaba bien el piano. Me encantaba recibir y atender a las visitas...; hacía cualquier cosa para gustar a la gente, pero por dentro sufría. Cuando llegué a los trece años ya me emborrachaba en secreto.

Al atender a otras personas, Dan podía alcanzar cierta sensación de aceptación y de logro. Pero como su verdadero ser interior estaba tan angustiado, apenas experimentaba auténtico placer. Este es el coste de estar viviendo una mentira.

EL SOCIO SILENCIOSO

El agresor y la víctima se montan una buena actuación

clón teatral para que su secreto no salga de la casa, pero cabe preguntarse qué pasa con el otro miembro de la pareja parental.

Cuando empecé a trabajar con adultos que habían sido víctimas de abusos sexuales en su niñez, me encontré con que muchas víctimas del incesto entre

padre e hija parecían estar más furiosas con la madre que con el padre. Muchas de ellas se torturaban con la pregunta, con frecuencia imposible de responder, de si su madre sabía algo del incesto. Muchas estaban convencidas de que la madre debía de haber sabido algo, porque en algunos casos los signos de la agresión sexual clamaban por sí mismos. Otras estaban convencidas de que su madre tendría que haberlo sabido, tendría que haber descubierto los cambios en la conducta de su hija, tendría que haber percibido que algo andaba mal, y tendría que haber manifestado mayor sensibilidad para lo que estaba pasando en la familia.

Tracy, que parecía imperturbable cuando describió cómo su padre, el vendedor de seguro, pasó de mirarla mientras ella se desvestía a acariciarle los genitales,

lloró en varias ocasiones mientras hablaba de su madre:

Es como si yo estuviera siempre enojada con mi madre. Podía amarla y odiarla al mismo tiempo. Ahí está esa mujer que me veía siempre

deprimida, llorando histéricamente en mi habitación, sin decir jamás una condenada palabra.

,-Podéis creer que a una madre en su sano juicio tío le llame la atención ver que su hija se pasa todo el tiempo llorando? Yo no podía ir a decirle sin más lo que pasaba, pero tal vez si ella me hubiera preguntado... No lo sé. Quizá de todas maneras no hubiera podido decírselo. ¡Dios, cómo quisiera que ella hubiera descubierto lo -que él me hacía!

Tracy expresaba un deseo que he oído formular a miles de víctimas del incesto: que de alguna manera

190

alguien, especialmente su madre, descubriese el incesto sin que la víctima tuviera que pasar por la angustia de contarlo.

Yo estaba de acuerdo con Tracy en que su madre era de una insensibilidad increíble ante la desdicha de su hija, pero eso no significaba necesariamente que tuviera conocimiento alguno de lo que estaba pasando.

Hay tres tipos de madres en las familias incestuosas: las que auténticamente no lo saben, las que quizá lo sepan, y las que efectivamente lo saben.

¿Es posible que una madre viva en una familia incestuosa y no lo sepa? Varias teorías sostienen que no, que cualquier madre percibiría de alguna manera el incesto en su familia. Yo no estoy de acuerdo; tengo la convicción de que algunas madres verdaderamente lo ignoran.

El segundo tipo de madre es la clásica «socia» silenciosa, que lleva anteojeras. Los indicios del incesto están ahí, pero ella prefiere no hacer caso de ellos, en un intento erróneo de protegerse y de proteger a su familia.

El tercer tipo es el más reprensible: la madre a quien sus hijos cuentan lo que les están haciendo, pero no intervienen para impedirlo. Cuando esto sucede, la víctima es doblemente traicionada.

Cuando Liz tenía trece años, hizo un intento desesperado de hablar con su madre de las agresiones sexuales, cada vez más graves, de su padrastro:

Yo me sentía realmente atrapada. Pensé que si se lo decía a mi madre, por lo menos ella hablaría con él. ¡Que va! Cas; se deshizo en lágrimas, y me dijo... Jamás olvidaré sus palabras: «¿Por qué me cuentas eso, qué intentas hacerme? Llevo nueve años viviendo con tu padrastro, y me consta que sería incapaz de algo así. Es ministro del culto. Todo el mundo nos respeta. Tú debes de haber estado soñando. ¿Por qué te empeñas en arruinar mi vida? Dios te castigará». Yo no me

Liz comenzó a llorar. La mantuve abrazada unos minutos mientras ella revivía el dolor y la pena provocados por la respuesta -demasiado típica- de su madre ante la verdad. La madre de Liz era la clásica «socia» silenciosa, pasiva, dependiente e infantil. Estaba intensamente preocupada por su propia supervivencia y por mantener intacta la familia. El resultado era que necesitaba negar cualquier cosa que amenazara la estabilidad familiar.

Muchas «socias» silenciosas también fueron víctimas cuando niñas, y como consecuencia de ello tienen una autoestima sumamente baja y es probable que estén volviendo a representar las luchas de su propia niñez. Por lo general, se sienten abrumadas ante cualquier conflicto que ponga en peligro el estatus quo, porque no quieren confrontar sus propios miedos y su dependencia. Como con frecuencia sucede, Liz terminó respaldando emocionalmente a su madre, aunque era ella quien más apoyo necesitaba.

Hay unas pocas madres que, efectivamente, empujan a sus hijas al incesto. Debra, que era miembro del mismo grupo que Liz, contó una historia horrible:

La gente me dice que soy bonita, y yo sé que los hombres siempre me miran, pero me he pasado la mayor parte de mi vida creyendo que parezco el personaje de Alien. Siempre me sentí como una babosa, como algo repugnante. Lo que me hacía mi padre ya era bastante malo, pero lo que realmente me dolía era lo de mi madre, que actuaba de intermediaria. Ella fijaba el momento y el lugar, y a veces hasta me sostenía la cabeza apoyada en la falda mientras él me violaba.

Yo le suplicaba continuamente que no me obligara a hacer eso, pero ella me decía: «Por

192

lo podía creer. ¡Tanto que me había costado a mí decírselo, y ella se ponía en mi contra! Terminé consolándola.

favor, tesoro, hazlo por mí. A él no le basta conmigo, y si tú no le das lo que quiere, se irá en busca de otra mujer, y entonces nos quedaremos en la calle».

Yo intento entender por qué hacía lo que hacía, pero también tengo dos hijos y aquello me parece la cosa más inconcebible que pueda hacer una madre.

Muchos psicólogos creen que las «socias» silenciosas transfieren a sus hijas su papel de esposa y madre. Ciertamente, esto era válido en el caso de la madre de Debra, aunque resulta excepcional que la transferencia se haga tan abiertamente.

Según mi experiencia, la mayoría de las «socias» silenciosas no transfieren tanto el papel como abdicar de su poder personal. Generalmente no empujan a sus hijas a reemplazarlas, sino que se dejan dominar por el agresor y permiten que éste domine a las hijas. Su miedo y su necesidad de dependencia son más poderosos que sus instintos maternos, de manera que las hijas quedan desprotegidas.

EL LEGADO DEL INCESTO

Cualquier adulto que haya sido agredido sexualmente de niño, arrastra desde entonces profundos sentimientos de una inadaptación irremediable y se considera indigno y perverso. Por más diferentes que puedan parecer sus vidas a una mirada superficial, todas las víctimas adultas del incesto comparten un legado de sentimientos trágicos: se sienten sucias, dañadas y diferentes. Estos tres sentimientos pesaban gravemente sobre la vida de Connie, que me explicó: Yo solía tener la sensación de que iba a la escuela con un signo en la frente, que decía que Con los años, he escuchado descripciones de otras víctimas que se sentían «como el Hombre Elefante», «un ser del espacio exterior», «una fugada del manicomio» o «la hez de las heces del mundo».

El incesto es como una forma de cáncer psicológico. No es terminal, pero se impone el tratamiento, y a veces resulta doloroso. Connie estuvo durante más de veinte años sin tratarlo, y eso significó un tributo terrible en su vida, especialmente en el ámbito de las relaciones.

«YO NO SÉ QUÉ SE SIENTE EN UNA RELACIÓN DE AMOR»

Sus sentimientos de autorrechazo llevaron a Connie a una serie de relaciones degradantes con hombres. Como las características de su primera relación con un hombre (su padre) eran la traición y la explotación, en su mente el amor y el agravio estaban íntimamente unidos. Ya adulta, se sintió atraída por hombres que le permitían repetir el guión familiar. Una relación sana, en la que estuvieran en juego el amor y el respeto, le habría parecido anormal, no habría podido encajar con la visión que ella tenía de sí misma.

Cuando la mayoría de las víctimas del incesto llegan a adultas, tienen especiales dificultades en sus relaciones amorosas. Si por azar una víctima llega a encontrar una relación de amor, lo más habitual es que los fantasmas del pasado la contaminen, con frecuencia en el ámbito de la sexualidad.

194

era víctima del incesto. Y todavía pienso muchas veces que la gente puede mirarme por dentro, y que ve lo repugnante que soy. Yo no soy como otras personas, no soy normal.

DESPOJADA DE LA SEXUALIDAD

En el caso de Tracy, el trauma del incesto afectó gravemente a su matrimonio con un hombre cariñoso y bueno. He aquí lo que me contó:

Mi relación con David se está desmoronando. Es un hombre estupendo, pero no sé cuánto tiempo podrá soportar esto. Los contactos sexuales son terribles, como lo fueron siempre, y ya no quiero seguir pasando por todo eso. Me pone enferma que él me toque. Ojalá no existiera el sexo.

Es muy común que la víctima sienta repulsión ante la idea del contacto sexual; se trata de una reacción normal ante el incesto. Todo lo sexual se convierte en un recordatorio indeleble del dolor y de la traición. La grabación interior comienza a repetirse mentalmente: «Esto es sucio, es malo... Cuando yo era pequeña hice cosas horribles... y si las repito ahora, volveré a sentirme mala».

Muchas víctimas cuentan que no son capaces de mantener un contacto sexual sin que les asalten los recuerdos. Cuando tratan de llegar a la intimidad con

alguien a quien aman, reviven mentalmente, con cruel claridad, los traumas incestuosos originarios. Es frecuente que las adultas que han sido víctimas del incesto sientan la presencia de su agresor en la misma habitación. Estas imágenes retróspectivas hacen aflorar todos los sentimientos negativos que abrigan hacia sí mismas, y su sexualidad se extingue como un fuego bajo el agua.

Otras, como Connie, se valen de su sexualidad para autodenigrarse, porque han crecido creyendo que no son buenas para nada más que para eso. Aunque pueden haberse acostado con cientos de hombres en busca de un poco de afecto, muchas siguen sintiendo repulsión hacia todo lo sexual.

195

«¿PORQUÉ LAS SENSACIONES AGRADABLES ME HACEN SENTIR MAL?»

Aunque, de adulta, una víctima del incesto se las haya arreglado para tener una buena respuesta sexual y orgasmos normales (como les sucede a muchas), toda vía puede seguir sintiéndose culpable por sus sensaciones sexuales, y que el placer se le haga difícil, cuando no imposible. La culpa puede hacer que las sensaciones agradables nos hagan sentir mal.

A diferencia de Tracy, Liz tenía una excelente respuesta sexual, pero no por eso la perseguían menos los fantasmas del pasado:

Yo tengo montones de orgasmos, y me encantan todas las formas de actividad sexual, pero cuando me siento realmente mal es después. Me deprimó muchísimo, y cuando todo acaba no quiero que me abracen ni que me toquen... Lo único que quiero es que el tío se aparte de mí, y, claro, él no lo entiende. Un par de veces, después de haber disfrutado especialmente, he tenido fantasías de suicidio.

Aunque experimentaba placer sexual, Liz seguía teniendo intensos sentimientos de rechazo de sí misma. Como consecuencia, necesitaba pagar el precio de aquel placer, hasta el punto de visualizar el suicidio. Era como si al tener esos sentimientos y fantasías de autodestrucción pudiera compensar un poco lo «pecaminoso» y «vergonzoso» de la excitación sexual.

«NO PUEDO CASTIGARME BASTANTE»

En el capítulo anterior vimos cómo las víctimas de malos tratos físicos vuelven su dolor y su rabia contra sí mismas o, en algunos casos, contra terceros. Las víctimas del incesto tienden a seguir las mismas pautas,

196

liberando su rabia reprimida y su frustración no resuelta de muy diversas maneras.

La depresión es una respuesta muy común a los conflictos incestuosos, y puede ir desde un sentimiento general de tristeza hasta una inmovilización casi total.

Un número exagerado de víctimas del incesto, en particular mujeres, descuidan totalmente su peso cuando son adultas. Para la víctima, un exceso de peso

sirve a dos importantes propósitos: 1) se imagina que así conseguirá mantener a distancia a los hombres; y 2) la masa corporal le crea una falsa ilusión de fuerza y poder. Muchas víctimas se aterrorizan cuando empiezan a perder peso, porque eso las hace sentir nuevamente desvalidas y vulnerables.

También los dolores de cabeza recurrentes son comunes entre las víctimas del incesto. Estos dolores no son una mera manifestación física de la rabia y la angustia reprimidas, sino también una forma de autocastigo.

Muchas víctimas del incesto se pierden en las brumas del abuso del alcohol y de otras drogas. Esto les permite amortiguar de forma temporal sus sentimientos de pérdida y de vacío. Sin embargo, demorar así el enfrentamiento con el verdadero problema no hace más que prolongar el sufrimiento de la víctima.

Gran número de víctimas del incesto buscan también castigarse por mediación del mundo, sin más. Autosabotean sus relaciones, buscando el castigo pro

veniente de los seres que aman. También en el trabajo se autosabotean, buscando el castigo de colegas o empleadores. Algunas cometen crímenes violentos, para recibir el castigo de la sociedad. Otras se hacen prostitutas, para conseguir el castigo de chulos y rufianes... o incluso de Dios.

197

«ESTA VEZ LA COSA IRÁ MEJOR»

Hay una desconcertante paradoja en el hecho de que, por más dolorosa que haya sido su vida, gran cantidad de víctimas del incesto siguen manteniendo la fusión con sus padres. De éstos vino el dolor, pero las víctimas siguen esperando que ellos mismos lo alivien. A las víctimas adultas del incesto se les hace muy difícil renunciar al mito de la familia feliz.

Una de las herencias más poderosas del incesto es esa búsqueda interminable de la llave mágica que abre la tapa del cofre del tesoro: el amor y la aprobación de los padres. Esta búsqueda es, en el ámbito emocional, como unas arenas movedizas que se tragan a la víctima, hundiéndola en un sueño imposible e impidiéndole llevar adelante su vida.

Así lo resumió Liz:

Yo sigo pensando que algún día ellos se me acercarán a decirme: «Creemos que eres maravillosa, y te amamos tal como eres». Aunque sé que mi padrastro es un violador de niños, y aunque mi madre haya optado por él en vez de protegerme..., es como si yo necesitara conseguir que ellos me perdonen.

EL MIEMBRO MÁS SANO DE LA FAMILIA

Muchas personas se escandalizan cuando digo que las víctimas de incesto con quienes he trabajado son, generalmente, el miembro más sano de sus respectivas familias. Después de todo, las víctimas suelen tener los síntomas -autorrecriminación, depresión, comportamientos destructivos, problemas sexuales, intentos de suicidio, abusos de drogas- en tanto que con frecuencia, visto desde afuera, el resto de la familia parece sano.

198

A pesar de ello, la víctima es quien, en última instancia, acostumbra tener la visión más clara de la verdad. A ella la obligaron a sacrificarse para encubrir la locura y el estrés imperantes en el sistema familiar. Durante toda su vida fue la portadora del secreto de la familia. Vivió con un tremendo dolor emocional para proteger el mito de la «buena» familia. Pero debido a tanto dolor y a tanto conflicto, la víctima es generalmente la primera en buscar ayuda. Sus padres, por otra parte, casi siempre se niegan a abandonar sus negaciones y sus defensas. O sea que se niegan a enfrentar la realidad.

Con el tratamiento, la mayoría de las víctimas pueden reivindicar su dignidad y su poder. Reconocer un problema y buscar ayuda no sólo es signo de salud, sino también de valor.

199

8 ¿Por qué se conducen así los padres?

EL SISTEMA FAMILIAR

A todos nos han forjado en un crisol que se llama familia. En los últimos años hemos llegado a reconocer que la «familia» es algo más que una colección de personas relacionadas. Se trata de un sistema, de un grupo de personas interconectadas, cada una de las cuales afecta a las otras de manera profunda, y a menudo oculta. Es un complejo entramado de amor, celos, orgullo, ansiedad, júbilo, culpa..., un constante vaivén de la gama completa de las emociones humanas. Y estas emociones emergen burbujeando a la superficie a través de un lóbrego mar de actitudes, percepciones y relaciones familiares. Y, como sucede con el mar, desde la superficie es muy poco lo que se puede ver del funcionamiento eterno de un sistema familiar. Cuanto más profundamente uno bucea, más descubre.

Cuando éramos pequeños, nuestro sistema familiar constituía toda nuestra realidad. De niños tomamos decisiones -referentes a quiénes somos y a cómo se espera que interactuemos con los demás- basadas en la forma en que nuestro sistema familiar nos enseñó a ver el mundo. Si el lector o la lectora tuvo alguno de los

tipos de padres de que trata este libro, probablemente haya tomado decisiones tales como: «No puedo confiar en nadie», «No merezco que nadie se interese por mí» o «Jamás llegaré a nada». Esas decisiones eran negativas y contraproducentes, y es necesario cambiarlas. Muchas de aquellas tempranas decisiones se pueden cambiar, y con ellas el guión al que nos ajustamos en la vida, pero primero debemos entender en qué medida lo que sentimos, la forma en que vivimos y lo que creemos ha sido configurado por nuestro sistema familiar.

Recuerde que sus padres también tuvieron padres. Una «familia con problemas» es como un choque múltiple en la autopista: el daño que causa se extiende a muchas generaciones. Este sistema no es nada que sus padres hayan inventado; es el resultado de sentimientos, reglas, formas de interacción y creencias acumuladas, que vienen pasando de mano en mano desde los abuelos de nuestros abuelos.

LAS CREENCIAS: NO HAY MÁS QUE UNA VERDAD

Si queremos empezar a encontrar algún sentido en la confusión y el caos de un sistema familiar así, es menester que nos fijemos primero en las creencias de la familia, y especialmente en las que determinan de qué manera interactúan los padres con sus hijos y cómo se espera que se conduzcan estos últimos. Una familia, por ejemplo, puede creer que los sentimientos de un niño son importantes, mientras que otra considerará al niño como un «ciudadano de segunda». Estas creencias determinan nuestras actitudes, juicios y percepciones, y son increíblemente poderosas. Separan lo bueno de lo malo y lo justo de lo injusto. Definen las relaciones, los valores morales, la educación y la sexualidad, y pesan sobre la elección de carrera, la ética y las finanzas. Moldean el comportamiento familiar.

Los padres razonablemente maduros y afectuosos

202

sustentarán creencias que tengan en consideración los sentimientos y las necesidades de todos los miembros de la familia, con lo que darán una sólida base a la evolución del niño y a su ulterior independencia. Esas creencias pueden ser: «los niños tienen derecho a discrepar»; «está mal hacer daño deliberadamente a un niño»; o «los niños deben sentirse libres de cometer errores». Por otra parte, las creencias que los padres que nos ocupan tienen sobre los niños son casi siempre egoístas y están centradas en ellos mismos, del tipo de «los niños deben respetar siempre a sus padres»; «no hay más que dos maneras de hacer las cosas, la mía y la equivocada»; o «a los niños se los ha de oír, pero no verlos». Este es el tipo de creencias que abonan el crecimiento de «estos» padres.

Los que yo suelo llamar «padres incapacitados» se resisten a cualquier realidad exterior que contradiga sus creencias. En vez de cambiar, se refugian en una visión deformada de la realidad que les permita defender sus creencias. Lamentablemente, a los niños les faltan los elementos necesarios para distinguir entre la verdadera realidad y una realidad deformada, y cuando crecen, los hijos de esta clase de personas llevan a su propia vida de adultos, sin cuestionarlas, las creencias deformadas de sus padres.

Hay dos tipos de creencias: las expresas y las tacitas. Las primeras 'se manifiestan o comunican directamente. Están ahí fuera, exteriorizadas. Se las puede oír, y con frecuencia aparecen disfrazadas como consejos, expresadas en términos como «debes», «tienes que» o «se supone que».

Estas creencias que se expresan abiertamente presentan la ventaja de que nos ofrecen algo tangible contra lo cual podemos luchar cuando nos hacemos adultos. Aunque puedan haber llegado a formar parte de nosotros, el hecho de haber sido enunciadas facilita su examen y quizás el que se descarten en favor de otras, más acordes con nuestra vida.

203

Por ejemplo, la creencia parental de que el divorcio es algo malo podría mantener a una hija en un matrimonio sin amor. Pero la hija puede enfrentar esa creencia, preguntándose qué tiene de

«malo» el divorcio, y su respuesta a esa cuestión puede conducirla a rechazar la creencia de sus padres.

Pero no es tan fácil rechazar una creencia cuando ni siquiera se sabe que existe. Puede suceder que haya creencias tácitas que dicten muchos supuestos referentes a la vida, porque existen por debajo del nivel de la conciencia. Estas son las creencias implícitas en la forma en que el padre trataba a la madre, o en la forma en que los padres trataban al niño, y constituyen una parte importante de lo que aprendemos del comportamiento de nuestros padres.

Es rarísimo que a la hora de la cena los miembros de una familia se pongan a hablar de creencias tales como que las mujeres son ciudadanas de segunda, que los hijos deben sacrificarse por sus padres, que son malos por naturaleza o que deben seguir siendo débiles e inadecuados para que los padres puedan seguir siendo necesarios. Aun cuando la familia supiera conscientemente que esas son sus creencias, resultaría muy difícil que lo admitiera. Sin embargo, tales creencias negativas, tácitas, dominantes en muchas familias, actúan como tóxicos de efectos desastrosos sobre la vida de los hijos.

Michael, a quien la madre amenazó con tener un ataque cardíaco cuando se mudó, era un claro ejemplo de influencia de las creencias tácitas de sus padres:

Durante años me sentí un mal hijo porque me había mudado a California y me había casado. Realmente, creía que, si no pones a tus padres por encima de cualquier cosa en la vida, eres una mierda de hijo. No es que mis padres lo dijeran de ese modo, pero yo percibía con toda claridad el mensaje. Aunque ellos trataran terri

204

blemente a mi mujer, yo jamás la defendía. Creía que los hijos deben aceptar cualquier cosa de los padres y arrastrarse ante ellos para disculparse. Me sentía como un bobo dependiente de ellos.

El comportamiento de los padres de Michael comunicaba su creencia de que ellos eran los únicos con derechos y privilegios. Sin decirlo, infundían en su hijo la convicción de que sólo los sentimientos de sus padres contaban, y de que Michael sólo existía para la felicidad de ellos. Estas creencias estrangulaban a Michael, y estuvieron a punto de destruir su matrimonio.

Si no se hubiera sometido a terapia, es probable que Michael hubiera pasado aquellas creencias a sus propios hijos. En cambio, aprendió a reconocer sus propias

creencias tácitas, y eso le permitió enfrentarse con ella. Los padres de Michael, como todos los padres de esta clase, reaccionaron castigándolo con una retirada de su amor, a modo de táctica para recuperar el control de la vida de su hijo. Pero gracias a su nueva comprensión de su relación con sus padres, Michael no cayó en la nueva trampa.

«LAS MUJERES NO PUEDEN SOBREVIVIR SI LOS HOMBRES NO SE OCUPAN DE ELLAS»

Kim -a quien la volubilidad de su padre tenía controlada con sus variaciones anímicas y su dinero aceptaba también muchas de las creencias tácitas de sus progenitores. Así lo expresó ella misma: El matrimonio de mis padres era algo horrible. Ella le tenía un miedo atroz, y aunque nunca lo haya visto haciéndolo, estoy segura de que él le pegaba.

Sin saberlo, la madre de Kim estaba reforzando la creencia que su hija había aprendido ya del comportamiento del padre: que sin los hombres, las mujeres están desvalidas. Esta creencia llevó a Kim a seguir dependiendo de su poderoso padre, pero el precio que pagó por ello fue su dignidad y la posibilidad de establecer una relación sana.

Hay tantas creencias parentales diferentes como padres. Lo que creemos forma el esqueleto de nuestra percepción intelectual del mundo, y la carne que lo viste está formada por nuestros sentimientos y nuestras conductas; el esqueleto les da forma. Cuando este tipo de padres nos forman de acuerdo con sus creencias erróneas, nuestros sentimientos y nuestras conductas pueden llegar a estar tan deformados como el esqueleto que los sostiene.

REGLAS EXPRESAS Y TÁCITAS

Las reglas que los padres imponen provienen de sus creencias. Como las creencias, las reglas que son las manifestaciones de las creencias- evolucionan con el tiempo. Son las imposiciones, los «sí» y los «no», los «hazlo» y los «no lo hagas».

Por ejemplo, la creencia familiar de que la gente sólo debe casarse con alguien de su religión, genera reglas tales como «no salgas con nadie de otra religión», «sal con los chicos que conozcas en la iglesia» y «no apruebes a los amigos que se enamoran de alguien que no comparte su fe».

Yo solía preguntarle por qué no lo dejaba, y me decía: «¿Y qué quieres que haga? Yo no sé hacer nada, y no podría soportar renunciar a todo esto. ¿O quieres que nos encontremos en la calle?».

Lo mismo que las creencias, también las reglas pueden ser expresas o tácitas. Las reglas expresas pueden resultar arbitrarias, pero tienden a ser claras: «pasa siempre las Navidades en casa» o «no contestes a tus padres». Al estar abiertamente formuladas, cuando somos adultos podemos cuestionarlas.

Pero las reglas familiares tácitas son como titiriteros fantasmas que nos gobiernan con hilos invisibles y nos exigen una obediencia ciega. Se trata de reglas invisibles y encubiertas, que existen por debajo del nivel de la conciencia; reglas como «no tengas más éxito que tu padre», «no seas más feliz que tu madre», «no lleves una vida propia», «no dejes nunca de necesitarme» o «no me abandones».

La vida de Lee, la profesora de tenis cuya madre nunca hacía lo suficiente por ella, se ajustaba a una regla tácita especialmente destructiva, que la madre le reiteraba cada vez que, so pretexto de ayudarla, le imponía su presencia. Cuando se ofrecía para llevarla en su coche a San Francisco, o a limpiarle el apartamento o a llevarle la cena, su creencia subyacente era: «En tanto mi hija no pueda cuidarse sola, me necesitará». Esta creencia se traducía en una regla: «Sé incapaz». Es claro que su madre jamás pronunciaba esas palabras, y que, de confrontarla alguien con ellas, habría negado enérgicamente que quisiera que su hija continuara en su desvalimiento. Pero su comportamiento le decía con exactitud qué hacer para mantener contenta a su madre: seguir siendo dependiente.

El padre de Kim hacía lo mismo: establecía reglas que regían la vida de su hija sin tener jamás que verbalizarlas. En tanto Kim siguiera eligiendo a hombres inadecuados, en tanto siguiera recurriendo al padre para que la sacara de dificultades, mientras la necesidad de aprobación siguiera dominando su vida, Kim estaría obedeciendo a la regla tácita: «No crezcas y se siempre la niña de papá».

Las reglas tácitas tienen un tenaz asidero sobre nosotros, y para poder cambiarlas tenemos que empezar por entenderlas.

OBEDECER: SÍ O SÍ

Si las creencias son los huesos y las reglas, la carne del sistema familiar, la «obediencia ciega», es el músculo que pone en movimiento ese cuerpo.

Obedecemos ciegamente las reglas familiares porque desobedecerlas equivale a una traición a la familia. Las lealtades al propio país, a los ideales políticos o a la religión palidecen en comparación con la intensidad de la lealtad a la familia. Todos tenemos estas lealtades que nos atan al sistema familiar, a nuestros padres y a sus creencias. Nos mueven a obedecer las reglas de la familia. Y si estas reglas son razonables, pueden proporcionar una estructura ética y moral a la evolución de un niño.

Pero, en las familias en que los padres tienen las características que estudia este libro, las reglas se basan en deformaciones del rol de la familia y en percepciones grotescas o delirantes de la realidad. Obedecer ciegamente estas reglas nos conduce a comportamientos destructivos y contraproducentes.

Kate, a quien su padre azotaba, es un ejemplo de lo difícil que resulta escapar del ciclo de la obediencia ciega:

Realmente, yo creo que quiero mejorar, que no deseo estar deprimida ni estropear mis relaciones. Me niego a llevar la clase de vida que estoy llevando, a estar furiosa y asustada, pero cada vez que me dispongo a dar algún paso positivo para mí misma, lo echo todo a perder. Es como si me aterrorizara renunciar al dolor, que es una sensación tan familiar. Como si fuera ésa la forma en que tengo que sentirme. Kate obedecía las reglas de un padre cruel y tiránico: «acepta que eres mala, porque es un hecho», «no seas feliz» y «aguanta el dolor». Cada vez que estaba por desafiar aquellas reglas, el poder de su lealtad al sistema familiar resultaba mucho más fuerte que sus deseos conscientes. Tenía que obedecer, y cuando lo hacía, la familiaridad de sus sentimientos le brindaba consuelo, por más dolorosos que fueran. La obediencia parecía la salida más fácil.

Glenn también era leal a su familia al aceptar a su padre alcohólico en su empresa y al darle a la madre dinero que él mismo necesitaba. Creía que si él no se ocupaba de ellos, sus padres se derrumbarían. La máxima de la familia era: «cuidarás de los otros por más que te cueste a ti». Glenn incorporó esa misma regla a su matrimonio; estaba obedeciéndola al consagrar su vida a rescatar al padre, rescatar a la madre y rescatar a su mujer alcohólica.

Aunque Glenn despotricaba contra su propia obediencia ciega, no parecía capaz de liberarse de ella.

A ellos jamás les importó un rábano de mí cuando era pequeño, pero ahora no se sabe por qué tengo que ocuparme de ellos, y eso me duele infernalmente. No importa lo que pueda hacer por ellos, nada se modifica. Me pone enfermo, pero no sé qué más puedo hacer.

LA TRAMPA DE LA OBEDIENCIA

El tipo de obediencia a que me refiero no tiene nada que ver con una libre opción, y rara vez resulta de una decisión consciente. Jody, la que a los diez años se convirtió en compinche de las borracheras de su padre, dejó bruscamente la terapia porque empezaba a ver cada vez con más claridad lo infundado de su convicción de que «la mala» era ella. Estaba rompiendo las reglas que prescribían «no digas la verdad», «no crezcas ni abandones a papa» y «no tengas relaciones sanas».

Si se ven escritas, estas reglas parecen ridículas. ¿Quién puede obedecer a una regla que le diga: «no tengas relaciones sanas»? Lamentablemente, la respuesta es: la mayoría de los hijos adultos de «esta clase» de padres. Hay que recordar que son, en su mayoría, reglas inconscientes. Nadie se propone tener una mala relación, pero eso no impide que millones de personas la tengan una y otra vez.

Cuando pedí a Jody que examinara las creencias de la familia y los efectos que tenía sobre su vida la obediencia que les prestaba, su angustia la llevó a abandonar la terapia. Era como si se estuviera diciendo: «Mi necesidad de obedecer a mi padres es más importante que mi necesidad de mejorar».

Aun cuando ambos progenitores hayan muerto, los hijos adultos siguen rindiendo honor al sistema familiar. Eli, el hombre rico que vivía como si fuera pobrísimo, se dio cuenta, después de seguir durante varios meses la terapia, de cómo su padre seguía controlándolo desde la tumba:

Me deja atónito entender que todo el miedo y la culpa que siento cada vez que intento hacer algo bueno por mí mismo, es mi manera de no traicionar a mi padre. Las cosas me van bien, y no tengo que preocuparme por la posibilidad de que se me venga el mundo encima, pero, aun así, es algo que me cuesta meterme en la cabeza. La voz de mi padre sigue acosándome desde la tumba para decirme que mi éxito en los negocios no puede durar, que cualquier mujer con quien salga se burlará de mí, que todos los socios que encuentre me estafarán. Y yo le creo. Por pasmoso que parezca, ser un mísero desdichado constituye mi manera de mantener vivo su recuerdo.

El beneficio secundario que sacaba Eli al llevar una vida de estrechez y frustración era el consuelo de mantenerse leal a la familia, abrazando las creencias de su padre («la vida es algo que se soporta, no que se disfruta») y obedeciendo las reglas de la familia («no te gastes el dinero» y «no te fíes de nadie»).

La obediencia ciega condiciona precozmente nuestras pautas de comportamiento y nos impide escapar a ellas. Es frecuente que haya una enorme brecha entre las expectativas y las exigencias de nuestros padres y lo que realmente queremos para nosotros mismos. Por desgracia, la presión inconsciente que nos lleva a obedecer eclipsa casi siempre nuestras necesidades y deseos conscientes. Sólo dirigiendo un haz de luz al inconsciente y trayendo a la superficie esas reglas destructivas podremos descartarlas. Sólo cuando logremos verlas claramente podremos ejercitar nuestra libertad de opción.

NO SÉ DÓNDE ACABAS TÚ Y DÓNDE EMPIEZO YO

La diferencia más espectacular entre un sistema familiar sano y uno que crea problemas a los hijos es el grado de libertad de que gozan los miembros de la familia para autoexpresarse como individuos. Las familias sanas estimulan la individualidad, la responsabilidad personal y la independencia, favoreciendo en sus hijos el desarrollo de un sentimiento de adecuación y de respeto por sí mismos.

Las familias insanas desalientan la expresión individual. En ellas, todos deben aceptar las ideas y la manera de actuar de los padres. Lo que estas familias promueven es la disolución e imprecisión de los límites personales, una fusión entre los miembros que las componen. En su esfuerzo por mantener la intimidad, con frecuencia terminan sofocando la individualidad de cada uno.

En una familia así enmarañada, se paga un precio muy personal por obtener un sentimiento intermitente de aprobación y seguridad. Por ejemplo, es probable que uno no pueda preguntarse si esa noche está demasiado cansado para ir a casa de sus padres; la pregunta quizá tenga que ser, en cambio: «Si no voy, ¿se enojará papá y le pegará a mamá? ¿O se emborrachará ella hasta quedar sin sentido, o ninguno de los dos querrá hablarme durante un mes?». Estas preguntas se nos plantean porque ya sabemos hasta qué punto nos sentimos responsables de que algo así suceda. Cada decisión que tomamos está entretejida de forma muy compleja con el resto de la familia. Advertimos que nuestros sentimientos, nuestro comportamiento y nuestras decisiones ya no nos pertenecen. Hemos dejado de ser nosotros mismos para convertirnos en un mero apéndice del sistema familiar.

SER DIFERENTE ES SER MALO

Cuando Fred decidió ir a esquiar en vez de pasar la Navidad con su familia, estaba intentando ser un individuo, liberarse del sistema familiar. En cambio, así desató las furias del infierno. Su madre y sus hermanos lo trataron como al monstruo que les robaba la Navidad y le echaron encima un alud de culpa. En vez de esquiar con su amante por las idílicas pistas de Aspen, Fred se quedó a solas en la habitación del hotel, aferrado con nerviosismo al teléfono, intentando desesperadamente hacerse perdonar la amargura que sus familiares le acusaban de haberles causado.

Cuando Fred intentaba hacer algo sano para el -algo que el resto de la familia desaprobaba-, todos los demás formaban un frente unido contra él. Así se convirtió en el enemigo común, el que amenazaba el sistema y a quien todos atacaban con cólera, culpas y recriminaciones. Al estar a tal punto atado a la familia, la culpa que sentía era bastante para llevarlo de vuelta al redil.

En familias como la de Fred, gran parte de la identidad de un niño y de su falsa sensación de seguridad dependen de que se sienta parte de la trama. El niño llega a tener la necesidad de ser parte de otras personas y de que éstas formen parte de él. No puede soportar la idea de estar excluido. Esta necesidad de perderse en la maraña se prolonga directamente en sus relaciones adultas.

Kim luchó contra esta necesidad cuando puso término a su matrimonio:

Aunque el matrimonio no fuera gran cosa, por lo menos yo me sentía parte de alguien, y cuando se terminó y, de pronto, él ya no estuvo, me sentía aterrorizada. Era como si yo no fuera nada, como si no existiera. Creo que sólo me siento bien cuando estoy con un hombre y él me dice que estoy bien.

Cuando Kim era pequeña, su vinculación a un padre poderoso le creó un sentimiento de seguridad muy precario. Cada vez que la rüña intentaba separarse de él, el padre encontraba la manera de sofocar su independencia. Ya de adulta, no podía sentirse segura a no ser que formara parte de un hombre, y que un hombre formase parte de ella.

Una maraña así crea una dependencia casi total de la aprobación y de la validación venidas desde fuera. Amigos, amantes, jefes e incluso extraños se convierten en los dobles de los padres. Es frecuente que los adultos como Kim, criados en familias donde no se daba permiso para ser un individuo, se conviertan en drogadictos de la aprobación, y anden continuamente en busca de la próxima dosis.

EL NÚMERO DEL EQUILIBRIO FAMILIAR

Como ya vimos en el caso de Michael, una familia enmarañada puede mantener una engañosa ilusión de amor y estabilidad en tanto nadie intente separarse, y siempre que todos se atengan a las reglas. Cuando Michael decidió irse, casarse, iniciar su propia familia y llevar una vida aparte de la de sus padres, sin darse cuenta desbarató el equilibrio familiar.

Toda familia se crea su propio equilibrio para alcanzar cierta forma de estabilidad. En tanto los miembros de la familia actúen de ciertas maneras conocidas y predecibles, este equilibrio no se ve perturbado.

La palabra equilibrio alude a serenidad y orden, pero en un sistema familiar de esta especie, el mantenimiento del equilibrio es como un precario número de acrobacia en la cuerda floja. En familias así, el caos es un modo de vida, y se convierte en lo único en que todos pueden confiar. Todos los comportamientos aberrantes que hasta ahora hemos visto, incluso las agresiones físicas y el incesto, sirven para mantener este inestable equilibrio familiar. De hecho, estos padres desequilibrados suelen combatir la pérdida de equilibrio aumentando el caos.

Michael es un ejemplo perfecto. Si su madre podía crear la necesaria conmoción en la familia, la culpa del hijo obligaba a éste a «arreglar» las cosas. Michael era capaz de hacer cualquier cosa, incluso renunciar al control de su propia vida, por restablecer el equilibrio en la familia. Cuanto más «tóxica», por así decirlo, es la familia, tanto más fácil es que se sienta amenazada, y más amenazador para su supervivencia parece cualquier desequilibrio. Por eso estos padres pueden reaccionar incluso ante desviaciones menores como si en ello les fuera la vida.

Glenn perturbó el equilibrio de su familia diciendo la verdad. He aquí cómo lo explica:

Un día, cuando tendría unos veinte años, decidí que iba a confrontar a mi padre con su problema de la bebida. Me aterrorizaba hacerlo, pero sabía que algo andaba mal y decidí decirle que no me gustaba su manera de actuar cuando
214

estaba bebido, y que no quería que siguiera así. Lo que sucedió fue asorribroso. Mi madre saltó en defensa de él, haciéndome sentir culpable por el solo hecho de haberlo planteado. Mi padre lo negó todo. Busqué apoyo en mis hermanas, pero ellas sólo trataban de poner paz. Me sentí horriblemente, como si hubiera hecho algo espantoso. La verdad es que había destapado la olla, diciendo que mi padre era alcohólico, pero lo único que conseguí fue sentir que el solo hecho de intentarlo había sido una locura.

Cuando le pregunté si su intento de sacar a luz la verdad había tenido algún efecto perdurable sobre las interacciones familiares, Glenn me respondió:

Fue sorprendente. Me convertí en un leproso, con quien nadie quería hablar. Era como si se preguntaran quién era yo para hacer acusacio

nes. Me trataban como si no existiera. Yo no podía seguir soportando que mi familia no me hiciera caso, así que no volví a hablar de la bebida en veinte años más..., hasta ahora.

En la familia de Glenn cada uno tenía su rol, asignado para perpetuar el sistema familiar. El rol de papá era beber, el de mamá el de «socia» codependiente y,

en una inversión de roles, los hijos representaban el papel de padres. Aquello era lo predecible y familiar, y lo que por tanto daba una sensación de seguridad. Cuando Glenn intentó cuestionar esos roles, amenazó el equilibrio, y su castigo fue que lo exiliaran a una Siberia emocional. En un sistema familiar como éste no hace falta mucho para desencadenar una crisis: el padre se queda sin trabajo, muere algún familiar, llega un pariente político, una hija empieza a salir demasiado con un pretendiente nuevo, un hijo se va de casa o mamá cae enferma. Tal como lo hizo la familia de Glenn cuando él intentó confrontar al padre con motivo de la bebida,

215

la mayoría de estos padres reaccionan ante una crisis con la negación, el secreto y, lo peor de todo, la recriminación. Y las recriminaciones, la culpabilización, siempre tienen por blanco a los hijos.

EL MANEJO DE LAS SITUACIONES CONFLICTIVAS

En una familia que funcione relativamente bien, los padres tienden a manejar las presiones de la vida resolviendo los problemas mediante una comunicación abierta, que permite estudiar las opciones y no tener miedo de buscar ayuda exterior si es necesario. Por otra parte, esta clase de padres reacciona ante las amenazas a su equilibrio actuando sus miedos y sus frustraciones, sin pensar demasiado en las consecuencias que esto puede acarrear a sus hijos. Estos mecanismos de reacción son rígidos, pero familiares. Entre los más comunes están:

1. La negación. Como se ha visto a lo largo de este libro, la negación suele ser el primer mecanismo de defensa al que recurre esta clase de padres para restablecer el equilibrio. La negación tiene dos caras: «no hay nada que ande mal» y «hubo algo que anduvo mal, pero no volverá a suceder». La negación resta toda importancia al comportamiento destructivo, o bien lo da por sentado, lo descarta en tono de broma, lo racionaliza o le cambia la etiqueta. El cambio de etiqueta -que es una forma de negación- oculta el problema detrás de algún «fué é mismo». Un alcohólico se convierte en un «bebedor social»; un padre que castiga físicamente a los hijos, en alguien «muy exigente».

2. La proyección. También la proyección tiene dos caras: puede que los padres acusen al hijo de las mismas inadecuaciones que ellos padecen, o que lo culpen por los comportamientos enfermizos que resultan, precisamente, de su inadecuación como padres. Por ejemplo, un padre inadecuado e incapaz de conservar un trabajo acusará al hijo de haragán y voluble; una madre alcohólica culpará a su hija de causarle la infelicidad que la lleva a la bebida. No es excepcional que estos padres se valgan de ambos tipos de proyección para no asumir la responsabilidad de su propio comportamiento y de sus deficiencias. Necesitan encontrar un chico emisario, que es con frecuencia el niño más vulnerable de la familia.

3. El sabotaje. En una familia con un padre o una madre con disfunciones graves -loco, borracho, enfermo o violento-, los demás miembros de la familia asumirán los roles de salvadores y de cuidadores. Así se crea un cómodo equilibrio débil/fuerte, malo/bueno o enfermo/sano. Si el padre/madre disfuncional empieza a mejorar o inicia un programa terapéutico, esto puede amenazar gravemente el equilibrio familiar. Es probable que el resto de la familia (especialmente el otro cónyuge) encuentre inconscientemente maneras de sabotear el progreso del miembro disfuncional, de modo que cada uno pueda regresar a su rol ya conocido. Esto también puede suceder si un niño con perturbaciones comienza a mejorar. He visto cómo padres de estas características interrumpen la terapia de su hijo cuando éste empieza a dar señales de mejorar.

4. Los triángulos. En un sistema familiar de este tipo es frecuente que uno de los progenitores busque ganarse al hijo como confidente o aliado en contra del otro. Los hijos se convierten en parte de un triángulo enfermizo, en el cual se encuentran desgarrados por las presiones que les exigen tomar partido. Cuando mamá dice: «Tu padre me hace desdichada», o papá se queja de que «mamá ya no quiere acostarse conmigo», el niño se convierte en un basurero emocional que permite que los padres se alivien parcialmente de su inco-

217

dad, sin tener que enfrentarse con la fuente de sus problemas.

5. Mantener secretos. El juego de los secretos ayuda, en estos casos, a que los padres manejen la situación convirtiendo la familia en un pequeño club privado, dentro del cual no se admite a ningún extraño. Esto crea un lazo que permite mantener unida a la familia, especialmente cuando su equilibrio se ve amenazado. El niño que oculta los malos tratos diciendo a la maestra que se cayó por la escalera está protegiendo el club familiar de interferencias externas.

Cuando estudiamos a estos padres desde el ángulo del sistema familiar --de sus creencias, sus reglas y la obediencia que se les presta-- podemos ver con más claridad gran parte del comportamiento autodestructivo, y nos sentimos más próximos a entender las poderosas fuerzas que motivan en tan gran parte el comportamiento de nuestros padres y, en última instancia, el nuestro.

La ~óm r~nsiówes el comienzo del cambio; es lo que abre opciones y alternativas nuevas. Pero no basta con ver las cosas de diferente manera. La verda dera libertad sólo se alcanza haciéndolas de diferente manera.

CÓMO USAR LA SEGUNDA PARTE DE ESTE LIBRO

Para ello, le ofreceré técnicas y estrategias conductuales orientadas a cambiar sus pautas de vida contraproducentes y a convertirse en la persona que usted quiere ser.

Estas estrategias no se proponen reemplazar el trabajo terapéutico, con grupos de apoyo o con programas del tipo del de Alcohólicos Anónimos, sino más bien colaborar con ellos. Quizás alguno de mis lectores prefiera hacer por su cuenta este trabajo, pero si se trata de una víctima adulta de malos tratos físicos o sexuales, creo que en ese caso es esencial que cuente con ayuda profesional.

Si usted abusa del alcohol o de otras drogas para amortiguar sus sentimientos, deberá enfrentarse con su compulsión antes de intentar el trabajo que se pro pone en este libro. No hay manera de llegar a controlar la propia vida si se encuentra uno bajo el control de una adicción. Por esa razón, insisto en que cualquiera de mis clientes que esté abusando del consumo de estas sustancias se incorpore también a un programa como el de Alcohólicos Anónimos o, si en su país existe, de Narcóticos Anónimos. El trabajo que ofrece este libro

sólo se ha de emprender después de un mínimo de seis meses de sobriedad. En la fase inicial de la recuperación, las emociones están prácticamente en carne viva, y existe siempre el riesgo de que el hecho de descubrir experiencias infantiles dolorosas y de profundizar en ellas sea causa de un retorno a los excesos.

Sería una actitud no sólo falta de realismo, sino irresponsable, dar a entender a mis lectores que, si siguen la senda que les señalo, todos sus problemas

desaparecerán de la noche a la mañana. Pero sí puedo asegurarles que, si hacen el trabajo, descubrirán maneras nuevas e interesantes de relacionarse con sus padres y con otras personas. Serán capaces de definir quiénes son y de qué manera quieren vivir su vida. Y encontrarán así un sentimiento nuevo de confianza y de su propio valor.

No hay por qué perdonar

Llegado a este punto, es probable que usted se esté preguntando si el primer paso no consiste en perdonar a sus padres. Mi respuesta es no, y es probable que

escandalice, encolerice, desanime o confunda a muchos de mis lectores. A casi todos nosotros nos han inducido a creer exactamente lo contrario: que para sanar, el primer paso es perdonar.

¡La verdad es que no hace falta que usted perdone a sus padres para sentirse mejor consigo mismo y poder cambiar su vida!

Ciertamente, me doy cuenta de que esto es un desafío frontal a algunos de nuestros principios religiosos, espirituales, filosóficos y psicológicos más caros. De acuerdo con la ética judeocristiana, «errar es humano, perdonar es divino». Yo también se perfectamente que hay muchos expertos, en las diversas profesiones dedicadas a ayudar al prójimo, que creen sinceramente que el perdón no sólo es el primer paso, sino con frecuencia el único necesario para alcanzar la paz interior. Yo estoy en el más total desacuerdo.

Al comienzo de mi carrera profesional yo también creía que perdonar a las personas que nos habían hecho daño, y especialmente a los padres, era una parte importante del proceso de sanar. Con frecuencia estimulaba a mis clientes -muchos de los cuales habían sido gravemente maltratados- a perdonar a padres crueles y agresivos. Además, muchos clientes iniciaban la terapia proclamando que ya habían perdonado a sus padres, pero yo descubrí que lo más frecuente era que no se sintieran en modo alguno mejor por haberlo perdonado. Todavía seguían sintiéndose mal consigo mismos. Continuaban teniendo sus síntomas. Perdonar no había provocado en ellos ningún cambio importante ni duradero. A decir verdad, algunos se sentían, incluso, más inadecuados, y decían cosas como: «Tal vez no haya perdonado bastante»; «Mi confesor dice que aún no he perdonado de corazón»; o «¿Es que no soy capaz de hacer algo bien?».

Necesité considerar larga y tenazmente el concepto de perdón para empezar a preguntarme si no sería posible que en realidad impidiera el progreso en lugar de favorecerlo.

Así llegué a darme cuenta de que en el perdón hay dos facetas: renunciar a la necesidad de venganza, y absolver de responsabilidad a la parte culpable. A mí no me costaba mucho aceptar la idea de que la gente tiene que renunciar a la necesidad de desquitarse. La venganza es una motivación muy normal, pero negativa. Lo atasca a uno en fantasías obsesivas sobre cómo devolver satisfactoriamente el golpe; crea una cantidad enorme de frustración y de infelicidad, y va en contra de nuestro bienestar emocional. Por más dulce que pueda saber momentáneamente la venganza, sigue removiendo el caos emocional entre la víctima y sus padres, haciendo perder un tiempo y unas energías preciosos. Renunciar a la necesidad de venganza resulta difícil, pero evidentemente es un paso saludable.

Pero lo que no veía tan claro era la otra faceta del perdón. Tenía la sensación de que había algún error en aquello de absolver a alguien sin ningún cuestionamiento de su responsabilidad, y especialmente a quien había maltratado gravemente a un niño inocente. ¿En nombre de qué o de quién en el mundo debe alguien «perdonar» a un padre que lo aterrorizaba y lo golpeaba, convirtiendo así su niñez en un infierno? ¿Cómo se espera que alguien pueda «pasar por alto» el hecho de que al regresar a casa se encontraba con todo a oscuras y tenía que ocuparse, casi día tras día, de una madre borracha? Y realmente, ¿tiene una mujer que «perdonar» a un padre que la violaba cuando ella tenía siete años?

Cuanto más lo pensaba, más cuenta me daba de que esta absolución era, en realidad, una forma más de negación: «Si yo te perdono, los dos podremos fingir que nada de lo que sucedió era tan terrible». Así llegué a darme cuenta de que este aspecto del perdón impedía que muchas personas pudieran llevar adelante su vida.

LA TRAMPA DEL PERDÓN

Una de las cosas más peligrosas que tiene el perdonar es que le corta a uno de raíz la capacidad de liberar sus emociones reprimidas. ¿Cómo se puede reconocer el enojo con un padre o una madre a quien ya se ha perdonado? La responsabilidad no puede tomar más que uno de estos dos caminos: hacia fuera, para recaer sobre la gente que le ha hecho daño a uno, o hacia dentro, hacia uno mismo. Alguien tiene que ser responsable. Entonces, usted puede perdonar a sus padres, pero a cambio de ello, terminar aborreciéndose tanto más a sí mismo.

También advertí que muchos clientes se apresuraban a perdonar para así ahorrarse buena parte del trabajo doloroso de la terapia. Creían que al perdonar podrían encontrar un atajo que los llevaría a sentirse mejor. Algunos de ellos «perdonaron», abandonaron la terapia y terminaron por hundirse más que nunca en la depresión o en la angustia.

225

Varios de estos clientes se aferraban a sus fantasías: «Lo único que tengo que hacer es perdonar y quedará sano: tendré una salud mental maravillosa, todos nos amaremos, nos abrazaremos todo el tiempo y por fin seremos felices». Demasiadas veces, los clientes

descubrían que la vacía promesa del perdón no había hecho más que precipitarlos en más amargas decepciones. Algunos experimentaban una oleada de bienestar que no duraba porque, en realidad, nada había cambiado en su manera de sentir ni en sus interacciones con la familia. Recuerdo una sesión especialmente conmovedora con una cliente, Stephanie, cuya experiencia ejemplifica algunos de los problemas típicos derivados de un perdón prematuro. Cuando la conocí, Stephanie, de veintisiete años, era una cristiana sumamente devota. A los once años, su padrastro la había violado, y había seguido abusando de ella hasta que la madre lo echó de casa (por otras razones) un año más tarde. Durante los cuatro años siguientes, Stephanie había sufrido el acoso de varios de los muchos amigos de su madre. A los dieciséis años se escapó de casa y se dedicó a la prostitución. Siete años después, un cliente estuvo a punto de matarla de una paliza. Mientras se recuperaba en el hospital, conoció a un practicante que la convenció de que concurriera a su iglesia. Algunos años después se casaron y tuvieron un hijo. Aunque intentara sinceramente reconstruir su vida, y pese a su nueva familia y a su nueva religión, Stephanie seguía sintiéndose desdichada. Se sometió a terapia durante dos años sin poder salir de una intensa depresión, y entonces vino a verme.

La puse en uno de mis grupos de víctimas del incesto, y en su primera sesión Stephanie nos aseguró que había hecho las paces con su padrastro y con su madre, fría e inadecuada, y los había perdonado a ambos. Le dije que si quería liberarse de su depresión quizá tuviera que «desperdonarlos» durante un tiempo, para poder establecer contacto con su enojo, pero insistió en que ella creía profundamente en el perdón y no necesitaba enojarse para mejorar. Entre nosotras llegó a desencadenarse una pugna bastante intensa, en parte porque yo le estaba pidiendo que hiciera algo doloroso, pero además porque sus creencias religiosas contradecían sus necesidades psicológicas.

Stephanie hizo escrupulosamente su trabajo, pero se negaba a establecer contacto con su rabia. Poco a poco, sin embargo, empezó a tener estallidos de cólera en relación con otras personas. Por ejemplo, una noche abrazó a otro miembro del grupo, diciéndole: «Tu padre era un monstruo; ¡lo odio!».

Algunas semanas después afloró, por fin, su propia rabia reprimida. Stephanie vociferó, insultó y acusó a sus padres de haber destruido su niñez y mutilado sus años de adulta. Después la abracé mientras ella sollozaba, y sentí cómo se relajaba su cuerpo. Cuando estuvo más tranquila le pregunté, en tono burlón, qué clase de comportamiento era aquél para una buena cristiana, y jamás olvidaré su respuesta:

-Me imagino que lo que le importa a Dios es que yo mejore, no que perdone.

Aquella noche fue para ella el momento decisivo. La gente que ha tenido padres como esos puede perdonarlos, pero el perdón tiene que ser el final, no el comienzo, de su limpieza general emocional. Es necesario que la gente se enoje por lo que le ha sucedido. Es necesario que se lamente porque sus padres jamás le dieron el amor que anhelaba. Es necesario que deje de restar importancia al daño que le hicieron. Con demasiada frecuencia, «perdona y olvida» quiere decir «haz como que aquí no ha pasado nada».

Creo también que el perdón solamente es apropiado cuando los padres hacen algo para ganárselo. Es necesario que los padres así, especialmente los que más han abusado, reconozcan lo sucedido, asuman la responsabilidad y muestren la disposición de enmendar

227

se. Si uno abstuelve unilateralmente a padres que siguen maltratándolo, que niegan la realidad y los sentimientos del hijo, y que siguen proyectando sobre él su culpa, puede obstaculizar gravemente el trabajo emocional que necesita Bater. Si uno de los progenitores (o ambos) lia muerto, todavía el hijo puede sanar perdonándose a sí mismo y liberándose de buena parte de la influencia que ellos seguían teniendo sobre su bienestar emocional.

A esta altura es probable, y comprensible, que el lector esté preguntándose si en caso de que no perdona a sus padres tendrá que pasarse el resto de su vida sin

tiéndose amargado y furioso. La verdad es todo lo contrario. Lo que he visto a lo largo de los años es que la paz emocional y mental viene como resultado de haberse liberado interiormente del control de esta especie de padres, sin tener que perdonarlos necesariamente. Y esa liberación sólo puede sobrevenir después de que uno ha elaborado sus intensos sentimientos de agravio y de dolor, y después de haber puesto la responsabilidad donde corresponde: sobre los hombros de ellos.

228

10

«Si soy adulto, ¿por qué no siento que lo soy?»

Los hijos de este tipo de padres están tan necesitados de la aprobación parental, que eso les impide llevar la vida que desean. Es verdad que la mayoría de los adultos están por lo menos hasta cierto punto atrapados en la red de sus padres. Pocos son los que, si se les preguntara si pueden pensar, actuar y sentir a su modo, sin tener ninguna consideración con las esperanzas o expectativas de sus padres, podrían contestar con un «sí» categórico. La verdad es que en una familia sana, una situación así es en cierta medida benéfica. Ayuda a crear sentimientos de pertenencia y de comunión familiar. Pero incluso en las familias sanas, esta influencia puede ir demasiado lejos. Y en las que no lo son, lleva directamente al desequilibrio.

Algunas personas se sienten incómodas o resentidas cuando sugiero que tal vez sigan atadas de manera contraproducente a sus padres. Ruego a mis lectores que recuerden que esta pugna es muy común. Pocas personas están lo bastante evolucionadas como para estar completamente «a cargo» de su propia vida, y totalmente libres de la necesidad de la aprobación parental. La mayoría nos hemos ido físicamente de

229

casa, pero muy pocos hemos abandonado emocionalmente el hogar paterno.

Esta situación de estar atrapado se da básicamente de dos maneras. En la primera, uno está continuamente cediendo ante sus padres para aplacarlos. No importa cuáles sean nuestras necesidades ni nuestros deseos; los de nuestros padres están siempre en primer término.

El segundo tipo consiste en hacer exactamente lo contrario. Uno puede estar igualmente atrapado si su relación con los padres se reduce a voces y amenazas o a una alienación total. En este caso, por más contradictorio que pueda parecer, nuestros padres siguen teniendo un control enorme sobre lo que sentimos y sobre la forma en que nos conducimos. En tanto sigamos reaccionando ante ellos con la misma intensidad, estamos dándoles el poder de trastornarnos, y eso les permite controlarnos.

Para ayudar al lector a precisar hasta qué punto sigue estando enmarañado con sus padres, he ideado tres listas, una de creencias, una de sentimientos y una de conductas. El lector puede usarlas como un papel de tornasol que le ayude de descubrir las creencias, sentimientos y conductas con que él mismo se restringe.

Recuerde que, cuando yo uso el término «padre», usted puede sustituirlo por «padre» o «madre». Uso el plural solamente para simplificar la lista.

¿QUÉ ES LO QUE USTED CREE?

Tal como vimos en el capítulo 8, las creencias son actitudes, precepciones e ideas profundamente arraigadas, referentes a las personas, las relaciones y la moral. Antes de que alguien pueda iniciar cualquier proceso de cambio vital, es esencial que empiece, o tomar

conciencia de la conexión entre creencias, sentimientos y conductas negativos y comportamientos contraproducentes. He aquí cómo funciona esta conexión: es probable"

230

que una creencia del tipo de «para mí es imposible ganar, porque todo el poder lo tienen mis padres», lo lleve a uno a sentirse asustado, frustrado, desvalido y abrumado. En un esfuerzo por defenderse de estos sentimientos, uno empezará automáticamente a caer en desacuerdos, a

ceder a los deseos de sus padres, y quizá recurra al alcohol o a otras drogas en su intento de evitar por completo tales sentimientos. Todo empieza con las creencias.

La primera lista ayudará al lector a identificar algunas de las creencias subyacentes en sus sentimientos y en sus conductas. Vaya marcando cada enunciado que «le suene» a exacto.

~,~ En mi relación con mis padres, lo que creo es que:

A mí me corresponde hacer que mis padres sean felices.

A mí me corresponde hacer que mis padres estén orgullosos.

Para mis padres, yo lo soy todo.

Mis padres no podrían sobrevivir sin mí. Yo no podría sobrevivir sin mis padres.

Si les dijera la verdad a mis padres (sobre mi divorcio, mi aborto, que soy gay, que mi novio es ateo, etc.), los mataría.

Si tuviera un enfrentamiento con ellos, los perdería para siempre.

Si les dijera cuánto daño me han hecho, me apartarían de su vida.

No debo decir ni hacer algo que pueda herir los sentimientos de mis padres.

Los sentimientos de mis padres son más importantes que los míos.

Es inútil hablar con mis padres porque no serviría de nada.

Si por lo menos mis padres cambiaran, yo me sentiría mejor conmigo mismo.

231

Si para usted son válidas cuatro o más de estas creencias, todavía está muy enmarañado con sus padres. Por más difícil que le resulte aceptarlo, todas estas creencias son contraproducentes. Le impiden ser una persona aparte, independiente. Aumentan su dependencia y lo despojan de su poder de adulto.

Varias de estas creencias le cargan plenamente a usted la responsabilidad de cómo se sienten sus padres. Cuando «estos» padres se sienten mal, es frecuente que busquen a quién culpar de ello, y ese o esos «quiénes» son generalmente sus hijos. Si a usted le han hecho creer que los sentimientos de sus padres eran responsabilidad suya, es probable que todavía siga creyendo que usted tiene el poder de «hacer» que ellos -y con frecuencia el resto del mundo- se sientan felices o desdichados.

~> Muchos expertos en comportamiento humano sostienen que no se puede «hacer» que nadie sienta nada, que cada persona es totalmente responsable de cómo «elige» sentirse. Yo no creo que eso sea verdad. Creo que sí tenemos un efecto sobre los sentimientos de todos aquellos con quienes nos relacionamos, pero tener un efecto no es lo mismo que ser responsable de la desviación de esos sentimientos. Así como usted es responsable de encontrar maneras de sentirse mejor cuando alguien lo hiere, sus padres son responsables de sus propias maneras de sentirse mejor cuando alguien los hiere.

232

Tengo que compensarlas por ser yo tan mala persona.

Se que, si pudiera hacerles entender todo el daño que me están haciendo, serían diferentes. No importa lo que hayan hecho; son mis padres y debo respetarlos.

Mis padres no tienen ningún control sobre mi vida. Continuamente me estoy peleando con ellos.

Por ejemplo, si usted hace algo que no es cruel ni abusivo, pero que pone triste a su madre -casarse con alguien que ella desaprueba, digamos, o aceptar un trabajo en otra ciudad- es problema de ella encontrar manera de sentirse mejor. **Es perfectamente** apropiado que usted diga algo en el estilo de «lamento que esto te moleste», pero no es responsabilidad de usted cambiar sus planes con el solo fin de no herir los sentimientos de su madre. Cuando usted hace caso omiso de sus necesidades en aras de los sentimientos de su madre, no sólo está haciéndose un flaco favor a sí mismo, sino también a ella. El enojo y el resentimiento que inevitablemente sentirá no pueden menos que afectar a su relación, y si sus esfuerzos por hacer feliz a su madre fracasan, usted se sentirá culpable e inadecuado.

Cuando uno basa la mayoría de sus decisiones vitales en cómo irán a sentirse por ello sus padres, está renunciando a su libertad de opción. Si los sentimientos de ellos son siempre lo

primero, usted está dejando que, en su vida, ellos ocupen el asiento del conductor. Piense qué otras creencias puede tener que le impidan sentirse efectivamente adulto con sus padres, y añádalas a la lista. Esta lista formará parte de un breve ejercicio que después le pediré que haga.

CREENCIAS FALSAS, SENTIMIENTOS DOLOROSOS

Las creencias contraproducentes provocan casi siempre sentimientos dolorosos. Si examina sus sentimientos, puede empezar a entender tanto las creencias que los generaron como los comportamientos que de ellas resultan.

La mayoría de nosotros creemos que nuestros sentimientos son reacciones a las cosas que nos suceden, a cosas que nos vienen de fuera. Pero, en realidad, incluso el miedo, el placer o el dolor más extremos provienen de alguna creencia.

Por ejemplo, un día usted se siente muy valiente y le dice a su padre alcohólico que no está dispuesto a seguir pasando tiempo con él cuando está bebido. Él empieza a vociferar, diciéndole que es un desagradecido y un irrespetuoso, y usted se siente culpable. Quizá piense que su culpa es resultado del comportamiento de su padre, pero eso no es más que una verdad a medias. Antes de que sus sentimientos lo inundaran, en su mente se movilizaron ciertas creencias, de las que probablemente usted no tenía conciencia. En este caso, la creencia puede haber sido: «los hijos no deben contestar a sus padres» o «mi padre es un enfermo y soy yo quien tiene que cuidar de él». Y como usted no ha reconocido esas creencias profundamente arraigadas, su reacción es de culpabilidad.

Cuando se enfrenta con una situación que requiere una respuesta emocional, las creencias de la familia resuenan dentro de uno como un parloteo inconsciente. Entender que esas creencias preceden casi siempre a sus sentimientos es algo más que un ejercicio psicológico interesante.

«PERO ES QUE YO NO SIENTO NADA»

Todos tenemos intensas reacciones emocionales ante nuestros padres. Algunos estamos en contacto con estos sentimientos, pero otros se protegen, sepultándolas, de la intensidad de sus emociones.

Es probable que de niño usted haya recibido elocuentes mensajes que le decían que no era seguro sentir. Acaso lo hayan castigado por expresar sus sentimientos, o tal vez éstos fueran tan dolorosos que, para sobrevivir, usted los sepultó profundamente en su inconsciente.

Quizá tuvo que autoconvencerse de que la cosa no le importaba, o acaso haya necesitado demostrar a sus padres que no podían llegar a hacerle daño.

Por eso quizá ahora, de adulto, se le haga muy difícil dejar manar otra vez su caudal emocional. Es probable que le parezca especialmente difícil ver la relación entre el poder de los sentimientos y su relación con sus padres, pasada y actual. Tal vez los sentimientos de que hablo en este libro le parezcan ajenos. No sería extraño que se autodescribiera como frío o insensible, o que creyera que no tiene sentimientos..., que cuando se trata de amor y de afecto no es mucho lo que usted tiene que ofrecer. Si es así, probablemente los sentimientos de su niñez hayan sido muy intensos, y usted haya necesitado protegerse con muchas defensas para llegar a la edad adulta.

Si sus sentimientos están profundamente sepultados, puede hacer un cotejo con estas listas para empezar a ponerse en contacto con ellos. También puede tratar de imaginarse cuáles serían los sentimientos de alguna otra persona que tuviera con sus padres la misma relación que usted con los suyos. Muchas personas se encuentran con que simplemente no pueden tener acceso a sus sentimientos sin ayuda terapéutica. Sus sentimientos no se han perdido; simplemente están cambiados de lugar, y a veces se necesita ayuda profesional para recuperarlos. Pero, sea cual fuere el esfuerzo necesario, este trabajo no se puede hacer si no conecta uno con sus propios sentimientos.

Es importante tomarse las cosas con calma cuando uno empieza a dejar que algunos sentimientos bloqueados afloren a la superficie. Es probable que durante cierto tiempo, mientras sus sentimientos reviven, usted se sienta muy alertado. Mucha gente inicia una terapia con la esperanza de sentirse mejor inmediatamente, y se desamina cuando descubre que lo más común es que haya que sentirse peor antes de poder sentirse mejor. Se trata de una cirugía

emocional, y como pasa con cualquier cirugía, es menester limpiar las heridas para que cicatricen, y el dolor tarda en desaparecer. **Pero el dolor un signo de que se ha iniciado el proceso.**

Para ayudarle a comprender con claridad sus sentimientos, los he dividido en cuatro grupos: culpa, miedo, tristeza y enojo. Lo que aquí nos interesa son los sentimientos automáticos, predecibles y negativos; es decir, los que generalmente nos causan problemas.

Marque en la lista las afirmaciones que describen de forma más adecuada lo que usted siente.

En mi relación con mis padres: Me da miedo cuando estoy en desacuerdo con ellos.

Me da miedo cuando intento hacerles frente.

Me pongo triste cuando son desdichados. Me pongo triste cuando se que les he fallado. Me pongo triste cuando no puedo hacer que su vida sea mejor.

Me pongo triste cuando me dicen que les he arruinado la vida.

Me pongo triste cuando hago algo que quiero y ellos se ofenden.

Me pongo triste cuando no les gusta mi marido, mi mujer, mi amante, mis amigos, etc.

Me enojo cuando me critican.

Me enojo cuando intentan controlarme.

Me enojo cuando me dicen qué vida debo llevar.

Me enojo cuando me dicen cómo debo pensar, sentir o comportarme.

Me enojo cuando me definen lo que debo o no debo hacer.

Me enojo cuando me imponen exigencias. Me enojo cuando intentan vivir su vida por mi intermedio.

Me enojo cuando esperan que yo cuide de ellos.

Me enojo cuando me rechazan.

Añada el lector cualquier sentimiento que no encuentre en la lista. Entre ellos pueden incluir reacciones físicas que le provoquen sus padres. Con frecuencia las reacciones físicas son el lenguaje mediante el cual expresamos sentimientos dolorosos, especialmente cuando no es seguro transmitírselos a la persona con quien mantenemos una mala relación. Con frecuencia decimos con el cuerpo lo que no podemos o no queremos.

Me siento culpable cuando no estoy a la altura de sus expectativas.

Me siento culpable cuando hago algo que los altera.

Me siento culpable cuando no sigo sus consejos.

Me siento culpable cuando discuto con ellos. Me siento culpable cuando me enojo con ellos.

Me siento culpable cuando los decepciono o hiero sus sentimientos.

Me siento culpable cuando no hago lo bastante por ellos.

Me siento culpable cuando no hago todo lo que ellos me piden.

Me siento culpable cuando les digo que no.

Me da miedo cuando mis padres me gritan. Me da miedo cuando se enojan conmigo. Me da miedo cuando me enojo con ellos.

Me da miedo cuando tengo que decirles algo que quizá no les guste oír.

Me da miedo cuando me amenazan con no quererme.

Los síntomas físicos peculiares de un individuo están influidos por cosas tales como la historia médica de la familia, las predisposiciones o vulnerabilidades en determinadas partes del cuerpo y la peculiar estructura emocional y de personalidad de cada uno. No es excepcional que los hijos adultos de este tipo de padres sufran dolores de cabeza o de estómago, tensiones musculares, fatiga, que pierdan el apetito o coman en forma compulsiva, que tengan problemas para dormir o náuseas. Jamás se ha de restar importancia a estas reacciones, que pueden ser letales si se intensifican hasta constituirse en enfermedades relacionadas con el estrés, como los trastornos cardiovasculares o gastrointestinales. Por lo tanto, es esencial que usted busque ayuda médica si cualquier afección física se vuelve persistente, aunque esté convencido de que es de origen emocional.

Si ha señalado más de un tercio de las afirmaciones de las listas, sigue atrapado en una intrincada maraña con sus padres, y su mundo emocional está controlado en gran parte por ellos.

AHORA VEAMOS LA CONEXIÓN

Pruebe a añadir un «porque» a cada uno de los sentimientos válidos para usted, y después del «porque» continúe con una creencia tomada de la lista citada al principio de este capítulo. Esta técnica de «ponerle el rabo al cerdo» puede ayudarle a ver mucho más sentido en algunas de sus reacciones. Por ejemplo, «Me siento culpable cuando hago algo que los altera porque no debo hacer ni decir algo que hiera los sentimientos de mis padres»; «Me pongo triste cuando se que he fallado a mis padres porque yo soy quien tiene que hacerlos felices»; «Me da miedo cuando me enojo con ellos porque, si me enfrento con ellos, los perderé para siempre».

Una vez empiece a establecer estas importantísimas relaciones, es probable que usted se sorprenda al ver qué cantidad de sentimientos tiene arraigados en sus creencias. Este ejercicio es muy importante porque una vez que uno entiende cuál es la fuente de sus sentimientos, puede empezar a controlarlos.

QUÉ HACE USTED?

Las creencias nos llevan a establecer reglas, los sentimientos nos hacen obedecerlas, y eso nos lleva al comportamiento. Si usted quiere cambiar su comportamiento, tiene que ir resolviendo paso a paso la ecuación, cambiando de creencias y de sentimientos para poder cambiar las reglas.

Cuando uno reconoce que el comportamiento es el producto final de las creencias y de los sentimientos, algunos de sus comportamientos empiezan a tener más sentido.

He aquí una lista de algunos comportamientos que podrían generarse a partir de las creencias y de los sentimientos que hemos enumerado. Estos comportamientos se clasifican en dos categorías básicas: de sumisión y agresivos. Marque los que son válidos en su caso, y también aquí, si identifica entre sus comportamientos destructivos alguno que no hayamos incluido, añádalo a la lista.

En mi relación con mis padres, la forma en que me conduzco es la siguiente:

Comportamientos de sumisión: Con frecuencia cedo ante ellos contrariando mis sentimientos. Con frecuencia no les digo lo que realmente pienso.

Comportamientos agresivos: Con frecuencia no les digo lo que realmente siento.

Con frecuencia actúo como si todo estuviera bien entre nosotros aunque no sea así.

Con frecuencia finjo y soy superficial cuando estoy con mis padres.

En relación con mis padres, con frecuencia no actúo libremente, sino por culpa o por miedo. Me esfuerzo muchísimo por conseguir que cambien.

Me esfuerzo muchísimo por hacerles ver y entender mi punto de vista.

En cualquier conflicto con ellos, a menudo el que hace las paces soy yo. . Con frecuencia, por complacerlos hago sacrificios muy dolorosos para mí. Sigo siendo yo quien carga con los secretos de la familia.

Constantemente estoy discutiendo con mis padres para demostrarles que yo tengo razón.

Constantemente hago cosas que sé que no les gustan, para demostrarles que soy independiente.

Muchas veces les grito, los insulto o los maldigo para demostrarles que no pueden controlarme.

Con frecuencia tengo que contenerme para no llegar a agredirlos físicamente.

LAS REACCIONES ANTE EL COTEJO DE LAS LISTAS

Carol, la modelo que se había orientado hacia el diseño de interiores y a quien su pariré de luego ido verbalmente.

¡Estoy tan avergonzada! Soy de mediana edad, me he casado tres veces y tengo un hijo adulto y mis padres todas veces;

Uso casi todas las creencias.

Si dos o más de estos comportamientos son aplicables en su caso, entonces la relación enmarañada que mantiene con sus padres sigue siendo un problema importante en su vida.

una persona adulta, pero de pronto entienda que sus padres aún siguen controlándolo. A todos nos gustaría creer que somos adultos independientes que tomamos nuestras propias decisiones en cuanto se refiere a nuestra vida.

Probablemente Carol tenía razón: sus padres no iban a cambiar. Pero ella sí. El primer paso que conduce a sacudirse los vínculos destructivos consiste en comprender qué los hace tan fuertes. Como muchos de mis clientes, al darse cuenta de que seguía presa en la misma mañana, Carol reaccionó encolerizándose. Quería irse inmediatamente a enfrentarse con sus padres. Si mis lectores tienen ese impulso, resístanlo. No es el momento. De la acción impulsiva resulta casi siempre un tiro por la culata.

Evite cualquier tipo de confrontación cuando sus emociones estén en el punto de ebullición, porque su perspectiva y su capacidad de juicio no serán claras.

Hay tiempo de integral- en su vida la nueva visión adquirida, pero lo primero es diseñar un plan de acción.

Recuerde que esto es el comienzo de un proceso, no una cura milagrosa. Las listas que anteceden no son más que el comienzo de la exploración, y todavía quedan por enfrentar algunos problemas muy complejos, y a veces desconcertantes. No se trata de zambullirse sin haberse asegurado de que no hay rocas bajo la superficie. Por más autodestructivas que sean, no se puede cambiar de la mañana a la noche las pautas de toda una vida. Lo que sí puede hacer es empezar a cuestionar las creencias que lo están limitando y los comportamientos contraproducentes, hasta que sea posible descartarlos para dejar así que aflore su ser auténtico. Pero, antes de que pueda rescatar a ese ser auténtico, tiene que llegar a saber quién es usted.

Los comienzos de la autodefinición. La independencia emocional no quiere decir que tenga usted que cortar con sus padres. Significa que puede ser parte de la familia al mismo tiempo que un individuo aparte. Significa que puede ser quien es y dejar que sus padres sean quienes son.

Cuando se siente libre de tener sus propias creencias y sentimientos, y de conducirse a su manera, aparte de lo que crean y sientan y de cómo se conduzcan sus padres (u otras gentes), uno es una persona «autodefinida». Si a sus padres no les gusta lo que usted hace o piensa, inevitablemente tendrá que tolerar cierta incomodidad. Y tendrá que tolerar la incomodidad de ellos hacia usted cuando usted no se muestre dispuesto a cambiar por ellos. Por más que algunas creencias suyas sean idénticas a las de sus padres, o que ellos reciban con aprobación su comportamiento, es esencial que usted haga sus propias elecciones y que se sienta libre de coincidir o de estar en desacuerdo con ellos.

Esto no significa que yo esté animándolo a que pisotee los sentimientos de los demás ni a hacer caso omiso de la impresión que pueda causar sobre ellos su comportamiento. Pero tampoco puede permitir que ellos lo pisoteen. Todos tenemos que encontrar el punto de equilibrio entre ocuparnos de nosotros mismos y preocuparnos por los sentimientos de los demás. Nadie puede ser durante todo el tiempo una persona autodefinida. Todos somos parte de una sociedad, y nadie está totalmente libre del „„deseo „de aprobación externa. Por eso, la autodefinición debe ser hasta cierto punto flexible. No tiene nada de malo llegar a una solución de compromiso con nuestros padres, mientras sea algo que nosotros hemos elegido libremente.,

A VECES, ESTÁ BIEN SER EGOÍSTA

Muchas personas no se hacen valer ni se defienden porque confunden autodefinición con egoísmo. La palabra egoísta pone en acción todos nuestros mecanismos de culpa. Sandy -la peluquera a quien unos padres implacables seguían castigando, ya adulta, por el aborto que se había hecho a los quince años- se metió en un infierno emocional para que nadie pudiera llamarla egoísta:

Después hablan de estar entre la espada y la pared. Creo que acabo de arruinar toda mi vida. Los viejos están haciendo remodelar la casa, y mi madre me llamó la semana pasada para decirme que el ruido la está volviendo loca, así que ella y papá quieren mudarse con nosotros hasta que terminen las obras, y eso puede durar semanas. En realidad, yo no quería decirles que sí, pero ¿qué podía hacer? ¡Son mis padres! Cuando lo supo mi marido, casi se muere. Es claro,

el usa el cuarto de huéspedes como despacho, y precisamente ahora está en mitad de un proyecto importante. Entonces me hizo telefonear a mi madre para sugerirle si no sería mejor que ella y papá se fueran a un hotel. ¡Pues por poco no pasa a través del techo! Me tuvo media hora diciéndome lo desagradecida y egoísta que soy, y cómo eso es lo menos que puedo hacer, teniendo en cuenta todo lo que ellos han hecho por mí. Le dije que tendría que volver a hablar con Bill, pero ya sé lo que me dirá él. ¿Qué puedo hacer, Susan?

Sugerí a Sandy que usara esa «minicrisis» como oportunidad para iniciar el proceso de autodefinición. Ya era hora de que atendiera a la conmoción de ese momento, procurando no verla~como un incidente aislado, sino como el último problema de la serie condicionada por una pauta permanente en la relación de ella con sus padres. El problema no estaba en que los padres se mudaran con ella, sino en su reacción automática de aplacarlos y de darles el gusto. Si Sandy quería romper esa pauta, tenía que empezar por concentrarse en lo que quería ella, y no en lo que le pedían los padres. Le pregunté si sabía por lo menos lo que quería.

SANDY: Lo primero que se me ocurre es que quiero que mis padres me dejen en paz. No quiero que estén con nosotros; sería horrible. Es decir, me siento culpable sólo con admitirlo, porque se supone que los hijos están para ayudar a sus padres. Tal vez les diga simplemente que sí, que se queden. Entonces no me sentiré tan mal. Es mucho más fácil pelearme con Bill que pelearme con ellos. ¿Por qué no puedo hacer feliz a todo el mundo?

SUSAN: Responde tú a esa pregunta.

SANDY: Es que no sé la respuesta. Por eso estoy aquí. Quiero decir, sé que no quiero que se vengán ahora a vivir conmigo, pero los quiero...; no puedo volverles la espalda sin más ni más.

SUSAN: Yo no te estoy diciendo que les vuelvas la espalda. Lo que te digo es que te imagines cómo sería decirles que no algunas veces, poner límites a lo mucho que tú estás dispuesta a sacrificar por ellos. Autodefínete, Sandy. Toma decisiones basadas en lo que tú quieres y en lo que tú necesitas, y no en lo que necesitan o quieren ellos.

SANDY: Es que eso suena tan egoísta... SUSAN: A veces está bien ser egoísta. SANDY: Yo quiero ser buena, Susan. A mí me inculcaron la creencia de que la gente buena hace cosas por los demás. SUSAN: Sandy, si tú fueras tan buena contigo como lo eres con tus padres, probablemente no necesitarías estar aquí. Tú eres una persona muy buena... con todo el mundo, salvo contigo.

SANDY: Entonces, cómo me siento tan mala?

Sandy empezó a llorar. Para ella era tan importante demostrar a su madre que no era egoísta ni ingrata, que estaba dispuesta a convertir tanto su hogar como su matrimonio en un pandemonio. Muchas de las decisiones de su vida estaban basadas en un sentimiento exagerado de sus obligaciones para con sus padres. Sandy creía que tenía la responsabilidad de postergar sus necesidades a las de ellos. Raras veces hacía lo que ella quería, y aquello la había conducido a años de una cólera reprimida y de una falta de realización personal que terminaron por expresarse en una depresión.

Sandy, como la mayoría de nosotros, reaccionaba ante sus padres de una manera automática, casi refleja. Cuando reaccionamos, (generalmente actuamos sin pensar sin escucha sin

Por lo común l...ente es más reactiva cuando se siente emocionalmente a...e e...lda.

ataca á. Esa reactividad puede producirse en la relación con casi cualquier persona en nuestra vida -un amante, un jefe, un hijo o una amiga-, pero casi siempre se da con mayor intensidad con nuestros padres.

Cano uno _es reactivo, depende de la aprobación sed ~,ós otr` ós. Solõ nós sentimos bien con nosotros mismos cuando nadie está en desacuerdo con nosotros, nos critica ni nos desaprueba. Con frecuencia, nuestros sentimientos son sumamente desproporcionados con los acontecimientos que los provocaron. Percibimos una discreta sugerencia como un ataque personal; una crítica menuda y constructiva, como un fracaso personal. Sin la aprobación ajena, nos cuesta muchísimo mantener aunque sea un mínimo de estabilidad emocional.

Cuando estamos reactivos, es típico que digamos cosas como «Cada vez que mi madre me dice cómo tengo que ordenar mi vida, me enfurezco»; «Realmen te, me conocen los puntos débiles, por eso con ellos siempre salgo perdiendo»; o «Me basta con oír la voz de mi padre para verlo todo rojo». Cuando uno deja que sus reacciones emocionales se automaticen, está perdiendo el control y entregando sus sentimientos a alguna otra persona en bandeja de plata. Y, s a.... 1nß demás un enorme Poder sobre nosotros.

RESPONDER Y REACCIONAR

Lo contrario de reaccionar es responder Cuando uno responde, está e Bando además de sentir. Tiene conciencia de sus sentimientos, pero no se deja llevar por ellos a una acción impulsiva.

Respondernos permite, además, mantener el sentimiento de nuestra propia dignidad, pese a todo lo que nuestros padres puedan decir de nosotros. Y esto es sumamente gratificante. Lo que los otros sientan y piensen ya no nos arrastra a un abismo de inseguridad. En nuestro trato con los demás vemos toda clase de opciones y de probabilidades nuevas, porque nuestra perspectiva y nuestra racionalidad han dejado de estar sepultadas por las emociones. Ser capaz de responder puede volver a poner en sus manos buena parte del control de su propia vida.

Sandy necesitaba ser menos reactiva y más capaz de responder. Le advertí que los cambios de comportamiento resultan difíciles para todos, incluso para mí, pero le aseguré que, si estaba dispuesta a pasar por el proceso, podría conseguirlo, y me dijo que lo estaba. Le pedí, ante todo, que reconociera que la mayoría de sus opiniones sobre sí misma derivaban en realidad de observaciones de sus padres, de la forma en que ellos la definían. Entre las partes negativas de esa definición estaban los rótulos de egoísta, desagradecida y mala. Como a Sandy le había llevado muchos años interiorizar esa imagen negativa de sí misma, no podríamos cambiarla de un día para otro. Pero le enseñé algunas estrategias conductistas que le permitirían iniciar el proceso de reemplazar la forma en que sus padres la definían por una visión más realista de quién era ella en verdad.

Le pedí que imaginara que yo era su madre. Mediante una representación, quería inducirla a encontrar una manera nueva de responder a las críticas de su madre, una alternativa a su reacción habitual, que era capitular.

S USAN (en el papel de la madre): ¡Eres una egoísta y una desagradecida!

SANDY: ¡No, no lo soy! Yo siempre estoy pensando en los demás. Siempre estoy pensando en vosotros. Me mato intentando no haceros daño a ti y a papá. ¿Qué hay de todas las veces que estaba agotada, pero aun así te llevé a hacer la compra u os recibí a ti y a papá para cenar? Nada de lo que yo haga es suficiente para vosotros.

Hice ver a Sandy que se estaba poniendo a la defensiva: seguía disculpándose, discutiendo y explicando. Tenía que dejar de intentar que ellos «se dieran cuen

ta». Mientras siguiera buscando la aprobación de la madre, seguirían teniéndola controlada. Si quería empezar a zafarse de la situación, era necesario que Sandy abandonara su actitud defensiva. La idea es que la interacción se vuelva lo más desapasionada posible.

Para demostrarle a qué me refería, cambié papeles con ella; ella sería la madre, y yo sería Sandy. a eles

SANDY (en el papel de su madre): Tu padre y yo necesitamos un lugar donde estar. Tú eres egoísta y desagradecida. SUSAN (en el papel de Sandy): Es interesante que tú veas así las cosas.

SANDY (como su madre): Después de todo lo que hemos hecho por ti, no puedo creer que se te ocurra que nos vayamos a un hotel.

SUSAN (como Sandy): Lamento que eso te moleste.

SANDY (como su madre): Bueno, ¿vas a dejarnos estar en tu casa o no?

SUSAN (como Sandy): Tendré que pensarlo.

SANDY (como su madre): ¡Quiero que me respondas, jovencita!

SUSAN (como Sandy): Ya lo se, pero tendré que pensármelo. SANDY (se sale del personaje): No sé qué más decir.

Sandy descubrió algunas cosas sorprendentes durante este ejercicio. Por ejemplo, que responder en forma no defensiva evita una escalada del conflicto, y otra no menos importante: que no tenía que dejarse acorralar en el intento de defenderse.

LA TÁCTICA NO DEFENSIVA j/

Ésta es una técnica que no se nos ocurre fácilmente V porque nunca nos enseñan a responder sin ponernos a la defensiva, pero es algo que hay que aprender y practicar. Además, la mayoría de las personas suponen que si no se defienden en una situación conflictiva, su opo_ nente las considerará débiles y se las llevará Pordelante. En realidad, sucede lo contrario. Si uno puede mantener la calma y negarse al atropello, sigue teniendo el poder en sus manos.

Es imposible insistir demasiado en lo esencial que resulta aprender a usar respuestas no defensivas, especialmente con este tipo de padres. Esta clase de respuestas puede ayudar muchísimo a interrumpir el ciclo de ataque, retirada, defensa y escalada. .~~, _~

He aquí algunos ejemplos de~st~ n e en-i

q ue el lector puede tratar de usar en sus interacciones diarias:

Es importante que usted ensaye solo sus respuestas no defensivas antes de empezar a usarlas con otras personas. Para eso, imagínese que sus padres están con usted en la habitación, diciéndole algo cruel o denigrante, y respóndales en alta voz, de manera no defensiva. Recuerde que en el momento en, que discuta, se dis~ue~xplice ö-iñtente conseguir que cambien de opinión, ha vuelto a entregarles gran parte de_su_.pódv_r_ Al pedir a alguien que lo perdone o que lo entienda, usted le está dando el poder de negarle lo que le pide. Pero si usa respuestas no defensivas, no está pidiendo nada, y cuando no pide nada no lo pueden rechazar.

Una vez que se sienta más cómodo con las respuestas no defensivas, intente usarlas la próxima vez que tenga un desacuerdo con otra persona, no con sus padres. Es una buena idea ensayarlas con alguien con quien no tenga una conexión emocional tan fuerte, un«¡Ah!»«Ah, ya veo.» «Es interesante.» «Ciertamente, tienes derecho a opinar como quieras. »

«Lamento que no lo apruebes. » «Pues déjame que lo piense.»

«¿Por qué no hablamos de esto cuando no estés tan alterado? »

«Lamento que estés dolido (molesto, decepcionado). »

colega o un conocido, digamos. Es probable que al principio se sienta torpe y poco natural, y quizá descubra que por pura frustración vuelve a caer en respuestas defensivas. Como pasa con cualquier habilidad nueva, tendrá que practicarla y estar preparado para cometer errores, pero finalmente la técnica se volverá para usted como una segunda naturaleza.

LOS ENUNCIADOS DE POSICIÓN

Hay otra técnica conductista que yo llamo «hacer enunciados de posición», que puede ayudarle a ser menos reactivo y a orientarse mejor por la senda de la autodefinición.

Los enunciados de posición definen lo que usted piensa y cree, lo que es importante para usted, lo que está dispuesto a hacer y lo que no está dispuesto a hacer, lo que es negociable y lo que no lo es. La importancia de los problemas puede variar desde su opinión sobre una película reciente hasta sus creencias básicas sobre la vida. Es claro que antes de poder formular un enunciado de posición, uno tiene que determinar cuál es su posición.

Cuando .le pregunté qué era lo que realmente quería hacer respecto de la petición de sus padres, Sandy me respondió:

-No sé. Estoy tan preocupada por no hacer algo que los ofenda, que en realidad me cuesta mucho saber con exactitud qué quiero.

El dilema de Sandy era típico de la mayoría de la gente que se ha pasado casi toda la vida sintiéndose responsable de sus padres. Resulta difícil definir quiénes somos cuando en el pasado no hemos tenido muchas oportunidades de hacerlo. Para ayudarla a formular su enunciado de posición, le señalé que, básicamente, sólo podía tomar una de estas tres posiciones: Ella decidió que, aunque en realidad no quería que se quedaran, sentía que, por el momento, para ella era demasiado decirles eso. Convino en que les diría que podían quedarse

una semana. Creía que para ella ésa sería una buena manera de defender sus propias necesidades, mientras, al mismo tiempo, aplacaba parcialmente a sus padres.

~ LA REFORMULACIÓN DEL «NO PUEDO»

Sandy no estaba completamente satisfecha con su solución. Aún seguía imponiendo una carga a su marido y a la relación de ambos, y eso se debía a su debilidad.

-Me parece que, simplemente, no puedo enfrentarme con mis padres -expresó dando un profundo suspiro.

Le hice repetir lo que había dicho, pero diciendo «Todavía no me he enfrentado con mis padres», en vez de « No puedo... ».

«Todavía no he» lleva implícita una opción, en tanto que «no» y «no puedo» implican precisamente lo contrario: algo definitivo. La falta de opción se relaciona directamente con el sentirse preso en una maraña. Es la llave que permite mantener encerrado al niño. Las opciones de los niños las dictan los adultos. Si usted dice «todavía no he ...», está abriendo las puertas a un nuevo comportamiento futuro. Está abrazando la esperanza.

Hay personas que creen que, si en vez de cambiarlo

252

No estoy dispuesta a dejar que os quedéis en casa.

Estoy dispuesta a dejar que os quedéis durante un tiempo determinado y limitado.

Estoy dispuesta a dejar que os quedéis tanto tiempo como queráis.

se limitan a reformular como una opción un comportamiento indeseable, están admitiendo su derrota. No estoy de acuerdo. Yo veo en la opción la clave de la autodefinición. Cualquier decisión basada en opciones nos aparta del mero reaccionar. Hay una gran diferencia entre optar por capitular ante sus padres porque, tras haber considerado las alternativas, uno decide que todavía no está preparado para la lucha, y capitular automáticamente porque se siente desvalido. Una opción significa un paso hacia una situación de control; una reacción en el estilo del reflejo rotuliano significa volver a dejarse controlar. Quizá el progreso no parezca tan enorme, pero aseguro a mis lectores que lo es.

AHORA, A ENSAYARLO CON LOS PADRES

Algunos de mis clientes se entusiasman tanto con el éxito obtenido en ensayos de sus nuevos comportamientos, que están impacientes por probarlos con sus padres. Pero también hay muchos a quienes les preocupa que los padres se sientan frustrados o se enfurezcan ante las respuestas no defensivas o los enunciados de posición del hijo. «Estos» padres están acostumbrados a manejar a sus hijos pulsando los botones adecuados, y cuando no obtienen las reacciones esperadas, reaccionan contrariados.

Mi consejo es el siguiente: correr el riesgo, y cuanto antes mejor. Demorarse en dar este primer pasito, pasarse semanas o meses «pensándolo», sólo servirá para intensificar la angustia. Recuerde:

Usted es adulto y capaz de tolerar sentirse incomodo con el fin de llegar a ser dueño de sí mismo.

Es raro que hacer sea tan malo como anticipar. No hace falta que para la primera prueba escoja el problema con mayor carga emocional que haya entre usted y sus padres. Puede empezar a usar respuestas no defensivas cuando a su madre no le guste el color con que se

253

pinta los labios o su padre le diga que es una pésima cocinera.

A Sandy le sugerí que sacara el mayor partido posible del tiempo que los padres estuvieran viviendo con ella, practicando respuestas no defensivas y expresando

enunciados de posición con ocasión de pequeñeces. En vez de decir: « Te equivocas, a ti no te caen bien los mariscos», podía formularlo como «Pues yo no estoy de acuerdo contigo y creo que te caen mal los mariscos». De esa manera, su posición quedaba formulada como una

opinión y no como un enfrentamiento, con lo que se reducen las probabilidades de movilizar una reacción emocional.

También le sugerí que, si se animaba, podía tratar de enfrentar algunos de los problemas mayores en su relación con los padres, poniendo límites y haciéndoles saber lo que estaba dispuesta a hacer por ellos, y lo que no.

Aunque las tareas que le estaba encargando le causaban cierta aprensión, Sandy sabía que, a menos que empezara a ensayar el nuevo comportamiento, seguiría

atascada en el mismo surco. Pero contemplaba con pesimismo la probabilidad de que sus padres cambiaran. Me pregunté cómo podría ella seguir sintiéndose bien con sus cambios de conducta si no le funcionaban, es decir, si como resultado de ello sus padres no cambiaban. Le recordé que ellos no tenían que cambiar. Si Sandy cambiaba su manera de responderles, sería ella, por su cuenta y riesgo, quien cambiara su relación con ellos. Eso podía ser causa de que ellos cambiaran, pero, aun si no era así, Sandy estaría desplazando hacia ella el equilibrio de poderes.

Cuando uno llega a autodefinirse --cuando empieza a responder en vez de reaccionar, cuando enuncia con claridad lo que siente y lo que piensa, cuando pone

límites a lo que está y no está dispuesto a hacer-, su relación con los padres no puede menos que cambiar.

¿Quién es el verdadero responsable?

Yo quisiera que mis lectores hubieran tenido una niñez feliz, pero no puedo cambiar el pasado. Pero sí puedo ayudarlos a introducir un cambio importante en sus creencias respecto de quién es el responsable de los sufrimientos de su niñez. Y este cambio es esencial, porque mientras no evalúen sinceramente a quién le cabe esta responsabilidad, es casi seguro que seguirán yendo por la vida con la carga de la culpa sobre sus hombros. Y en tanto sigan culpándose a sí mismos, continuarán avergonzándose y autoaborreciéndose, y además encontrarán formas de autocastigarse.

MARCHE A SU PROPIO RITMO

En los dos últimos capítulos hicimos un trabajo principalmente intelectual. Yo le pedí que explorara, que percibiera y que entendiera. En este capítulo y en los que siguen, trabajaremos en un nivel mucho más emocional. Por eso, es especialmente importante que cada lector se tome su tiempo. El trabajo emocional puede volverse bastante pesado, y sin llegar a darse cuenta de cómo, es probable que esté buscándose excusas para evitarlo.

Si empieza a sentir que pierde el equilibrio, está bien que disminuya la marcha y deje de trabajar durante unos pocos días. Pero si se encuentra con que sigue postergándolo, impóngase un límite de tiempo, fijándose cíclando ha de volver a él, y atégase a lo resuelto.

Quizá le resulte útil asegurarse algún apoyo exterior cuando comience este trabajo. Cuando se saca a la superficie un material emocional fuerte, un grupo o un terapeuta de apoyo puede ser un valioso guía. Un amigo afectuoso, su pareja o un familiar pueden alentarlos, pero es probable que la intensidad de sus emociones lo intimide. Quizá usted quiera pedir a esa persona que lea este libro con usted. Hombre o mujer, el apoyo que su amigo puede brindarle será mayor si entiende mejor cuál es el proceso por el que usted está pasando.

LA RESPONSABILIDAD ES DE ELLOS

Ya se que a esta altura lo he dicho muchas veces, pero nunca insistiré demasiado en lo importante que es este mensaje, y lo difícil que resulta interiorizarlo:

Usted debe liberarse de la responsabilidad de los acontecimientos dolorosos de su niñez y depositarla donde corresponde.

Para ayudarle a liberarse de la responsabilidad, he preparado una lista de muchas de las cosas de las cuales mis clientes se han culpado erróneamente. Para

usar la lista de la manera más eficaz, resérvese un tiempo de tranquila intimidad afín de hablar con el niño que lleva dentro. Para ayudarse a visualizar lo pequeño y desvalido que era, puede

recorrer a una fotografía de su infancia. Dígale en voz alta a ese niño: «Tú no eras responsable de...» y termine la oración con cada punto de la siguiente lista que sea válido para su caso.

«TÚ NO ERAS RESPONSABLE DE...:

1. la forma en que te descuidaron o no te hicieron caso. »
2. que te hicieran sentir no querido o indigno de ser querido.»
3. sus burlas crueles o desaprensivas. »
4. los insultos que te dirigían. »
5. la infelicidad de ellos. »
6. sus problemas. »
7. su decisión de ignorar sus propios problemas. »
8. que bebieran. »
9. lo que te hacían cuando estaban bebidos. » 10. que te pegaran. »
11. que te agredieran sexualmente.»

Añada cualquier otra experiencia dolorosa y repetitiva de la cual siempre se haya sentido responsable.

La segunda parte de este ejercicio consiste en asignar la responsabilidad a quienes corresponde: a sus padres. Para visualizar esto con más claridad, límitese

a repetir cada uno de los puntos de la lista, pero ahora precedido por las palabras «Mis padres eran los responsables de ... » y, una vez más, añada cualquier cosa que se relacione con su propia experiencia personal.

Al comienzo es probable que entienda en un nivel intelectual que la culpa no era de usted, pero puede suceder que el niño que aún lleva dentro siga sintiéndose responsable. Se necesita tiempo para que sus sentimientos armonicen con su nueva visión de sí mismo, y es probable que tenga que repetir este ejercicio.

«NO CREO QUE LO HICIERAN CON MALA INTENCIÓN»

Es probable que usted se sienta especialmente renuente a atribuir responsabilidades a sus padres si ellos eran inadecuados, estaban enfermos o abrumados por sus propios problemas o daban la impresión de ser bienintencionados.

Les, que a los ocho años tuvo que ocuparse de sus hermanos menores después del derrumbe nervioso de su madre, es un claro ejemplo de este dilema. Yo le dije que muchas de sus dificultades con las mujeres en su vida adulta se relacionaban directamente con las cargas de culpa y de responsabilidad que había asumido cuando era un niño. El seguía sin convencerse, pese a que al comienzo de la sesión había recorrido su lista de responsabilidades.

LES: Pero es que soy responsable. ¡Mi madre era tan desdichada, y sigue siéndolo! Me necesita, y lo único que quiero es que las cosas sean un poco mejores para ella. SUSAN: Cuánto hace que vienes asumiendo la responsabilidad de la vida de ella?

LES: Desde que tenía ocho años.

SUSAN: ~Y quién se hacía responsable de ti?

LES: Creo que yo siempre me he sentido responsable de todos, hasta de mí.

SUSAN: Qué singilicaría, Les, si empezaras a pensar que tus padres son responsables de sí mismos?

LES: ¡Cómo es posible hacer eso con una persona deprimida, patética..., que jamás en su vida ha conocido un día placentero! No era culpa de ella; consultaba a los médicos, trataba de mejorar... No quería estar enferma.

SUSAN: Aun así no es responsabilidad tuya. ¿Y qué hay de tu padre? (Cómo es que él se zafa tan fácilmente del anzuelo? Cuándo le toca a él empezar a conducirse como un adulto?

LES (después de pensarlo mucho): Fíjate en que nunca se me ocurrió pensarlo así. Me imagino que es débil.

SUSAN: Reconozco que con padres como los tuyos, que no te maltrataron abiertamente, es bastante más difícil ver el daño que te han hecho. Pero aquí hubo mucha violencia benévola, mucho abandono emocional. A nadie le importó jamás tu vida; tú nunca llegaste a tener infancia.

Lo importante aquí no es cuánto fueron responsables ellos, sino que tú te des cuenta de que no fuiste responsable de nada de eso.

Les se tomó un momento para asimilar estas palabras, y durante el resto de la sesión trabajamos sobre esta visión, nueva para él. Desde ese día, sus progresos fueron mucho más rápidos.

Probablemente el lector reconozca que sus padres eran inadecuados, estaban deprimidos o enfermos o resultaban inaccesibles, pero aun así puede ser que simpatice con sus esfuerzos. Después de todo, contaban con recursos muy limitados; hace treinta o cuarenta años, la mayoría de las personas no se sentían libres para iniciar una terapia. Tal vez sus padres sean tan pasivos que parecen desvalidos. Tal vez usted esté convencido de que no tenían mala intención.

Estoy segura de que en muchos casos no ha habido mala intención, pero hacer conjeturas sobre las intenciones es perder el tiempo. Lo que cuenta son los resultados. Si hubo unos padres inadecuados que causaron daño, la intención no viene al caso. Los padres inadecuados son tan responsables de lo que hicieron como de lo que no hicieron.

Para ayudar a que Les empezara a comprender hasta qué punto era válido para el todo cuanto digo, me valí de una silla vacía para simbolizar a sus padres y yo hice el papel de Les. Quería que el oyera, verbalizadas, las cosas que jamás había sido capaz de decir.

SUSAN (en el papel de Les): Mamá y papá, cuando yo era pequeño me sentía como si nadie se ocupara jamás de mí. Me sentía asustado y solo, y no entendía por qué nadie se ocupaba de mí. No entiendo, mamá, por qué yo tenía que ocuparme de ti y por qué no lo hacía papá. No entiendo por qué nunca pude ser niño. Siempre creí que era porque nadie me quería, ¡y todavía sigo sintiendo lo mismo! ¿Cuándo vais a dejar de exprimirme? Estoy cansado de sentir que soy el responsable de toda la familia. Estoy cansado de estar constantemente a vuestra disposición. Estoy cansado de hacerme responsable de todo el mundo. Estoy cansado de echarme a mí mismo la culpa de todo lo que anduvo mal. Mamá, yo lamento que estuvieras enferma y tñeras desdichada, pero la culpa no era mía.

LES: Todo lo que has dicho era verdad. Yo he sentido todas esas cosas, pero nunca pude decírselas.

SUSAN: Nunca es un tiempo muy, muy largo, Les. Por ahora, lo único que importa es que tú mismo te las digas. lílás adelante, cuando hayamos trabajado más sobre este punto y tú te sientas más fuerte, es probable que quieras aceptar una opción diferente.

Les empezó a entender que sus padres eran adultos, y que como tales tenían ciertas responsabilidades básicas vacia sus lujos. Al-no haber atendido a las necesidades físicas y emocionales de sus hijos, los padres de Les, como todos los padres inadecuados, crearon una versión cleformada de la relación entre padres e hijos.

Una vez que Les pudo ver, creer y sentir realmente estas verdades básicas, fue capaz de liberarse de buena parte de la autorrecriminación que alimentaba su obsesión enfermiza por trabajar y mutilaba su capacidad para el amor.

«PEROFRA "TAN INCAPAZ DE CONTROLARSE!»

Los adultos que fueron gravemente maltratados de pequeños también tienen dificultades para asignar la responsabilidad a quien corresponde. Hay que recordar que, para los niños maltratados, aceptar la culpa es un recurso de supervivencia. Al creer que los malos son ellos y no sus padres, mantienen vivo el mito de la familia buena. Esta creencia constituye el núcleo de casi todas las pautas de comportamiento contraproducente en los adultos que fueron niños maltratados, pero es una creencia reversible.

Joe -el graduado en psicología a quien su padre, alcohólico y violento, había golpeado despiadadamente- terminó acudiendo a mi consulta. En la primera sesión me dio un buen ejemplo de lo tenaz que puede ser la autorrecriminación.

JOE: Al evocar mi niñez, comprendo que mi padre tenía una vena de sordidez y ruindad, pero sigo disculpándolo, porque quizá creyera realmente que lo que me hacía

era por mi bien. Mentalmente se que lo que me hizo era horrible y que ningún niño merece que lo traten como él me trataba, pero en un nivel visceral sigo sintiéndome como un chiquillo endemoniado que se merecía todo lo que recibió. Y todavía me siento tremendamente culpable por no haber podido proteger a mi madre.

SUSAN: Tú te las arreglaste para sobrevivir cargando con toda la maldad. Si cuando eras pequeño hubieras visto a tu padre como malo, ésa habría sido una visión abrumadora, aterradora. Pero ya no eres un niño, Joe, y tienes que empezar a decirte la verdad. Y la verdad es que tu padre fue responsable en un cien por ciento del maltrato al que te sometió, de ser violento y de ser bebedor. También era en un cien por ciento responsable de haber optado por no hacer nada para resolver sus problemas y salvar a su familia. Y aunque para ti sea más consolador ver a tu madre como una víctima inocente, ella fue responsable en un cien por ciento de no haber protegido a sus hijos ni haberse protegido ella. En efecto, permitió que los malos tratos continuaran, y tú tienes que empezar a asignar la responsabilidad a quien corresponda. ¿Cómo vas a poder trabajar como psicólogo y ayudar a otras personas si te niegas a enfrentarte con la realidad de tu propia vida?

JOE: Oigo todo lo que me dices, Susan, pero para mí no son más que palabras.

Las defensas de Joe parecían de una solidez pétrea, de modo que en vez de hablar directamente con él, cosa que parecía movilizarle muchísimas resistencias, le pedí que representara el papel de su padre.

SUSAN: Quiero hablar con usted de algunas cosas que sucedieron durante la niñez de Joe. El me ha contado que usted era muy violento y lo castigaba mucho físicamente. Además, me contó que es alcohólico.

JOE (en el papel de su padre): Para empezar, lo que pasó en mi familia no le importa a usted un rábano. Si yo lo castigaba, era para que se hiciera hombre. Y si yo bebo, es asunto mío.

SUSAN: Puede que sea asunto suyo, pero usted casi destruyó su familia por eso. Maltrató a su hijo y lo tuvo aterrizado, y lo mismo hizo con su mujer. ¿Tiene alguna idea de lo que significó eso para Joe? ¿No le importa cómo se sintió su hijo?

JOE (como su padre): En absoluto. Lo único que me importa soy yo.

SUSAN: Creo que usted es un padre horrendo. No ha hecho más que provocar un gran sufrimiento a muchas personas. Estoy segura de que usted también sufría, pero usted era el adulto, y él un niño. Usted podría haber hecho algo por buscar ayuda, en vez de causar daño a otras personas. El responsable de su alcoholismo era usted, entonces y ahora. Creo que usted es un cobarde que sólo se siente poderoso cuando golpea a mujeres y niños. Y durante todos estos años, Joe ha sentido que él era el culpable, cuando en realidad lo era usted.

JOE (como su padre): ¡Demonios! El condenado mocoso me contestaba todo el tiempo, y además no hacía sus trabajos en...

SUSAN (lo interrumpe): Nada de cuanto Joe hiciera o pudiera hacer justificaba su reacción.

(Llegado a este punto, Joe se salió del personaje.)

JOE: Fíjate en que me duele admitirlo, pero me hizo sentir realmente bien que tú lograras que se callase. Empecé a sentir todo lo colérico y rígido que es..., y me di cuenta de que no quería oír nada de lo que me estabas diciendo. Tienes razón: él estuvo a punto de destruir la familia. ¡Qué hijo de puta es! Pero creo que está más asustado que yo. Por lo menos yo trato de ver claro en este asunto, y él no ha hecho más que esquivarlo durante toda la vida. ¡Realmente es un cobarde!

262

Por más doloroso que fuera reconocer esas cosas sobre su padre, para Joe fue también muy liberador. Estaba empezando a cargar la responsabilidad a quien la tenía, y ya podía empezar a autoabsolverse.

Joe me había dicho en una sesión anterior que lo encantaba trabajar con niños, y con frecuencia se ofrecía como voluntario en un hospital infantil. Le pedí

que visualizara a uno de los niños con quienes trabaja`ba y que imaginara a ese niño viviendo una niñez sima`lar a la suya. Le puse delante una silla vacía y le pre, gunté qué le diría si en ese momento aquel riño estu` viera sentado en ella.

Joe se sintió incómodo con la sugerencia, pero des, pués de algunos intentos hizo una inspiración profun, da y empezó a hablar con el niño imaginario:

Entiendo que en tu casa pasan cosas bastan tes malas, y lo siento de veras. Me han dicho que tu viejo se emborracha y te pega mucho, te

insulta y te dice que no sirves para nada. Yo sé le asustado que debes de sentirte porque, ¿sabes?.. a mí me sucedió lo mismo. Y apuesto a que, ade, más, crees que todo es culpa tuya. Pero no es así en realidad tú eres buen chico, y nadie tiene derecho a hacerte esas cosas. ¡Nadie! Tu padre eS una basura, un enfermo. Y un cobarde, porque no quiere enfrentarse a sus problemas. Yo cree que realmente disfruta cuando te pega, ¡y a mí me dan ganas de matarlo!

De pies a cabeza, Joe se estremecía de rabia. Le pre, gunte con quién había estado hablando en realidad. -¡Conmigo! -me respondió a gritos-. ¡Conmigo! Su rabia, tanto tiempo contenida, empezaba a aflorar a la superficie. Finalmente podía empezar a hacer responsables a sus padres del dolor y el autoaborrecimiento que había soportado toda su vida.

Le pedí que imaginara que quien estaba ahora en la silla era su padre, recordándole que él mismo se halla

263

ba a salvo, que podía decir cuanto quisiera. Esta vez, Joe no vaciló:

¡Hijo de puta! ¡Maldito hijo de perra! tienes alguna idea de la desdicha y el dolor que me causaste? eDel sufrimiento que infligiste a toda la familia? ¡Debes de haberte sentido un hombre de verdad al matrar a un niñito! Yo me he pasado toda la vida considerándome una mierdecita insignificante, que no merecía más que patadas en el culo. Pero estoy harto de soportar tus humillaciones, ¡así que ya puedes irte al carajo!

La intensidad de su enojo no me sorprendió. Una vez que uno empieza a atribuir la responsabilidad a quien la tiene, experimenta un tremendo enojo por las cosas que le hicieron y contra quienes las causaron. Pero él se asustó por la magnitud del enojo que llevaba dentro. Como muchos adultos a quienes de niños se ha castigado físicamente, tenía miedo de que si perdía el control, pudiera herir a alguien, desmoronarse o no poder superar nunca su enojo; incluso tenía miedo de volverse loco.

EL MIEDO AL ENOJO

El enojo es una emoción perturbadora. Es posible que usted asocie el enojo con los malos tratos que sufrió de niño, o con la gente a quien vio perder el con trol de pura rabia. Posiblemente le preocupe que si se enoja pueda parecer feo y ser rechazado por los demás, o tal vez crea que la gente buena y afectuosa nunca se enoja, o que usted no tiene derecho a enojarse con los padres que le dieron la vida.

Además, el enojo asusta. Quizá usted tenga miedo de llegar a destruir a alguien con su enojo o de perder el control. O, como Joe, puede que tenga miedo de no

264

poder contarle nunca más, si alguna vez le da cauce. Para todos nosotros, estos miedos son muy reales, pero el hecho es que las mismas cosas que temelos que sucedan si nos enojamos, tienen gran probabilidad de suceder aunque no nos enojemos. able que

Cuando reprimimos nuestro enojo es pro b ue los nos deprimamos o nos pongamos sardónicos, aramos demás nos rechacen, lo mismo que si nos en abiertamente con ellos. El enojo reprimido es impredecible: puede estallar en cualquier momenrog Y cuando estalla, con frecuencia resulta incontrolable. El enojo es siempre destructivo, a menos que uno pueda con él, especialmente si se le ha permitido clue vaya enconándose por debajo del nivel de la concieficla.

CÓMO DOMINAR EL ENOJO

Los hijos adultos de esta clase de padres lo pasan especialmente mal con su enojo, porque crecieron en familias en las que se desalentaba la expresión emocional. El enojo era algo que sólo los padres tenían el privilegio de exhibir. observa En la mayoría de estos casos, en los hijos se ve una elevada tolerancia a los malos tratos. Tal niñez le no tenga más que una vaga idea de que en su probable ha sucedido algo fuera de lo común, y lo más ~robible es que ni siquiera sepa cuál es realmente la iri g

de su enojo. las arre

Lamentablemente, casi todos confiamos en estos antiguos métodos de manejar nuestro enojo, fiables pero ineficaces, ya que no hacen nada por liberarnos

del control de nuestros padres. Es mucho más eficaz canalizarlo de maneras que lo ayuden a uno a definirse y a definir sus límites.

Veremos ahora algunas maneras nuevas y eficaces de enfrentar el enojo:

1. Dése permiso para estar enojado sin formular ningún juicio sobre sus sentimientos. El enojo es una emoción, lo mismo que el júbilo y el miedo. No es ni bueno ni malo; es, y nada más. Nos pertenece, y forma parte de lo que hace de nosotros seres humanos. Además, es una señal que nos dice algo importante. Tal vez nos diga que están pisoteando nuestros derechos, que nos insultan o nos usan, o que nuestras necesidades no están atendidas. El enojo significa siempre que es necesario que algo cambie.

2-. Exteriorice su enojo. Aporree cojines, insulte a las fotografías de las personas con quienes está enojado o mantenga diálogos imaginarios con ellas mientras va en su coche o cuando está solo en casa. Para expresar su enojo, no tiene que atacar ni agredir verbalmente a nadie; hable con la gente en quien confía acerca de lo enojado que se siente. Mientras no exprese abiertamente su enojo, no podrá enfrentarse con él.

3. Aumente su actividad física. Dar expresión física a su enojo puede ayudarle a liberar de su cuerpo muchísima tensión. Si no puede salir a jugar al tenis, a correr o a andar en bicicleta, ordene ese armario que se le está viniendo encima o tome una clase de danza. La actividad física intensifica además la producción de endorfinas, es decir, de sustancias químicas producidas por el encéfalo y que acentúan el sentimiento de bienestar.

Ya verá que el hecho de reconocer el enojo aumenta nuestro nivel de energía y productividad. Nada hay nada que consuma más fuerzas que la represión del enojo.

4. No use su enojo para reforzar su imagen negativa de sí mismo. Que usted esté enojado no quiere decir que sea malo. La culpa por sentirse enojado, especialmente con los padres, es algo de esperar. Diga en alta voz: «Me siento enojado y tengo derecho a sentirme enojado. Está bien sentirse culpable por estar enojado, si con eso se puede manejar ese enojo, pero no soy malo ni estoy equivocado por sentirme así».

5. Use su enojo como una fuente de energía para autodefinirse. Su enojo puede ayudarle a aprender mucho sobre lo que usted está -o no- dispuesto a aceptar en su relación con sus padres. Puede ayudarle a definir sus límites y sus fronteras. Puede contribuir en gran medida a liberarlo de sus antiguas pautas de sumisión, obediencia y miedo a la desaprobación de sus padres. Su enojo puede ayudarle a volver a enfocar sus energías en sí mismo, apartándolas de la batalla imposible por cambiar a sus padres. Convierta una afirmación como «Estoy enojado porque mi padre jamás me ha dejado vivir mi vida» en otra: «Ya no permitiré que mi padre me controle ni me desvalore».

Use estas técnicas como líneas de sostén que le ayuden a ir dominando cada vez más su enojo. Una vez lo haya hecho, tendrá tiempo de sobra para expresarles directamente su enojo a sus padres. El dominio obtenido será importante para el éxito de su eventual confrontación con sus padres, tal como lo veremos en el capítulo doce.

A todos nos cuesta manejar nuestro enojo, y usted no conseguirá dominarlo de un día para el otro. A las mujeres, especialmente, se las ha socializado para que no demuestren su enojo. A ellas se les permite el llanto, la manifestación del dolor, las depresiones y las demostraciones de ternura, pero en nuestra sociedad se considera que a las mujeres no nos sienta bien el enojo.

Como resultado, muchas mujeres se sienten atraídas por compañeros que puedan «actuar» por ellas su enojo. De esta manera, se descargan en parte y por delegación de su enojo reprimido, pero lo lamentable es que muchos de esos hombres que se enojan fácilmente son también controladores y abusivos.

Para su bienestar es esencial que aprenda usted a canalizar eficazmente su enojo. Probablemente, la primera vez que establezca contacto con éste se sienta inseguro y culpable durante buena parte del tiempo. Sea paciente y aguante; no se quedará enojado para siempre. Eso les sucede tan sólo a las personas que no quieren admitir su enojo o lo usan para sentirse poderosas intimidando a los demás.

El enojo es una reacción humana normal ante los malos tratos. Como es obvio, los hijos adultos de este tipo de padres cargan con una dosis de enojo superior al promedio. Quizá no sea tan obvio que también cargan con una cantidad de dolor mayor que el promedio.

EL DOLOR Y EL DUELO

-¿Qué es eso de que tengo que observar el duelo? -me preguntó Joe-. ¿Quién murió?

El duelo es una reacción normal y necesaria ante la pérdida, y no se trata necesariamente de la pérdida de una vida. Es probable que usted, como Joe, haya experimentado pérdidas terribles en su niñez:

Pérdida de buenos sentimientos hacia usted mismo.

Pérdida de sentimientos de seguridad. Pérdida de confianza.

Pérdida de alegría y espontaneidad. Pérdida de padres afectuosos y respetuosos. Pérdida de la niñez.

Pérdida de la inocencia. Pérdida del amor.

Es necesario que usted identifique sus pérdidas para tener la vivencia de su dolor. Tiene que elaborar estos sentimientos para dejar de estar dominado por ellos.

Sin darse cuenta, Joe empezó el duelo cuando entró en contacto con su enojo. El dolor y el enojo están íntimamente entrelazados, y es casi imposible que uno de ellos exista sin el otro.

Hasta ahora, tal vez usted no haya entendido la magnitud de sus pérdidas emocionales. Los hijos de padres como los que nos interesan experimentan estas pérdidas casi a diario, y es frecuente que no les hagan caso o que las repriman. Estas pérdidas significan un tributo terrible para la propia estimación, pero como el duelo es tan doloroso, la mayoría de las personas harán cualquier cosa por evitarlo.

El intento de soslayar el duelo puede aliviar un tiempo los sentimientos de tristeza, pero el duelo postergado vuelve tarde o temprano a abatirse sobre nosotros, a veces cuando menos lo esperamos. Muchas personas no hacen el duelo en el momento de una pérdida porque se espera que sean «fuertes» o porque creen que deben ocuparse de los demás. Pero estas personas se derrumban irremediablemente, a veces después de años, y con frecuencia por algún suceso trivial. Y mientras no terminen por aceptar la vivencia de su duelo postergado no serán capaces de volver a afirmarse emocionalmente sobre sus propios pies. El duelo tiene comienzo, medio y fin, y todos debemos pasar por esas etapas. Si procuramos evitar el dolor, lo tendremos siempre con nosotros, inhibiendo nuestros buenos sentimientos.

LA INTENSIDAD DEL DUELO

Carol -la joven a quien su padre maltrataba verbalmente insistiéndole en que olía mal- había hecho progresos notables durante la terapia. Había llegado a hacerse valer mucho más, tanto en su vida personal como en la profesional, e iba camino de convertirse en experta en comunicación no defensiva. Pero cuando empezó a establecer contacto con su dolor, se quedó atónita al comprobar la profundidad e intensidad de sus sentimientos:

Me siento como si estuviera de duelo. Cuando pienso en la niña buena y dulce que fui, y en lo horriblemente que me maltrató mi padre, y en cómo se lo permitía mi madre, todavía no puedo creérmelo. ¡Y me hace sentir tan triste, por más que sepa que la culpa no era mía! ¿Por qué mi padre tuvo que hacerme sufrir tanto? Tan pronto lloro por aquello como me indigno.

El proceso de duelo lleva consigo el shock, la rabia, la incredulidad y, como cabe esperar, la tristeza. A veces parecerá que la tristeza jamás se acaba. Uno llega a sentirse como si jamás fuera a dejar de llorar; puede llegar a estar preocupado por su duelo, incluso puede sentirse avergonzado de él.

La mayoría de los hombres sienten menos vergüenza de enojarse que de expresar dolor. A diferencia de las mujeres cuentan con un apoyo cultural considerablemente superior para exhibir agresión y enojo que para demostrar tristeza o dolor. Y son muchos los que pagan un precio terrible, en términos de su bienestar físico y emocional, por nuestras expectativas deshumanizadoras sobre la forma de ser un «hombre de verdad».

Joe, como muchos hombres con quienes he trabajado, estaba mucho más cómodo con su enojo que con el niño triste que llevaba dentro, porque el niño triste lo hacía sentir débil y vulnerable. Cuando era un niño físicamente maltratado, Joe aprendió precozmente a mantener bajo llave sus emociones. Para ayudarlo a que empezara el duelo por lo que se había perdido de niño, le pedí que hiciera un ejercicio «de entierro», un ejercicio que uso con frecuencia, especialmente cuando trabajo con adultos que de niños han sido maltratados. En mi despacho tengo un florero con flores secas, y lo dispuse frente a Joe para simbolizar una tumba. Después, le pedí que repitiera lo siguiente:

Aquí vengo a sepultar mi fantasía de la familia buena. Aquí vengo a sepultar mis esperanzas y expectativas sobre mis padres. Aquí vengo a sepultar mi fantasía de que, siendo niño, pude haber hecho algo para cambiarlos. Sé que jamás tendré padres como los que yo quería, y lloro por esa pérdida, pero la acepto. Que estas fantasías descansen en paz.

Cuando terminaba esta oración fúnebre, a Joe se le llenaron los ojos de lágrimas y me dijo:

¡Por Dios, Susan, cómo duele! ¡Duele de verdad! ¿Por qué tengo que pasar por todo esto? Me siento como anegado en autocompasión, y eso me repugna. ¿Acaso esto es algo más que decirme «pobrecito de mí»? Hay mucha gente que las pasó peor que yo.

Mi respuesta fue: Ya es hora de que te sientas apenado por aquel chiquillo a quien hicieron tanto daño. Si no lo haces tú, ¿quién lo hará? Quiero que te olvides de todo lo que hayas oído sobre la autocompasión. El duelo por la pérdida de una niñez feliz no tiene nada que ver con compadecerse de uno mismo.

Si usted es como la mayoría de las personas -como Joe- llegará a cualquier extremo para no dar la impresión de que se está compadeciendo de sí mismo.

Hasta podría ser que se prive del derecho de llorar las pérdidas de su niñez. Mientras no absuelva a ese niño interior, sintiendo y expresando su enojo y su dolor, usted no hará más que seguir autocastigándose.

USTED NO PUEDE DETENER SU VIDA

Aunque la elaboración de su duelo es esencial para los cambios que usted quiere introducir, no puede hacer un alto en su vida mientras lo elabora. Usted sigue teniendo responsabilidades para consigo mismo y para con los demás, y sigue teniendo necesidad de funcionar. El enojo y el duelo pueden desequilibrar a cualquiera, de manera que tiene importancia vital que uno se cuide muy especialmente durante este período. Haga todo lo posible por participar en actividades que le parezcan placenteras e interesantes. No necesita estar pensando en todo esto las veinticuatro horas del día. Sea consigo mismo tan amable como sería con un amigo que está pasando por un momento difícil. Busque todo el apoyo que pueda obtener de las personas que se preocupan por usted.

Puede que le sirva hablar de su duelo, aunque algunas personas quizá no sean capaces de escuchar. Mucha gente no ha enfrentado su propio duelo por su niñez, y es probable que al hablar del suyo se le debiliten las defensas.

Confeccione una lista de diez cosas que pueda hacer arreglarles la vida, y evitan la responsabilidad personal. No tienen coraje para hacer el trabajo que te pido a ti que hagas. El duelo es activo, no pasivo. Es lo que te desatasca, te permite sanar y hacer algo real con tus problemas.

cada semana para que le ayuden a pasar este período. Piense que es un «contrato de atención» que usted firma consigo mismo. Su contrato debe incluir actividades relajantes, que le den placer, y que pueden ser cosas tan simples como un largo baño de espuma o irse a ver una película; también puede salir con más frecuencia a practicar en equipo su deporte preferido o buscar tiempo para leer una novela que le interese. No importa lo que ponga en su lista; lo importante es que haga estas cosas, no que se limite a pensar en ellas.

EL DUELO TERMINA

Aunque pueda hacerse difícil creerlo, mientras está en mitad de este trabajo el duelo termina. Se necesita tiempo para resolverlo, pero no es un proceso indefinido. Usted necesitará tiempo para aceptar e integrar la realidad de sus pérdidas, y también necesitará tiempo para trasladar el punto focal de sus energías del dolor del pasado al renacimiento del presente y a la promesa del futuro, pero al cabo las crueles puñaladas se convertirán en ligeras picaduras. Y se sentirá mejor cuando acepte el hecho de que no era usted el responsable de las pérdidas que lamenta.

Y ASUMIMOS LA RESPONSABILIDAD PERSONAL

Cargarles la responsabilidad a quienes corresponde desde un punto de vista realista -a sus padres, sin más ni más- no le da a nadie licencia para excusar sus propios comportamientos contraproducentes diciendo que son toda culpa de ellos. Absolver al niño que usted fue no absuelve en modo alguno de asumir sus responsabilidades al adulto que es hoy.

La lista siguiente le ayudará a precisar algunas de estas responsabilidades, en cuanto se aplican a su relación con sus padres. Diga en voz alta: «Como adulto, en relación con mis padres, yo soy responsable de, y vaya terminando sucesivamente la frase con cada punto de la siguiente lista.

Es importante que usted reconozca que los puntos de esta lista son objetivos por cuyo logro tendrá que luchar, no cosas que pueda conseguir de la noche a la mañana. Mientras trabaje en pos de estos objetivos habrá tropiezos. Quizá vuelva a caer en antiguos comportamientos y pautas de pensamiento, y hasta piense en abandonarlo todo, pero no se desanime. A decir verdad, es de esperar que se desvíe del camino. Se trata de un proceso, no de la perfección. Algunos de estos objetivos pueden resultarle más fáciles de alcanzar que otros, pero todos son alcanzables; usted puede liberar de un eterno castigo al niño que lleva dentro.

Llegar a ser un individuo aparte de mis padres. Considerar seriamente mi relación con ellos. Enfrentar la verdad sobre mi niñez.

Tener el valor de reconocer las relaciones entre los sucesos de mi niñez y mi vida adulta. Reunir coraje para expresarles a ellos mis verdaderos sentimientos.

Estén vivos o muertos, confrontar y reducir el poder y el control que ejercen sobre mi vida. Cambiar mi propio comportamiento cuando advierto que es cruel, hiriente, crítico o manipulativo.

Encontrar los recursos adecuados que me ayuden a sanar a mi niño interno.

Reclamar mi poder y mi confianza adulta en mí mismo.

La confrontación: el camino a la independencia

Todo el trabajo que ha hecho usted en los tres últimos capítulos -los ejercicios, las listas de cotejo y el haber llegado a entender quién es realmente el responsable- ha ido preparándolo para la confrontación.

Esto significa enfrentarse con sus padres, de forma valiente y meditada, para hablar de su pasado doloroso y de su difícil presente. De todos los actos que realice en su vida, éste es el que más ha de asustarlo y, al mismo tiempo, el que más poder le otorgará.

El proceso es simple, pero no fácil.

Cuando esté listo, hable tranquilo pero firmemente con sus padres de los sucesos negativos que recuerda usted de su niñez. Dígales cómo afectaron su vida aquellos acontecimientos, y de qué manera afecta hoy a su relación con sus padres. Defina claramente los aspectos de esa relación que para usted, ahora, son dolorosos y le hacen daño. Después, establezca nuevas reglas fundamentales.

El propósito de la confrontación con sus padres no es: vengarse castigarlos humillarlos descargar sobre ellos su enojo obtener de ellos algo positivo.

El propósito de la confrontación con sus padres es:

enfrentarse con ellos

superar de una vez por todas su miedo a enfrentarse con ellos diciéndoles la verdad

determinar el tipo de relación que usted puede mantener con ellos en adelante.

«NO SERVIRÁ DE NADA»

Muchas personas, entre ellas algunos destacados terapeutas, no creen en la confrontación. La fundamentación para ello es bien conocida: «No hay que mirar atrás, sino hacia adelante»; «Sólo servirá para causar más estrés y más enojo» o «En vez de sanar heridas, no hará más que reabrir las heridas». Estos críticos, simplemente, no entienden.

Lo más probable, en efecto, es que con la confrontación no consiga que sus padres le presten la atención que le ofrezcan el reconocimiento, las disculpas ni la aceptación de la responsabilidad que usted busca. Es raro que un padre o una madre de esta clase responda a una confrontación diciendo: «Es verdad, yo he sido malísimo contigo», o pidiéndole perdón o preguntándole cómo puede reparar ahora lo que hizo.

La verdad es que con frecuencia sucede justamente lo opuesto: los padres niegan, aseguran que ellos no recuerdan nada, vuelven a depositar la culpa en el hijo y se enojan muchísimo.

Si usted ha intentado ya una confrontación con sus padres y terminó sintiéndose amargamente decepcionado por el resultado, es probable que haya evaluado el éxito de la confrontación en función de la respuesta negativa de ellos. Al usar aquella reacción como indicador, usted mismo se condenó al fracaso. Lo que hay que esperar es que ellos respondan negativamente. Recuerde que esto es algo que está haciendo usted por sí mismo, no por ellos. Debe considerar que su confrontación ha sido positiva por el simple hecho de haber tenido el valor de hacerla.

POR QUÉ DEBO CONFRONTAR A MIS PADRES?

Si yo insisto tanto a la gente para que tenga una confrontación con este tipo de padres, es por una razón muy simple: porque la confrontación funciona. A lo largo de los años he visto confrontaciones que daban como resultado cambios positivos espectaculares en la vida de muchísimas personas. Esto no significa que yo no me de cuenta de lo asustada que se siente la gente con sólo pensar en una confrontación con sus padres. La apuesta emocional es muy alta, pero el solo hecho de hacerla, de estar enfrentando lo que son, probablemente, algunos de sus miedos más profundos, basta para empezar a modificar el equilibrio de poder entre usted y sus padres.

Todos tenemos miedo de enfrentar la verdad en lo que se refiere a nuestros padres. A todos nos asuste reconocer que no recibimos de ellos lo que necesitábamos, y que no vamos a recibirlo ahora. Pero la alternativa a la confrontación es seguir viviendo con esos miedos. Si el lector deja de emprender una acción positiva por su propia cuenta, estará reforzando sus sentimientos de desvalimiento e inadecuación, y socavando el respeto por sí mismo.

Además, para la confrontación hay otra razón de importancia vital: aquello que no devolvemos seguir retransmitiéndolo.

Si no halla usted solución para su miedo, su culpa y su enojo con sus padres, terminará expresándolos en su relación con su pareja o con sus hijos.

¿CUÁNDO DEBO CONFRONTARME CON MIS PADRES?

Yo aconsejo a mis clientes que evalúen cuidadosamente el momento adecuado para la confrontación. No se trata de disparar sin haber apuntado, pero tampoco de postergar indefinidamente la confrontación.

Cuando la gente se decide a hacerla, pasa generalmente por tres etapas:

1. «Jamás podré hacer eso.»
2. «Tal vez lo haga algún día, pero no ahora.»
3. «¿Cuándo puedo hacerlo?»

La primera vez que animo a mis clientes a una confrontación con sus padres, insisten invariablemente en que eso no es para ellos. Por regla general, muestran lo que yo llamo el

síndrome del «cualquier cosa, salvo eso». Los clientes acceden a otros cambios, siempre que no tengan que confrontarse con sus padres... ¡Cualquier cosa, salvo eso!

Cuando dije a Glenn --que tenía problemas con su timidez y además lamentaba haber incorporado a su negocio a su padre alcohólico- gele era necesario que tuviera una confrontación con él, porque o bien tenía que poner límites al comportamiento del padre, o bien apartarlo completamente del negocio, me dio una clásica respuesta de «cualquier cosa, salvo eso»:

No voy a confrontarme con mi padre. Ya sé que eso significa que soy un pusilánime, pero no quiero causar mas sufrimiento a mis padres. Estoy seguro de que hay un montón de cosas que puedo hacer, en vez de una confrontación con él.

Puedo buscarle un trabajo donde no esté sometido a tanta presión ni tenga tanto contacto con mis clientes. Puedo resistirme a que me agreda, puedo empezar a hacer mas ejercicios para aflojar la tensión, puedo...

-... hacer cualquier cosa salvo eso, ¿verdad? -lo interrumpí-. Cualquier cosa, salvo la única acción que puede significar una diferencia importante en su vida.

Le expliqué entonces que gran parte de su irritabilidad y de su timidez eran resultado directo de la rabia reprimida contra el padre, y de su propia mala disposición a asumir personalmente la responsabilidad de confrontar sus dificultades. Admití que al comienzo de la terapia la mayoría de las personas responden que «cualquier cosa, salvo eso», y le aseguré que a mí eso no me desalentaba. Simplemente, el todavía no estaba preparado. Pero yo estaba segura de que, una vez hubiéramos tenido algún tiempo para planear la confrontación y para practicarla, se sentiría con más confianza en sí mismo.

Glenn tenía sus dudas, pero con el tiempo vio que otros varios miembros del grupo tomaban la decisión, y todos volvían contando que la confrontación había sido un éxito. Glenn reconocía que a todos ellos les había dado resultado, pero se apresuraba a añadir que su situación era diferente. Sin darse cuenta, ya se había aproximado más a la segunda etapa de su decisión.

En el curso de su terapia, Glenn se esforzó muchísimo por aprender las técnicas de la respuesta no defensiva y de los enunciados cae posición, que ya había empezado a usar en sus actividades comerciales y con algunos amigos, con resultados alentadores. Pero el estrés constante de la relación cotidiana con su padre y el peso abrumador de los problemas no resueltos de su niñez eran un lastre que lo frenaba.

Glenn me dijo que había empezado a pensar en la confrontación; por primera vez, la admitía como una posibilidad... para el futuro. Había llegado a la etapa 2. Algunas semanas más tarde me preguntó cuándo pensaba yo que debería llevarla a cabo: etapa 3.

Glenn estaba esperando que yo pudiera cartografiarle un itinerario mágico que le dijera cuándo su nivel de angustia bajaría lo suficiente como para que el pudiera abordar la confrontación, pero la verdad es que, muy frecuentemente, el nivel de angustia no desciende hasta después de la confrontación. No hay manera de determinar un momento perfecto; simplemente, hay que estar preparado.

Hay cuatro requisitos básicos que un hijo debe satisfacer antes de una confrontación con sus padres:

1. Debe sentirse lo bastante fuerte como para enfrentar el rechazo, la negación, las recriminaciones, el enojo o cualquier otra consecuencia negativa de la confrontación.
2. Debe tener un sistema de apoyo lo bastante sólido para ayudarlo a superar la etapa de la anticipación, la confrontación misma y, finalmente, las consecuencias de ésta.
3. Debe haber escrito una carta o ensayado lo que quiere decir, y debe haber practicado respuestas no defensivas.
4. Debe haber dejado de sentirse responsable de las cosas malas que le sucedieron cuando era un niño.

Este último punto resulta especialmente importante: si usted todavía sigue cargando con la responsabilidad de los traumas de su niñez, es demasiado pronto para una confrontación. No se

puede confrontar a los padres con una responsabilidad que uno mismo no está convencido de que les pertenezca.

Una vez que se sienta relativamente seguro de sí, y que haya satisfecho los cuatro requisitos, el mejor momento es ahora. No espere más.

La anticipación de la confrontación es siempre peor que la confrontación.

Dije a Glenn que era importante que se fijara una fecha para su confrontación, preferiblemente en este siglo. Era necesario que se pusiera, como meta de su trabajo, un objetivo tangible. Ese trabajo, le expliqué, incluiría ensayos que lo preparasen sólidamente para representar el papel más importante de su vida.

DE QUÉ MANERA CONFRONTO A MIS PADRES?

La confrontación se puede hacer cara a cara o bien por carta. Mis lectores observarán que no incluyo la opción telefónica, que si bien puede parecer segura, es casi siempre ineficaz. A los padres les resulta demasiado fácil cortar la comunicación, y además el teléfono es un medio «artificial» y dificulta muchísimo la auténtica expresión emocional. Si sus padres están en otra ciudad, y no es práctico para usted ir ni para ellos venir, escríbales.

CÓMO ESCRIBIR LA CARTA

Yo soy una gran defensora de la escritura como técnica terapéutica. Una carta ofrece una oportunidad estupenda de organizar lo que uno quiere decir y de reelaborarlo hasta que se sienta satisfecho. Y a quien la recibe, le da ocasión de leerla más de una vez y de reflexionar sobre su contenido. Una carta, además, es mas segura si se dirige uno a un padre o madre potencialmente violento. La confrontación es importante, pero nunca hasta el punto de arriesgarse a una agresión física.

Escriba siempre una carta por separado a cada uno de sus progenitores. Aun cuando algunos problemas

281

puedan ser los mismos, su relación con, y sus sentimientos por cada uno de ellos son diferentes. Escriba la primera carta a aquel de los dos por quien le parezca que ha quedado más contaminado o por quien se sintió más maltratado. Esos sentimientos estarán más proximos a la superficie y serán de más fácil acceso. Una vez que haya abierto las compuertas escribiendo la primera carta -suponiendo que sus padres estén vivos-, sus sentimientos hacia el segundo destinatario fluirán con mayor facilidad. En su segunda carta, puede enfrentarse al más benigno de los dos por su pasividad y por el hecho de haberlo dejado a usted desprotegido.

Una confrontación por carta funciona exactamente como si se la hiciera en persona. Ambas se inician con las palabras: «Voy a decirte algunas cosas que nunca te he dicho antes», y ambas deben incluir cuatro puntos principales:

1. Esto es lo que me hiciste.
2. Así es como me sentí yo entonces.
3. Así es como aquello afectó mi vida.
4. Esto es lo que quiero de ti en lo sucesivo.

He comprobado que estos cuatro puntos constituyen una base sólida y concreta para todas las confrontaciones. Esta estructura abarca generalmente todo lo que uno necesita decir y ayudará a evitar que la confrontación se convierta en algo disperso e ineficaz. Carol, a quien el padre acusaba continuamente de que olía mal, decidió que se sentía en condiciones de confrontarse con sus padres en una época en que un trabajo de decoración importante le impedía viajar. Yo le aseguré que por carta podía tener una confrontación eficaz y le sugerí que escribiera la carta en su casa, en un momento de tranquilidad y con el teléfono desconectado para que nadie la interrumpiera.

Escribir cartas de confrontación es siempre una experiencia emocional intensa. Sugerí a Carol que

282

antes de enviar la carta la dejara descansar unos días y volviera a leerla cuando se hubiera calmado un poco. Como les sucede a casi todos después de leerla de nuevo reescribió gran parte de ella. Quizá usted también se encuentre con que desecha varios borradores antes de quedar satisfecho. Recuerde que no se trata de un concurso de ensayos. Su carta no tiene que ser una obra maestra del género; basta con que exprese la verdad de sus sentimientos y de sus vivencias. He aquí parte de la carta que Carol me leyó la semana siguiente:

Papá:

Voy a decirte algunas cosas que nunca te he dicho antes. Ante todo, quiero decirte por qué en los últimos meses no he pasado mucho tiempo contigo y con mamá. Quizas esto te sorprenda y te altere, pero no he querido verte porque te tengo miedo. Tengo miedo de sentirme desvalida y de tus ataques verbales. Y tengo miedo de confiar en ti y volver a sentir que me abandonas emocionalmente. Te lo explicaré mejor.

{Esto es lo que hiciste. }

Cuando yo era muy pequeña, recuerdo a un padre que me amaba, me adoraba y me cuidaba.

Pero a medida que yo crecía, todo aquello cambi

ó; tú me decías constantemente que yo olía mal. Me culpabas por todo lo que no salía bien. Me echaste en cara que hubiera perdido la beca. Me echaste la culpa de que Bob (su hermano) se cayera y se hiciera daño. Me echaste la culpa de haberme roto la pierna. Cuando mamá te dejó durante un tiempo, me echaste la culpa. Me hacías bromas y chistes demasiado sucios, me decías que vestida con un jersey quedaba muy sexy, y cuando no me tratabas como a una novia, me decías que parecía una puta.

Después de los doce años, ya no tuve padre. Seguramente tú lo estabas pasando muy mal entonces, pero a mí me hiciste muchísimo daño.

283

Quizá no haya sido esa tu intención, pero no por eso me dolió menos.

Cuando yo tenía quince años, un hombre intentó violarme y tú me echaste la culpa. Realmente creí que la culpa era mía, porque tú lo

decías. Cuando estaba en el octavo mes del embarazo de mi hijo, mi marido me golpeó y lo que tú me dijiste fue que yo debía de haber hecho algo terrible para que él se enfureciera tanto. Constantemente me contabas todas las cosas terribles que te hacía mi madre, y me decías que ella jamás me había querido, que yo estaba sucia por dentro y que no tenía ni rastro de sesos.

{Así es como me sentí yo entonces. }

Yo me sentía asustada, humillada y confundida. No entendía por qué habías dejado de amarme. Estaba ávida de volver a ser la niña de papá, y me preguntaba qué habría hecho para perderte. Me culpaba yo misma de todo y me odiaba; me sentía indigna de amor y repugnante.

{Así es como aquello afectó mi vida. }

Quedé terriblemente dañada como persona. Muchos hombres han sido brutales conmigo, y siempre he pensado que la culpa era mía.

Cuando Hank me dio aquella paliza, le escribí una carta pidiéndole disculpas. He tenido una lamentable falta de fe en mí misma, en mi capacidad y en mi dignidad.

{Esto es lo que quiero de ti en lo sucesivo. }

Quiero que te disculpes por haber sido un padre tan cruel y sádico. Quiero que reconozcas que el daño que me hiciste me ha dolido muchí

simo. Quiero que no sigas atacándome verbalmente. La última vez fue cuando te vi en casa de Bob y te pedí consejo referente a mi trabajo, y sin motivo alguno empezaste a gritarme. Eso me pone enferma, y esa vez me sometí, pero no seguiré haciéndolo. Quiero que sepas que en el futuro no toleraré cosas así. Me gustaría que reconocieras que un buen padre no mira mal a su hija, que un buen padre no insulta ni degrada su hija, que un buen padre protege a su hija.

Lamento que tú y yo no hayamos tenido la relación que podríamos haber tenido. Para mí fue muy triste no haber podido ofrecer mi amor

a un padre a quien tanto quería amar. Te seguiré enviando tarjetas y regalos porque eso me hace sentir bien a mí, pero si quieres que nos sigamos viendo, tendrás que aceptar las normas que yo ponga.

No te conozco muy bien. No sé qué te hacía sufrir o te daba miedo. Te agradezco que hayas sido trabajador, que no nos faltara nada material

y que me llevaras de vacaciones. Recuerdo que me hablabas de los árboles y los pájaros, de gente y de política, de deportes y de geografía, me enviabas al campamento y me acompañabas a patinar. También es posible que te guste saber que ahora me van mucho mejor las cosas. Ya no me dejo golpear por los hombres. Tengo el apoyo de amigas y amigos maravillosos, una buena profesión y un hijo a quien adoro.

Te ruego que me escribas acusando recibo de mi carta. No podemos cambiar el pasado, pero podemos volver a empezar.

LA CONFRONTACIÓN CARA A CARA

Muchos de mis clientes prefieren escribir cartas porque es más seguro, pero muchos otros necesitan de forma inmediata sentir que la confrontación fue un éxito. Para ellos, sólo tiene sentido una confrontación cara a cara.

El primer paso para planearla -suponiendo que el

285

CAROL

lector haya hecho el trabajo emocional necesario para prepararse- es escoger el lugar. Si usted sigue una terapia, tal vez quisiera que la confrontación tenga lugar en el despacho de su terapeuta. Éste puede dirigir la confrontación, asegurándose de que a su cliente lo escucha, ayudándole si se bloquea y, lo que es más importante, brindándole apoyo y protección. Me doy cuenta de que esto cambia los dados en contra de sus padres, pero me parece que mejor que sea en contra de ellos y no de usted, ni especialmente en un momento tan decisivo de su trabajo.

Si la confrontación se hace en el despacho de su terapeuta, procure que el encuentro con sus padres sea allí mismo. Nadie puede predecir lo que sucederá en la sesión. Es importante que usted cuente con sus propios recursos para regresar a casa. Por más que la confrontación termine con una nota positiva, quizá después a usted le guste más quedarse sola con sus propios sentimientos y pensamientos.

También puede suceder que prefiera hacer la confrontación por su cuenta, porque no tiene terapeuta o porque, aun teniéndolo, necesita demostrar a sus padres que puede hacer valer su independencia sin ayuda. Muchos padres se niegan en redondo a ir al despacho de un terapeuta. Por la razón que fuere, si usted decide hacer por su cuenta la confrontación con sus padres, tendrá que decidir si es en casa de ellos o en la suya. Un lugar público, como un restaurante o un bar, puede cohibir mucho, cuando se necesita una intimidad total.

Si esta posibilidad existe, yo le aconsejo que opte por su propia casa. En su propio campo se sentirá mucho más fuerte. Si viaja a otra ciudad para el encuentro, procure que sean sus padres quienes vayan a su habitación del hotel.

Si es necesario, también puede mantener una confrontación eficaz en casa de ellos, pero se le hará mucho más difícil no caer víctima de los miedos, la culpa y la sensación de desánimo que sintió en su

286

niñez. Y deberá tener especial cuidado con los sentimientos de aquel niño si sus padres siguen viviendo en la misma casa donde usted creció.

Yo no tengo reglas absolutas respecto de si la confrontación se ha de hacer con ambos progenitores juntos o por separado, pero sí prefiero que estén juntos.

Esta clase de padres organizan sistemas familiares muy basados en el secreto, la complicidad y la negación, que les permiten mantener el equilibrio en la familia. Hablar con los dos al mismo tiempo corta un poco por lo sano con todo eso.

Por otra parte, si cada uno de sus progenitores tiene una disposición anímica, un punto de vista o un tipo de defensas muy diferentes, es probable que usted pueda comunicarse mejor con ellos por separado.

A algunas personas les inquieta la probabilidad de que ensayar demasiado les haga perder espontaneidad en la confrontación, pero no se preocupe. Ya sentirá bastante ansiedad como para desviarse del guión que haya preparado. Por más que haya ensayado, las palabras no le saldrán sin dificultad. Es más: resulta esencial que sepa por adelantado que estará muy, muy nervioso. Tendrá palpitaciones, un nudo en el estómago, y es posible que empiece a sudar y que la respiración se le haga difícil, además de trabársele la lengua y de olvidarse de lo que quería decir.

Hay personas -que en esas circunstancias se quedan en blanco. Si tiene miedo de que le suceda eso, puede evitarse esta angustia adicional escribiendo una carta a sus padres para leérsela durante la confrontación. Ésta es una excelente manera de evitar el «trac» de las noches de estreno, y de estar seguro de que será capaz de hacerles llegar su mensaje.

PREPARESE PARA EL ESTRENO

No importa dónde decida tener su confrontación, 287

ni tampoco que prefiera confrontarse con sus padres juntos o por separado; siempre debe preparar cuidadosamente lo que quiere decirles. Ensaye su parte en voz alta, a solas o con alguien, hasta sabérsela al dedillo. Una confrontación cara a cara es como una noche de estreno en la ópera: usted no subiría a escena sin saberse bien su papel y por qué lo hace. Antes cíe su confrontación, es necesario que la haya ensayado a fondo y que tenga bien claro qué desea lograr.

Como querrá iniciarla estableciendo sus propias reglas, le sugiero algo más o menos así:

Voy a decirles algunas cosas que jamás os he dicho antes, y quiero que quedemos de acuerdo en que me oiréis hasta el final. Como esto es muy importante para mí, haced el favor de no contradecirme ni interrumpirme. Después (le que yo haya dicho lo que necesito decir, tendréis todo el tiempo que queráis para replicarme. ¿Estáis dispuestos a hacerlo así?

Es esencial que sus padres acepten desde el comienzo estos `términos. La mayoría así lo hará, pero si no están dispuestos ni siquiera a eso, probablemente lo mejor sea fijar otra fecha para la confrontación. Es importante que usted diga lo que tiene ensayado sin dejarse apartar del texto, ni interrumpir ni desviar de ninguna otra manera de su objetivo. Si se niegan a escucharlo en estas condiciones, quizá deba recurrir a una confrontación por carta.

LO QUE HAY QUE ESPERAR

Una vez que usted ponga el proceso en marcha, la reacción de la mayoría de «estos» padres será contraatacar. Después de todo, si tuvieran capacidad de escuchar, de oír, de ser razonables, de respetar los sentimientos de su hijo y de favorecer su independencia, no 288

serían lo que son. Es probable que perciban sus palabras como traicioneros ataques personales, y que recurran una vez más a las mismas tácticas y defensas que han usado siempre, sólo que intensificadas.

Puede ser que los padres inadecuados o deficientes se muestren aún más patéticos y abrumados. Quizás los alcohólicos nieguen con más vehemencia que lo son o, si están en proceso de recuperación, puede que se valgan de ese hecho en su intento de desvirtuar el derecho de usted a enfrentarse a ellos. Los controladores pueden hacer una escalada en su manipulación de la culpa y del fariseísmo. Los que tienden al maltrato físico se enfurecerán y es casi seguro que procurarán culparlo a usted mismo de haber sido maltratado. Todos estos comportamientos intentan reinstalar el equilibrio familiar y devolverlo a usted al

status quo de sumisión. Es una buena idea esperar lo peor, porque entonces cualquier cosa que sea un poco mejor a usted le parecerá un premio.

Recuerde que aquí no importa cómo reaccionen ellos, sino cómo responda usted. Si puede mantenerse firme ante la furia, las acusaciones, las amenazas y los intentos de culpabilización de sus padres, conocerá el íntimo sabor del triunfo.

Para prepararse mejor, imagine el peor guión que se le ocurra. Visualice la expresión de sus padres, furiosa, lamentable, llorosa o lo que sea. Oiga sus

palabras coléricas, sus negaciones, sus acusaciones. Desensibilícese, diciendo en voz alta cualquier cosa que crea que pueden decir ellos, y después ensaye respuestas tranquilas y no defensivas. Pídale a un compañero o a un amigo que represente el papel de uno de sus progenitores o de ambos. Dígale que se quite todas las inhibiciones y que le diga a usted las peores cosas imaginables. Haga que su «sustituto parental» chille, vocifere, lo insulte, amenace con excluirlo de la familia y lo acuse de un egoísmo horroroso. Practique respondiendo a estas acusaciones con algo en la línea de:

289

He aquí algunas reacciones parentales típicas ante la confrontación, además de algunas respuestas clave que quizá a ustedes les interese estudiar:

«Eso jamás sucedió. » Los padres que han usado la negación para evitar sus propios sentimientos cíe inadecuación o angustia recurrirán seguramente a ella durante la confrontación para defender su propia visión de la realidad. Insistirán en que lo que usted dice jamás sucedió o en que usted exagera, o en que su padre jamás podría haber hecho una cosa así. Se negarán a recordar, o lo acusarán a usted de estar mintiendo. Esta reacción es especialmente común en los alcohólicos, cuyas negaciones pueden verse muy reforzadas por los lapsos de memoria inducidos por la bebida.

Su respuesta: «Que tú no lo recuerdes no significa que no haya sucedido».

«La culpa era tuya. » Esta clase de padres casi nunca están dispuestos a aceptar que son responsables de su comportamiento destructivo; en cambio, lo culparán a usted. Le dirán que era un niño malo o difícil. Afirmarán que ellos hicieron todo lo posible, pero que usted siempre les ocasionó problemas. Le dirán que los volvía locos. Le ofrecerán como prueba el hecho de que toda la familia sabía que usted era un problema. Le presentarán la lista de sus supuestos delitos en contra de ellos.

290

Estoy seguro de que así es como tú lo ves. Con insultos y gritos no llegaremos a ninguna parte.

No voy a aceptar vuestras etiquetas.

Éste es un buen ejemplo de por qué necesitamos esta reunión.

No está bien que me habléis de esa manera. _Quedamos de acuerdo en que me escucharíais.

Dejemos esto para una ocasión en que estéis más tranquilos.

Una variación sobre este tema es atribuir la confrontación a las dificultades por las que usted atraviesa actualmente en su vida:

-No entiendo por qué nos atacas, si tu verdadero problema es que no puedes mantener un trabajo (controlar a tu hijo, retener a tu marido o lo que sea).

Todo esto puede, incluso, ir disfrazado como simpatía por la difícil situación en que usted se encuentra. Cualquier cosa, con tal de apartar el haz de luz de su propio comportamiento.

Su respuesta: «Yapodéis seguir tratando de presentarlo como culpa mía, pero yo no voy a aceptar la responsabilidad de lo que vosotros me hicisteis cuando era pequeño».

«Ya te dije que lo lamentaba. » Los padres pueden comprometerse a cambiar, a ser más afectuosos, a brindar más apoyo, pero esto no suele ser más que una

zanahoria atada a un palo. Una vez se asienta el polvo del enfrentamiento, el peso de los viejos hábitos se reinstala, la zanahoria desaparece y ellos vuelven al comportamiento de siempre.

Algunos padres pueden reconocer, en parte, lo que usted les diga, pero sin mostrarse dispuestos

a hacer algo al respecto. El sonsonete que oigo con más frecuencia es: «Ya te dije que lo siento, ¿qué más quieres que haga?».

Su respuesta: «Te agradezco que te disculpes, pero eso no es más que el comienzo. Si realmente lo lamentas, te mostrarás accesible cuando te necesite y elaboraré todo esto conmigo para mejorar nuestra relación,,,

«Hicimos cuanto pudimos. » Con frecuencia, los pa

dres que se mostraban inadecuados o que se asociaban en silencio a los malos tratos encararán la confrontación de la misma manera pasiva e ineficaz que usaban tradicionalmente para enfrentar los problemas. Son los que le recordarán a usted lo mal que ellos lo Pasaban mientras usted crecía, y lo dura que fue su lucha.

291

Le dirán cosas por el estilo de «Tú jamás entenderás lo que yo tuve que pasar», «No sabes las veces que intenté impedirle que te hiciera eso» o «Yo hice todo lo posible». Este estilo de respuesta puede movilizar en usted una buena dosis de comprensión y compasión por sus padres. Esto es comprensible, pero hace que le cueste mantenerse atento a lo que usted necesita decir en su confrontación. Lo están tentando para que, una vez más, supedite sus necesidades a las de ellos. Es importante que usted reconozca las dificultades que ellos tuvieron, pero sin invalidar las suyas.

Su respuesta: <«Entiendo que tú hayas tenido dificultades, y estoy seguro de que no me hiciste daño a propósito, pero yo necesito que tú entiendas que la forma en que resolviste tus problemas me hizo daño a mí».

«Fíjate en lo que hicimos por ti. » Muchos padres intentarán refutar sus afirmaciones recordando las ocasiones maravillosas de que disfrutó usted cuando era pequeño, y los momentos de amor que compartió con ellos. Al centrarse en las cosas buenas, sus padres pueden apartar los ojos del aspecto más sombrío de su propio comportamiento. Es típico que le recuerden los regalos que le hicieron, los lugares adonde lo llevaron, los sacrificios que hicieron por usted y las consideraciones que le tuvieron. Le dirán cosas como «Es así como nos lo agradeces» o «Tú nunca estás conforme con nada».

Su respuesta: <«; agradezco muchísimo esas cosas, pero no me compensaron las palizas (las críticas constantes, la violencia, los insultos, el alcoholismo, etc.)»>.

«¿Crees que puedes hacerme algo así? » Algunos padres se comportan como mártires. Se deshacen en lágrimas, se retuercen las manos y se muestran espantados e incrédulos ante su «crueldad». Actúan como si al confrontarse con ellos, usted los hubiera convertido en víctima

292

mas. Lo acusarán de causarles daño o de decepcionarlos. Se quejarán de que no necesitaban todo eso, porque ya tienen suficientes problemas. Le dirán que ya no tienen fuerzas o salud para soportar todo eso, que usted les ha destrozado el corazón y que se morirán. Es claro que, en alguna medida, su tristeza será auténtica. Para los padres es triste enfrentarse a sus propias insuficiencias y darse cuenta de que han hecho sufrir mucho a sus hijos. Pero también pueden seguir manipulándolo y controlándolo a usted, con la tristeza. Es su manera de usar la culpa en el intento de conseguir que usted dé marcha atrás.

Su respuesta: «Lamento que os pongáis así, y siento haberos herido, pero no estoy dispuesto a renunciar a mis planteamientos. Yo también he sufrido durante mucho tiempo».

A VECES ES REALMENTE IMPOSIBLE

Las reacciones típicas y las respuestas que hemos sugerido pueden ayudar al lector a evitar, en parte, las arenas movedizas de lo emocional durante la confrontación, pero también hay personas con quienes es imposible comunicarse por más que uno se empeñe. Algunos padres llevan el conflicto a una escalada tan intensa durante la confrontación, que la comunicación se vuelve imposible. Por más razonable, bondadoso, claro y preciso que pueda ser en su expresión el hijo, puede suceder que el comportamiento de ellos lo ponga en la alternativa de cortar sin más

ni más la confrontación. Interpretarán mal sus palabras y sus motivos, mentirán, lo interrumpirán constantemente a pesar de haber convenido en que no lo harían, vomitarán acusaciones y gritos, romperán muebles, arrojarán los platos y harán que usted crea que va a volverse loco en el mejor de los casos, y en el peor, homicida. Es decir, que así como es importante que usted supere sus temores y

293

"tala todos los esfuerzos necesarios para decir a sus laa4res lo que necesite decirles, también lo es que se de C uethta de Cuándo tal cosa resulta imposible. Si usted t ieRe que ipterrurnpir la confrontación debido al comIWdrtamamiento de ellos, el fracaso es de ellos, no de usted.

~j~4 A CoNfRONTACIÓN TRANQUILA

Aunque lleguen a ponerse tormentosas, no todas leas confrontaciones se descontrolan, y la verdad es que

ti,, 1- ssop sorprendentemente suaves.

Melanie -la que seguía empeñada en rescatar a ~iatrnbre5 ipadecuados y que, de pequeña, le escribió a «mear Ab"» porque se veía obligada a consolar a su 1 padre, depr'mjdo durante los frecuentes accesos de 11&'nto de éste- optó por traer a su madre, Ginny, a mi d'spacho para la confrontación (por entonces el padre había huerto). Empezó con las palabras que habíar~loos ernsa~ado ella y yo, y la madre accedió a oírla sin il,ytterrurnf'r.

~ ELANIE.Mamá, necesito hablar contigo de algunas cosas de ili Oiñez, que me siguen doliendo. Me doy cuenta de lo mocho que yo me culpé a mí misma cuando era pequela. , .

-INNY (p interrumpo): Si todavía sigues sintiéndote así, tesoro tu terapia no debe de estar haciéndote mucho

bien. Conviniste en que me oirías sin interrumpirme. I ELANIE°•^^ de mi

Ahora no estábamos hablando de terapia,

niñez ¿Recuerdas cuando papá se molestó tanto conmí o porque me peleaba con Neal (su hermano)? CawJo papá se echaba a llorar y me decía lo bueno que el Neal y lo mala que era yo con el? ¿Recuerdas todas las veces que me mandabas a la habitación de anPmillo?á Tienes estaba iideo de la c pa que me e cargabas enci O, al hacer que yo cuidara de papá? Me veía obli

~94

gada a ocuparme de él cuando yo misma no debería haber sido más que una niñita. ePor qué no te ocupabas tú de él? Por qué no se cuidaba él solo? ¿Por qué tenía que hacerlo yo? Tú nunca estabas allí, aunque estuvieras. Yo me pasaba más tiempo con el ama de llaves que contigo. eRecuerdas cuando escribí aquella carta a «Dear Abby»? De aquello tampoco hiciste caso. GINNY (en voz baja): Yo no recuerdo nada de eso.

MELANIE: Mamá, tal vez tú hayas decid idn n

_ar,

pero si quieres ayudarme, tienes que oírme. Nadie te está atacando; sólo estoy tratando de decirte cómo me siento. Bueno, cómo me sentí con todas estas cosas mientras pasaban. Me sentía totalmente sola, me sentía una persona espantosa, me sentía realmente culpable y muy abrumada porque estaba tratando de reparar cosas que yo no podía reparar. Así me sentía. Ahora te diré cómo afectó aquello a mi vida. Hasta que empecé a trabajar con Susan me sentía muy vacía. Ahora me encuentro mejor, pero los hombres sensibles me siguen dando miedo. Por eso prefiero liarme con esos sujetos fríos e insensibles. Lo paso horriblemente mal tratando de entender quién soy, qué quiero o qué necesito. Apenas estoy empezando a verlo. Y lo que más me cuesta es gustarme a mí misma. Cada vez que lo intento, oigo que papá me dice qué criatura espantosa era.

GINNY (comienza a llorar): Sinceramente, yo no recuerdo esas cosas, pero estoy segura de que, si tú lo dices, sucedieron. Yo debo de haber estado tan encerrada en mi propia desdicha...

MELANIE: ¡Oh, no! Ahora me siento culpable de haber herido tus sentimientos.

SUSAN: Melanie, ¿por qué no le dices a tu madre qué quieres ahora de ella?

MELANIE: Quiero una relación entre adultas. Quiero ser real para ti. Quiero poder decirte la verdad. Quiero que me escuches cuando te hable de mis experiencias del pasado. Quiero que estés dispuesta a recordar y a pensar y a sentir lo que pasó realmente. Quiero que asumas la responsabilidad del hecho de que no te ocupaste de mí ni me protegiste de las depresiones de papá. Quiero que empecemos a decírnos la verdad.

295

Ginny hizo algunos esfuerzos sinceros por escuchar a su hija y por reconocer su punto de vista. También demostró cierta capacidad para una comunicación racional y cuerda. En última instancia, aceptó hacer lo posible por acceder a lo que le pedía Melanie, aunque estaba claro que le parecía un tanto abrumador.

UNA CONFRONTACIÓN EXPLOSIVA

Los padres de Joe no fueron tan comprensivos. Joe era el graduado en psicología a quien el padre castigaba físicamente. Después de un gran esfuerzo de persuasión, Joe trajo a mi despacho a su padre alcohólico y a su madre codependiente. Hacía ya algún tiempo que Joe estaba ansioso por tener esta confrontación, que resultó mucho más explosiva que la de Melanie.

Alan, el padre de Joe, entró en mi despacho a zancadas, totalmente seguro de dominar la situación. Era un hombre corpulento, de pelo claro, que representaba hasta el último de sus sesenta y tantos años; décadas de cólera y de alcoholismo se habían cobrado con creces su tributo en su apariencia. Joanne, la madre de Joe, era una señora gris: de piel gris, de pelo gris, vestida de gris, de personalidad gris. En los ojos tenía la mirada acosada que he visto con frecuencia en las mujeres maltratadas físicamente. Entró detrás de su marido, se sentó, cruzó las manos y se quedó mirando al suelo.

Buena parte de la primera media hora se pasó en el intento de establecer un clima en el que Joe pudiera decir lo que necesitaba. El padre lo interrumpía constantemente, vociferando y soltando tacos: cualquier cosa para intimidar y silenciar a su hijo. Cuando yo intervenía para proteger a Joe, Alan se volvía para insultarme torpemente a mí y a denigrar mi profesión. La madre apenas si hablaba, y cuando lo hacía era para pedir al marido que se calmara. Lo que yo veía era un microcosmos de cuarenta años de sufrimientos. Joe se condujo sorprendentemente bien en circunstancias casi imposibles. Con gran esfuerzo consiguió mantener la calma, aunque se veía que estaba hirviendo de rabia. El estallido final de Alan se produjo cuando su hijo trajo a colación el alcoholismo del padre.

ALAN: Está bien, mocoso de mierda, así es. ¿Quién carajo te crees que eres? Tu problema es que fui demasiado blando contigo. Tendría que haberte hecho ganar todo lo que tenías. ¡Y que te atrevas a tratarme de borracho en presencia de una completa extraña! Hijo de perra, no estarás contento mientras no hayas destruido la familia, ¿no es eso? Pues yo no me voy a quedar tranquilamente aquí sentado dejando que un miserable hijo de puta desagradecido y esta chiflada me digan qué tengo que hacer.

Llegado a este punto, Alan se levantó y se encaminó a la puerta. Allí se detuvo a preguntar a Joanne si lo acompañaba. Ella le pidió que le permitiera quedarse hasta terminar la sesión. Alan le dijo que la esperaba abajo, en la cafetería, y que, si no estaba allí en un cuarto de hora, ya podía arreglárselas para volver sola a casa. Después salió hecho una furia.

JOANNE: ¡Lo siento tanto, y estoy tan avergonzada! Realmente, él no es así. Pero es muy orgulloso y no aguanta verse humillado. En realidad tiene muchas cualidades excelentes...

JOE: Mamá, ¡basta! ¡Basta, por Dios! Eso es exactamente lo que has estado haciendo durante toda mi vida. Mentir por él, encubrirlo, dejar que nos pegara a los dos, sin que tú nunca hicieras nada. Yo solía tener la fantasía de rescatarte de todo eso. ¿A ti se te ocurrió alguna vez rescatarme? ¿Tienes alguna idea de cómo me sentí de niño en esa casa? ¿Tienes idea del terror con que he vivido, día tras día? ¿Por qué tú no hiciste nada? ¿Por qué no haces algo ahora?

JOANNE: Si tú tienes tu propia vida, ¿por qué no puedes dejarnos en paz?

La confrontación de Joe fue explosiva y frustrante, pero de hecho resultó un éxito. Joe terminó por aceptar que sus padres eran presa de sus propios demonios y de que estaban irremediabilmente encerrados en sus pautas de comportamiento enfermas. Y así pudo renunciar a la ilusoria esperanza de que cambiaran.

QUÉ SE PUEDE ESPERAR DESPUÉS DE LA CONFRONTACIÓN

La reacción de usted. Inmediatamente después de su confrontación, es posible que experimente una súbita inundación de euforia, por obra de su recién hallado valor y de su nueva fortaleza. Quizá sienta una oleada de alivio por haber podido dejar atrás finalmente la confrontación, aunque las cosas no fueran como usted había esperado. Puede que se sienta muy aliviado por haber dicho muchas de las cosas que se estaba guardando desde hacía tanto tiempo. Pero también es probable que se sienta muy desquiciado o desilusionado. Y seguramente seguirá sintiéndose ansioso por lo que sucederá después.

Independientemente de cuál sea su reacción inicial, se necesita algún tiempo para sentir plenamente los beneficios perdurables de la confrontación. Usted pre cisará varias semanas, e incluso meses, para empezar a sentir realmente el aporte de fuerzas que puede significarle la confrontación. Y esté seguro de que lo experimentará. En última instancia, puede suceder que no sienta nada extremo, ni euforia ni decepción, sino un sentimiento creciente de bienestar y de confianza.

Las reacciones de sus padres

La naturaleza de su confrontación no indicará necesariamente cuál será el resultado final. Se necesita tiempo para que todos los participantes procesen su experiencia y la elaboren, cada uno a su manera.

Por ejemplo, una confrontación que parezca terminar de forma positiva puede cambiar de signo una vez sus padres hayan tenido tiempo para pensarla. Quizás experimenten reacciones retardadas. Tal vez se hayan mantenido relativamente tranquilos durante la confrontación, pero más adelante lo cubran coléricamente de recriminaciones, acusándolos de crear conmociones destructivas en la familia.

Por otra parte, he visto cómo confrontaciones que terminaron en forma muy tormentosa conducían finalmente a cambios positivos en la interacción de los clientes y sus padres. Una vez calmada la conmoción inicial, el hecho de que usted haya levantado la tapadera del pasado acaso de como resultado una comunicación más abierta sincera entre usted y sus padres.

Si un padre o una madre reacciona coléricamente después de la confrontación, puede que usted se sienta muy tentado de contraatacar. Evite cualquier expresión que eche leña al fuego, como «Es muy propio de ti» o «Yo jamás puedo confiar en lo que tú digas». Es muy importante que usted se mantenga en su posición no defensiva, porque de no hacerlo así, volverá a entregar a sus padres su recién ganado poder. Diga, en cambio, cosas como las siguientes:

«Estoy dispuesto a hablar de tu enojo, pero no te permitiré que me grites ni que me insultes.»

«Cuando estés más tranquilo volveré para hablar de esto. »

Si sus padres expresan su enojo aplicándole el tratamiento del silencio, ensaye algo en el estilo de: «Estoy dispuesto a hablar con vosotros tan pronto como vosotros lo estéis a dejar de ;oponerme vuestro silencio como castigo.» - «Si yo me he arriesgado a deciros lo que pienso, ¿por qué no queréis vosotros hacer lo mismo?»

Una coça es absolutamente segura: que nada volverá a ser cono antes. Lo que importa es que usted esté atento a hs efectos retardados de la confrontación durante las semanas, meses e incluso años siguientes. Es usted gafen debe mantener la cabeza fría y los ojos despelados para evaluar los cambios en su relación con sus padres con otros miembros de su familia.

Su tarda, ahora e independientemente de lo que hagan sus padres, consiste en atenerse a su realidad y no dejarse empujar de nuevo a sus viejos modelos reactivos y defnsivos.

La influencia de la confrontación sobre la relación entre sus padres

Además de cambios espectaculares en su propia relación con sus padres, hay que esperar también que se pruluzcan cambios en la relación de ellos como pareja,

Si su Confrontación incluye destapar la verdad sobre un se(jeto de familia que uno de los progenitores ha venidoocultando al otro, como puede ser el incesto,

el impactcsobre la relación entre ellos será profundo. Puede suceder que uno de ellos forme alianza con usted ek, contra del otro, e incluso que la relación entre ellos se desplome. Si lo que está en juego en la confrontación es hablar de algo que todos sabían pero que jamás se iblabá ni se enfrentaba, como el alcoholismo, quízás impacto sobre la relación de sus padres no sea tan extremo, pero aun así puede resultar poderoso, y la relaei~n volverse sumamente inestable.

Ustedse verá ante la tentación de culpase de los problemas que aparezcan en la relación de sus padres preguntándose si no habría sido mejor dejar las cose como estaban.

Cuando Carla -la que renunció a su viaje a Méxil° para visitar a su madre alcohólica- orientó la confro0tación hacia el alcoholismo de la madre y la codependencia del padre, el matrimonio parental recibió un duro golpe. Cuando la madre empezó su recuperaciOP, el padre se desintegró. Su autovaloración había depetldido en gran parte de que era él quien desempeñaba el rol de la figura parental adecuada y poderosa. Cuando su mujer dejó de apoyarse en él, su rol en la familia peídio significado. El matrimonio había estado edificado sobre una pauta de interrelación determinada, qte ya no era válida. Ahora los miembros de la pareja no sabían cómo comunicarse, habían perdido el equilibrio y ya no pisaban un terreno común. Sobre todo esto, 105 sentimientos de Carla eran muy ambiguos.

CARLA: Mira lo que provoqué. Descalabré toda la familia. SUSAN: Un momento. Tú no provocaste nada. Los que 1 provocaron fueron ellos. , CARLA: Pero es que, si ellos se divorcian, yo me sentir" horriblemente.

SUSAN: No hay razón para que te sientas culpable. Ellos está reevaluando su relación porque han recibido informacion nueva, y esa información tú no la inventaste enfocaste la luz sobre ella.

CARLA: bueno, tal vez no haya sido tan buena idea. Ante's su matrimonio funcionaba bien.

SUSAN: No, no es verdad. CARLA: Bueno, eso parecía. SUSAN: No, no es verdad. CARLA (tras una larga pausa): Creo que lo que me da tant(P miedo es que, finalmente, he decidido que no quieroP seguir sacrificándome por ellos. Voy a dejar que se responsabilicen de sí mismos, para variar. Y si eso conmo% ciona a todo el mundo, tendré que enfrentar el hecho dt'e que sean desdichados.

Los padres de Carla no se divorciaron, pero el matrimonio tampoco recuperó nunca la paz. Sin embargo, aunque la lucha de la pareja continuó, ya no siguió contaminando la vida de Carla. Al decir la verdad y tio dejarse atrapar de nuevo cuando sus padres empezaron a actualizar en su relación los conflictos de siempre, la hija alcanzó para sí una libertad que siempre le había parecido imposible.

Las reacciones de sus hermanos

Aunque este libro se centra principalmente en la relación del lector con sus padres, la confrontación no se produce en el vacío. Usted forma parte de un sistema familiar, y lo que usted haga afectará todo el que participe en el sistema. Así como su relación con sus padres jamás será la misma después de la confrontación, también cambiará su relación con sus hermanos.

Algunos hermanos habrán tenido experiencias similares a las suyas y validarán sus recuerdos. Otros habrán tenido experiencias similares pero, por efecto de la maraña de su propia relación con sus padres, negarán o restarán importancia a los peores abusos y malos tratos, no importa que los hayan padecido ellos o usted. E incluso puede haber alguno cuyas vivencias hayan sido totalmente distintas y no tenga la menor idea de qué está usted diciendo.

Hay hermanos que pueden sentirse sumamente amenazados por su confrontas ión y que pueden ponerse furiosos con usted por atentar contra el precario equilibrio de la familia, y así fue como reaccionó el hermano de Carol.

Después de haber recibido su carta, el padre de Carol la llamó para, inesperadamente, ofrecerle algún apoyo. Le dijo que el no recordaba las cosas a que ella se había referido en la carta tal

como ella las recordaba, pero se disculpaba por cualquier dolor que hubiera causado. Ella se sintió profundamente conmovida y animada por la posibilidad de una nueva relación con su padre.

Poco a las pocas semanas quedó anonadada por una segunda conversación con él, en la que el padre no solo le negó las experiencias a que ella se refería en la carta, sino también que él se hubiera disculpado. Después, para añadir el insulto a la injuria, el hermano menor Carol la llamó para atacarla verbalmente por atreverse «difundir repugnantes mentiras» sobre su padre, y le dijo que necesitaba tener una «mentalidad enferma, para acusar al padre de haberla maltratado.

Si sus hermanos reaccionan negativamente a la confrontación, es probable que dediquen mucha energía a explicarle todo el daño que ha hecho usted a la

familia. Quizá reciba muchas cartas, llamadas telefónicas, cas o visitas de ellos. Tal vez se conviertan en emisarios de sus padres, en portadores de mensajes, súplicas, amenazas y ultimátums. Puede que lo insulten y «hagan todo lo posible por convencerle de que se equivoca o está chiflado, o ambas cosas. Una vez más, lo que es esencial que se atenga a las respuestas, no defensivas y que reivindique el derecho que tiene de decir la verdad.

He aquí algunos ejemplos de los que puede responder a sus hermanos:

«Estoy dispuesto a hablar de esto contigo, pero no te permitiré que me insultes.» «Puedo entender que tú quieras protegerlo, pero lo que yo digo es verdad. »

«No hago esto con ánimo de molestar a alguien; debo hacerlo por mí.»

«Mi relación contigo es muy importante para mí, pero no estoy dispuesto a sacrificar mis propias necesidades para mantenerla. »

«El hecho de que a ti no te sucediera no significa, Pasa que no me haya sucedido a mí.»

Kate -la hija del banquero que solía azotarles ella y a su hermana Judy, con frecuencia al mismo tiempo- estaba convencida de que su hermana la despreciaría por actualizar aquel doloroso pasado, y sin embargo decidió correr el riesgo.

Yo siempre he tendido a proteger a Judy. Muchas veces, ella lo pasaba peor que yo. La noche que envié la carta a mis padres, la llamé para decírselo, porque quería que supiera lo que yo estaba haciendo, y me dijo que vendría enseguida porque teníamos que hablar. Yo estaba segura de que estaría furiosa y me sentía un caso perdido. Cuando le abrí la puerta, me di cuenta de que había estado llorando. Nos abrazamos y nos quedamos largo rato abrazadas. Después hablamos y lloramos y nos abrazamos y nos reímos y volvimos a llorar. Evocamos todo aquello. Judy recordaba algunas cosas de las que yo me había olvidado por completo, y estaba realmente contenta de hablar de todo aquello. Me dijo que si no hubiera sido por mí, ella podría haber seguido sabiendo Dios cuánto tiempo con todo aquello dentro, y que ahora sentía que estábamos mucho más cerca, y ya no se encontraba tan sola con toda aquella porquería. Se admiró realmente de mi valor, y quería decirme que estaba conmigo hasta el fin. Cuando me dijo aquello, fue como si yo me derritiera.

Al decir la verdad, tanto Kate como Judy pudieron enriquecer su relación y apoyarse mutuamente. La valiente actitud de Kate animó también a su hermana a acudir al psicólogo para superar el dolor de los malos tratos padecidos en su niñez.

Otras reacciones que se dan en la familia

La confrontación afecta a todas las personas con quienes usted está emocionalmente vinculado, especialmente a su pareja y a sus hijos, que son víctimas secundarias de los abusos de sus padres. Después de la confrontación, usted necesitará todo el amor y el apoyo posibles, de manera que no tenga miedo de pedirlos. No tema decir a sus seres queridos que éstos son momentos muy difíciles para usted, pero recuerde que ellos no sentirán las mismas emociones ni con la misma intensidad, y que pronto no entiendan del todo por qué usted vive lo que hizo. Como estos momentos también pueden ser difíciles para ellos, es importante que, si no le brindan todo el apoyo que a usted le gustaría, trate de demostrar cierta comprensión de lo que ellos sienten.

Tal vez sus padres intenten ganar como aliados a otros miembros de la familia, en su persistente intento de autoabsolverse y de hacer de usted el «malo» de la película. Y entre ellos pueden contarse familiares a quienes usted se sienta muy próximo... un abuelo o una tía favorita, digamos. De ellos, puede ser que algunos reaccionen ante la conmoción familiar intentando proteger a sus padres, en tanto que otros quizá tomen partido por usted. Lo mismo que con sus padres y con sus hermanos, es importante tratar con cada miembro de la familia en sus propios términos, recordando a cada uno que usted está dando pasos conducentes a su propio bienestar y que ninguno de ellos debe sentirse obligado a tomar partido.

Incluso es posible que tenga noticias de fuentes tan inesperadas como la mejor amiga de su madre, o de su guía espiritual. Recuerde que usted no le debe explicaciones detalladas a ningún intermediario externo a la familia, de modo que, si decide no dárselas, puede decirle algo así como:

«Le agradezco su interés, pero esto es algo entre mis padres y yo.»

«Entiendo que usted quisiera ayudar, pero éste es un tema del que no quiero hablar fuera de la familia. »

«Usted está emitiendo un juicio sobre algo de lo que no tiene suficiente información. Cuando las cosas se hayan calmado, quizá yo pueda hablar de esto con usted. »

En ocasiones, un familiar o un amigo íntimo de la familia no puede entender por qué usted tuvo que confrontarse con sus padres, y como resultado de ello, acaso su relación con esa persona se resienta. Esto nunca resulta fácil, y puede formar parte, y muy dolorosa, del precio que tenga que pagar por su salud emocional.

El momento mas peligroso

La reacción más peligrosa para la que debe usted estar preparado después de la confrontación es, con mucho, que sus padres puedan hacer un último y desesperado intento de deshacer lo que usted les hizo, utilizando cualquier recurso para castigarlo. Tanto puede ser que le echen sonoramente en cara su traición como que dejen de hablarle. Tal vez lo amenacen con distanciarlo de toda la familia o con excluirlo de su testamento. Después de todo, usted ha violado las reglas familiares de silencio y negación, y ha destruido el mito familiar. Se ha definido como un ser aparte, y al hacerlo ha asestado un golpe a la enmarañada e irremediable participación en la chifladura de la familia.

Esencialmente, lo que ha hecho es dejar caer una bomba atómica emocional, y de eso se pueden esperar repercusiones. Cuanto más se enfurezcan sus padres, más tentado se sentirá usted de renunciar a sus nuevas fuerzas y de buscar «la paz a cualquier precio». Empezará a preguntarse si lo que ha salido ganando vale realmente tanto escándalo. Todas sus dudas, reservas y hasta nostalgias por volver al status quo son cosa habitual. Padres como los que usted tiene harán casi cualquier cosa por restablecer el conocido y cómodo equilibrio familiar. Y pueden ser increíblemente seductores cuando entonan, como sirenas, sus cantos de autoconmiseración, recriminación y culpa.

Es en estos momentos cuando su sistema de apoyo emocional adquiere especial importancia. Así como Ulises, el héroe griego, hizo que su tripulación lo atara

al mástil para poder oír cantar a las sirenas sin sucumbir a su atracción, irresistible pero fatal, también su amigo, su terapeuta, su pareja o alguna combinación de ellos pueden asegurarlo a usted a su propio mástil emocional, ofreciéndole la atención y la validación que usted necesite para no perder la fe en sí mismo y en la importante opción que acaba de hacer.

Según mi experiencia, es raro que estos padres cumplan con sus amenazas de «excomulgar» a sus hijos. Como la maraña en que están metidos es demasiado tupida, tienden a resistirse a los cambios drásticos. Sin embargo, no hay garantías. He visto a padres que han excluido de su vida a sus hijos, que han cumplido la amenaza de desheredarlos o de suspender cualquier tipo de ayuda financiera que estuvieran prestándoles. Usted debe estar emocional y psicológicamente preparado para esta reacción o para cualquier otra.

No es fácil mantenerse firme mientras la familia se reajusta en torno de usted. Enfrentar las consecuencias de su nuevo comportamiento es una de las cosas más difíciles que llegará usted a pedirse a sí mismo, pero será también una de las más gratificantes.

Decida qué clase de relaciones puede tener ahora con ellos

Una vez que el polvo del combate empieza a asentarse, y que haya tenido ocasión de echar un vistazo al efecto de su confrontación sobre la relación que man

tiene con sus padres, usted descubrirá que tiene ante sí tres opciones.

La primera, en el caso de que sus padres hayan demostrado cierta capacidad de entender su dolor y hayan reconocido aunque sólo sea una pequeña parte de su responsabilidad en los conflictos entre ustedes. Si muestran cierta disposición a seguir hablando, a explorar y a compartir con usted sentimientos y preocupaciones, hay buenas probabilidades de que puedan construir juntos una relación menos viciada. Usted puede llegar a ser el maestro de sus padres, instruyéndoles en el bello arte de tratarlo a usted como a un igual, y de comunicarse todos sin recurrir a críticas ni ataques. Puede enseñarles a expresar sin temor lo que sienten. Puede enseñarles qué le hace a usted sentirse bien - o mal- en la relación. No pretendo insinuar que sea esto lo que sucede la mayoría de las veces, ni siquiera muchas veces, pero en ocasiones sí sucede. Usted no puede saber cuáles son los recursos con que cuentan sus padres mientras no los empuje a la prueba decisiva de la confrontación.

En segundo lugar, si sus padres muestran poca capacidad de cambio en la relación con usted, si vuelven directamente a la «situación normal», quizá usted decida que lo más sano para usted es mantener el contacto con ellos, pero en términos mucho menos íntimos y exigentes. Yo he trabajado con muchas personas que no querían cortar por completo con sus padres, pero tampoco volver a la situación anterior. Son las que optaron por retraerse, estableciendo con ellos una relación cordial, pero un tanto superficial. Dejaron de revelar ante ellos sus sentimientos y vulnerabilidades más íntimos, para limitar su conversación a temas emocionalmente neutros. Establecieron nuevas reglas de base sobre la naturaleza de los contactos con sus padres. Esta posición intermedia parece funcionar bien para muchos de mis clientes, y tal vez le de buen resultado a usted. Está bien mantener el contacto con esta clase de padres, siempre que la relación no le exija a usted sacrificar su salud mental.

La tercera y última opción consiste en renunciar totalmente a la relación con sus padres, en aras de su propio bienestar. Hay padres cuyo antagonismo después de la confrontación es tan implacable, que se produce una escalada en sus comportamientos habituales. Si a usted le sucede esto, tal vez se vea obligado a escoger entre ellos y su propia salud emocional. Si durante toda su vida se ha estado quedando corto con su propio cambio, ahora es el momento de renovar su contabilidad.

No hay manera de enfrentar la tercera opción sin considerable dolor, pero hay una manera de tratar el dolor, y es la separación de prueba. Tómese un descanso de sus padres: ningún contacto durante tres meses por lo menos. Eso significa que no deben producirse encuentros ni llamadas telefónicas ni han de enviarse cartas. Yo le llamo a esto un período de desintoxicación, porque da a todos los participantes ocasión de eliminar algunas toxinas de su sistema y de hacer una evaluación de lo que significa realmente la relación para ellos. Esta moratoria del contacto puede resultar difícil, pero también una época de mucho crecimiento. Sin necesidad de gastar grandes cantidades de energía en conflictos con sus padres, usted dispondrá de mucha más para su propia vida. Una vez adquirida cierta distancia emocional, incluso es posible que usted y sus padres redescubran algunos sentimientos recíprocos auténticamente positivos.

Cuando termine la moratoria, es necesario que usted evalúe si sus padres han suavizado su posición. Pídales una reunión para hablar del tema, y si el cam

bio no se ha producido, le queda la posibilidad de intentar otra moratoria, o de tomar la decisión definitiva de romper completamente con ellos.

Si decide que la ruptura final es la única forma en que usted puede salvaguardar su bienestar, le insisto en que busque ayuda profesional para superar esta

etapa. Durante este tiempo, el niño asustado que usted lleva dentro tendrá mucha necesidad de que lo calmen y lo tranquilicen. Un terapeuta comprensivo puede ayudarle a cuidar afectuosamente a ese niño, al mismo

309

tiempo que orienta al adulto por la maraña de ansiedad y dolor de la despedida.

La detlSI'(Jil de.Joe

Alan, el padre de Joe, siguió furioso y bebiendo sin control alguno mucho tiempo después de la confrontación. Al cabo de varias semanas, hizo que Joanne, su mujer, transmitiera su mensaje a Joe: si quería volver a ver a su padre, era necesario que se disculpara. La madre lo llamaba casi diariamente, rogándole que accediera a la exigencia de su padre para que, como decía ella, «podamos volver a ser una familia».

Joe se dio cuenta, con tristeza, de que la deformación de la realidad que caracterizaba a su familia seguiría afectando a su salud mental y escribió a sus padres una breve carta, diciéndoles que interrumpía durante noventa días su relación con ellos, y que esperaba que durante ese tiempo ellos reconsiderasen su posición. Se ofreció a volver a reunirse pasados los noventa días para decidir si entre ellos aún quedaba algo que valiera la pena rescatar.

Tras haber enviado la carta, Joe me dijo que se sentía capaz y dispuesto a aceptar la posibilidad de un adiós definitivo y permanente:

Realmente, yo había esperado que tendría la fuerza suficiente para mantener una relación con ellos sin dejarme deformar tanto por sus locuras, pero ahora sé que eso es exigirme demasiado a mí mismo. Así pues, como parece que la opción se da entre ellos y yo, opto por mí. Probablemente esto sea lo más sano que haya hecho jamás, pero entienda lo que me pasa: en un momento me siento orgulloso de mí mismo, y realmente fuerte, pero al minuto siguiente estoy vacío por dentro. ¡Por Dios, Susan, no sé si soy capaz de soportar eso de ser sano...! Quiero decir que me pregunto cómo me sentiré.

310

Aunque la ruptura con sus padres era dolorosa para Joe, el hecho de demostrar su resolución le daba un sentimiento nuevo de fuerza interior. Empezó a notar

se más seguro de sí cuando estaba con mujeres, y no habían pasado seis meses cuando estableció una relación amorosa que, me dijo, era la más estable que había tenido en su vida. A medida que su autovaloración mejoraba, también mejoró su vida.

Tanto si usted negocia con sus padres una relación mejor, establece una más superficial o decide cortar con ella por lo sano, habrá dado un paso enorme en el sentido de desvincularse del poder del pasado. Una vez que rompa el ritual de los antiguos modelos de relación con sus padres, estará mucho más abierto y será más accesible a una verdadera relación de amor consigo mismo y con los demás.

LA CONFRONTACIÓN CON PADRES ENFERMOS O ANCIANOS

A muchos de mis clientes, la confrontación les plantea un doloroso dilema cuando sus padres son muy ancianos, frágiles o minusválidos. Con frecuencia se encuentran prisioneros de un intenso conflicto entre la compasión y el rencor. Algunos tienen un arraigado sentimiento de que una obligación humana básica, la de cuidar de sus padres, se les presenta unida a una hipersensibilidad frente a las exigencias de éstos. Se preguntan de qué sirve, ahora que los padres ya han perdido la memoria, y se dicen que es algo que deberían haber hecho años antes. -Si lo hiciera -me decía uno de ellos-, a mi madre le daría otro ataque. ¿Por qué no dejarla que se muera en paz?

Y, sin embargo, saben que sin la confrontación, a ellos mismos se les hará más difícil encontrar la paz. No quiero restar importancia a las dificultades que

todo esto implica, pero el hecho de que un padre o una madre sea anciano o tenga una enfermedad crónica no excluye necesariamente la confrontación. Lo que yo aconsejo a mis clientes es que hablen de las posibles consecuencias del estrés emocional con el médico de sus padres, para saber si se corre algún riesgo importante.

En ese caso, hay alternativas a la confrontación directa que le permiten a uno decir su verdad aun cuando haya optado por no decírsela a sus padres. Es posible escribir cartas de confrontación y no enviarlas, leer esas cartas a la fotografía del padre o la madre, hablar con hermanos u otros miembros de la familia o, para quien esté en terapia, hacer la confrontación durante un role-j?laying.

Nle referiré con más detalle a estas técnicas en la sección siguiente, sobre la confrontación cuando los padres han muerto.

Estas técnicas también han demostrado su eficacia para unos pocos clientes míos a quienes ha tocado ocuparse de lleno de la atención a uno de sus progenitores, o a ambos. Si su padre o su madre vive con usted y depende de usted, puede ser que sus esfuerzos por encarar más abiertamente su relación disminuyan las tensiones entre ustedes y le faciliten la tarea, pero también cabe que la confrontación genere una discordia tal que la situación se vuelva intolerable. Si las condiciones de su vivienda hacen que le resulte imposible establecer cierta distancia con sus padres en el caso de que la confrontación provoque un alejamiento mayor, puede optar por alguna de las alternativas a la confrontación directa.

«ES IMPOSIBLE; SU ESTADO DE SALUD NO LE PERMITIRÍA RESISTIRLO»

Jonathan, a quien conocimos en el capítulo cuatro, 312

evitaba todo compromiso con una mujer porque seguía en estado de rebelión contra su madre, que continuamente le insistía para que se casara. Después de algunos meses de terapia, decidió que había muchas cosas que le gustaría decir a la madre, entonces de ochenta y dos años, y cuya salud era frágil desde que, unos años antes, había tenido un ataque cardíaco (lo cual no le impedía seguir entremetiéndose en la vida del hijo con cartas y llamadas telefónicas). Para Jonathan, cada visita que le hacía era una broma dolorosamente pesada.

Siento una pena enorme por ella, y sin embargo me irrita el poder que ejerce sobre mí. Pero como tengo miedo de que cualquier cosa

que llegue a decirle ahora pueda matarla, y no quiero cargar con algo así en la conciencia, me limito a seguir en el papel del niño bueno. ¿Por qué no habré sido capaz de hablar de esto hace quince o veinte años, cuando ella estaba mucho más fuerte? Entonces podría haberme ahorrado muchísimo sufrimiento.

Llegado a este punto, le recordé que confrontarse con alguien no significa hacerlo volar en pedazos. Si podíamos encontrar una manera de que él diera salida

a una parte de su dolor y su enojo en forma controlada y suave, Jonathan comprobaría que siempre se encuentra más paz en la verdad que en el ocultamiento. Yo no quería empujarlo a algo que pudiera tener consecuencias para él insoportables, pero la probabilidad de que un diálogo sincero con la madre enriqueciera la relación de ambos era muy real.

Le expliqué que la forma en que se está trabajando actualmente con padres enfermos y moribundos y sus hijos adultos, indica que una profundización sincera en la relación no sólo no hace daño a los padres, sino que con frecuencia es un aporte de intimidad y de consuelo para todos los participantes.

313

Para Jonathan, la alternativa era no hacer caso de sus sentimientos y fingir que no había ningún problema. Le dije que yo pensaba que eso equivaldría a desperdiciar lamentablemente el tiempo que les quedaba por compartir.

Jonathan se debatió durante varias semanas con el problema. A instancias mías, habló con el médico de la madre, quien le aseguró que su salud era estable.

Yo di el empujón inicial preguntándole si tenía alguna idea de lo que sentía yo respecto de nuestra relación. Entonces me dijo que no entendía por qué yo siempre parecía tan irritable cuando estaba con ella. Eso me abrió las puertas para hablarle apaciblemente de la forma en que su necesidad de controlarme había afectado a mi vida, y estuvimos horas hablando. Le dije cosas que jamás me habría creído capaz de decirle. Se puso a la defensiva..., se sintió herida...,

negó muchas cosas..., pero algo de todo eso le llegó. Un par de veces se le llenaron los ojos de lágrimas y me oprimió la mano. Fue un alivio increíble. ¡Yo, que solía tener miedo de verla, cuando no es más que una frágil ancianita! No puedo creer que haya pasado tantos años temiendo expresarle mis sentimientos.

Por primera vez en su vida, Jonathan podía ser sincero y realista con su madre, y cambiar efectivamente el tono de la relación. Se sentía como si por fin se hubiera liberado de una pesada carga. Además, podía ver a su madre en el presente, en vez de dejarse llevar por sus recuerdos y miedos. Ahora podía responder a una realidad presente que difería mucho de la madre poderosa y devoradora que recordaba su niño interior.

La confrontación con su madre tuvo algunos resultados positivos para el, pero las cosas no son siempre así. La vejez o la enfermedad no hace necesariamente que los

314

padres de estas características sean más capaces de enfrentarse a la verdad. Puede que algunos se ablanden en sus últimos años, y que el enfrentamiento con su propia mortalidad les permita mostrarse más receptivos y aceptar cierta responsabilidad por su comportamiento, pero otros se atrincherarán aún más en su negación, su lenguaje injurioso y su cólera al sentir que la vida se les escapa. Es posible que atacar al hijo sea la única forma que conozcan de mantener a raya la depresión y el pánico. Esta clase de padres pueden irse a la tumba con su eterno talante colérico y vengativo, sin reconocer jamás lo que usted les diga, pero eso no importa. Lo que sí importa es que usted haya dicho lo que debía decir.

LA CONFRONTACIÓN CUANDO EL PADRE O LA MADRE HA MUERTO

Es sumamente frustrante trabajar y esforzarse para estar en condiciones de abordar una confrontación cuando uno de los progenitores o ambos han muerto, pero por sorprendente que parezca hay varias maneras de tener una confrontación aun cuando los padres ya no puedan estar físicamente presentes.

Uno de los métodos que he ideado, y que resulta muy eficaz, consiste en escribir una carta de confrontación y leerla en alta voz ante la tumba del difunto. Eso le da a uno una fuerte sensación de estar realmente hablando con el y de poder expresar finalmente las cosas que durante tanto tiempo ha estado guardándose dentro. A lo largo de los años he recibido comunicaciones muy positivas, tanto de mis clientes como de los oyentes de mi programa de radio, como resultado de estas confrontaciones póstumas.

Si para usted no es fácil ir a donde está sepultado su padre, léale la carta a una fotografía suya, a una silla vacía o a alguien de su sistema de apoyo que esté dispuesto a representar al destinatario.

315

Tiene múltiples opciones: hablar con un familiar, preferiblemente de la misma generación de su padre muerto. Cuéntele a ese miembro de la familia (preferentemente un consanguíneo cercano) sus experiencias con sus padres. No tiene que pedirle que se responsabilice de lo que hicieron ellos, pero contar la verdad o un tío a una tía puede producir un gran alivio.

Es probable que de ellos obtenga la misma reacción negativa que habría tenido de sus padres, si vivieran. Puede que su pariente reaccione con negatividad e incredulidad, enojándose o sintiéndose herido, y en ese caso usted debe hacer exactamente lo mismo que habría hecho con su padre o su madre: mantener una actitud no reactiva y no defensiva. Ésta es una oportunidad ideal para reforzar su comprensión de que la responsabilidad de cambiar le pertenece a usted y no a ellos.

Por otra parte, puede encontrarse con la sorpresa de que ese otro miembro de la familia le confirme lo que usted dice e incluso se disculpe en nombre de sus padres. Fue lo que le sucedió a Kim, a quien su padre controlaba con su dinero y sus estados anímicos imprevisibles. Aunque habían pasado más de cinco años desde la muerte del padre, Kim sintió la necesidad de confrontarse con algún miembro de la familia. Decidió hacerlo con Shirley, la hermana menor del padre, y la invitó a almorzar.

En la sesión que siguió al encuentro, advertí que Kim estaba encantada con los resultados. Fíjese en que todo el mundo le tuvo siempre terror a mi padre. Él era la superestrella de la familia, y Shirley siempre dio la impresión de que lo adoraba. Ya puede imaginarse qué difícil era para mí decirle lo hijo de puta que había sido conmigo, pero lo que pasó cuando lo hice fue increíble. Ella me contó que siempre había tenido miedo de mi padre, que cuando eran niños se comportó de forma horrible con ella y que no le sorprendía nada de lo que yo le contaba. Des

316

pues me explicó -y eso fue lo mejor de todo- que hace unos ocho años le regaló para su cumpleaños una camisa parda..., de esas que usaban los nazis, e sabe? Y dice que pensó en coserle una esvástica, pero le pareció que era ir demasiado lejos. Estuvimos riendo y llorando, y fue maravilloso. La gente, en el restaurante, debe de haber pensado que estábamos locas.

Lo que Shirley estaba diciéndole a Kim con su respuesta era, esencialmente: «Entiendo lo que sientes, y sé que todo eso es verdad». Kim descubrió que, al cotejar su experiencia con alguien de la generación de la que provenía, había conseguido liberarse de gran parte de la angustia y de la culpa que había acumulado al dudar de la realidad de lo que le había hecho su padre.

Me doy cuenta de que esta técnica puede parecer un poco cruel, porque en la mayoría de los casos sus demás familiares no son responsables de sus experiencias negativas, pero es usted quien debe sopesar los pros y los contras. Si usar como sustituto parental a un familiar le ayuda a sanar graves heridas mentales y emocionales, parece que, ciertamente, vale la pena someter a esa persona a una conversación tal vez ingrata, que puede causarle un malestar transitorio.

UNA CONFRONTACIÓN NUNCA SALE MAL

La confrontación es la fase culminante en el camino hacia la autonomía.

Independientemente de lo que suceda durante la confrontación o después de ella, el ganador es usted por el solo hecho de haber tenido el valor de hacerla.

Aun si no sale de ella con ningún trofeo, aun si no llegó a decir todo lo que había pensado, aun si usted mismo se puso a la defensiva y terminó dando explica

317

ciones, e incluso si sus padres se levantaron y se fueron, dejándolo plantado..., el que ganó fue usted. Usted se ha dicho la verdad sobre su vida y se la ha dicho a sus padres, y el miedo que lo mantenía atrapado con ellos en su antiguo rol ya ha dejado de controlarlo.

318

14

Cómo curar la herida del incesto

Para los adultos que padecieron agresiones sexuales en su niñez, la ayuda profesional es un imperativo. No hay en mi experiencia quien responda en forma más impresionante y más completa a la terapia, por más profundo que sea el daño.

En este capítulo me propongo presentar las técnicas terapéuticas que he ideado e ido perfeccionando mientras trabajaba con más de un millar de víctimas del incesto. Si las muestro es porque quiero que los lectores que se hallen en esta situación entiendan hasta qué punto hay esperanza para ellos y lo extraordinaria que puede ser su recuperación. No quiero, sin embargo, que intenten realizar a solas este trabajo.

A quien esté actualmente siguiendo una terapia, le recomiendo que pida a su terapeuta que le ayude a hacer este trabajo. Este proceso, en particular, tiene comienzo, medio y fin, y cubre un itinerario específico y claramente señalizado. Quien lo siga recuperará su propia dignidad y respeto por sí mismo.

Sé que algunos terapeutas, también algunos clientes que tienen este problema, prefieren hablar de sobrevivientes del incesto y no de víctimas del incesto; me parece

319

bien, pero yo encuentro que la expresión víctima del incesto es más precisa de lo que fue la vivencia del individuo. Y sin duda estoy de acuerdo con este intento semántico de aliviar el dolor, en tanto no se use la palabra sobreviviente para negar cuánto es el trabajo que se necesita hacer.

«¿POR QUÉ NECESITO TERAPIA?»

Si de niño usted fue objeto de maltrato sexual, todos o casi todos los enunciados siguientes han de ser válidos para usted.

1. Tiene sentimientos de indignidad, vergüenza y culpa profundamente arraigados.
2. Es fácil que se deje usar y explotar por los demás.
3. Cree que cualquier otra persona es más importante que usted.
4. Cree que la única manera de alcanzar el amor es estar pendiente de las necesidades de otros, a expensas de las suyas propias.
5. Le cuesta mucho establecer límites, expresar su enojo o decir que no.
6. Atrae a su vida a personas crueles y abusivas, y está convencido de que podrá conseguir que lo quieran o que sean bondadosas con usted.
7. Se le hace difícil confiar, y espera que la gente le traicione o le haga daño.
8. Se siente incómodo con los temas sexuales o con su propia sexualidad.
9. Ha aprendido a comportarse «como si» todo estuviera bien, aun cuando no es así.
10. No se cree merecedor de éxito o felicidad, ni de una buena relación.
11. Le es difícil mostrarse juguetón o espontáneo.
12. Tiene la sensación de que careció de infancia.

320

13. Con frecuencia se siente enojado con su propio hijo -o hijos- y está resentido porque ellos tienen una niñez mejor que la suya.

14. Se pregunta cómo será eso de sentirse normal.

Estos esquemas o modelos «de víctima» tienen un origen temprano, y por su tenacidad es difícil que pueda usted romperlos sin ayuda, pero con la terapia podrá conseguir despojarlos del poder que ejercen sobre su vida.

LA ELECCIÓN DE TERAPEUTA

Es importante que busque a un terapeuta formado o experimentado específicamente en el trabajo con víctimas del incesto. Muchos no están calificados en este ámbito, sumamente especializado, y no hay virtualmente ningún terapeuta que aprenda algo sobre el incesto mientras cursa sus estudios. Cuando se entreviste con alguno, pregúntele por su formación y experiencia en este terreno. Si esa persona no ha trabajado antes con víctimas del incesto, o no ha concurrido a talleres, seminarios, conferencias o clases sobre terapia del incesto, yo le aconsejaría que busque otro profesional.

Los mejores terapeutas para víctimas del incesto son los que se han especializado en dinámica familiar y se valen de técnicas orientadas hacia la acción, como el role playing. Los freudianos son los peores, porque Freud -cosa que da qué pensar- terminó por invertir su posición inicial (y correcta) tanto respecto a la prevalencia del incesto como del daño que éste causa. A ello se debe que muchos psiquiatras y psicoanalistas freudianos acojan con escepticismo o incredulidad los relatos de sus pacientes cuando éstos se refieren a abusos sexuales padecidos en su niñez.

En el último decenio, en los Estados Unidos se han formado muchos grupos de autoayuda para víctimas

321

del incesto. Si bien es cierto que ofrecen cierto apoyo, y una sensación de compañía a muchas víctimas, carecen de la experiencia de un terapeuta que pueda guiar al grupo, estructurándolo y orientando el trabajo. Un grupo de autoayuda es mejor que nada, pero muchísimo mejor aún es integrarse en un grupo dirigido por un profesional.

TERAPIA INDIVIDUAL O TERAPIA DE GRUPO?

La mejor manera de elaborar la vivencia del incesto consiste en. incorporarse a un grupo formado por víctimas como usted y dirigido por un terapeuta que tenga experiencia en el problema y se sienta cómodo tratándolo.

Un síntoma casi universal de incesto es un sentimiento de total aislamiento. Pero cuando uno se encuentra rodeado de personas que hablan de sentimientos y experiencias que se parecen tanto a los suyos, el aislamiento comienza a desvanecerse. Los miembros del grupo le ofrecen aliento y apoyo. En esencia, están diciéndole: «Nosotros sabemos lo que se siente, te creemos, nos duele lo que has sufrido, nos preocupamos por ti y queremos que estés lo mejor posible».

Hay muy pocas personas que no mejoren en un grupo, aunque al comienzo la mayoría siente cierta aprensión. Es posible que usted se encuentre tenso y avergonzado de hablar de «eso» en presencia de otras personas, pero créame: generalmente, esos sentimientos no duran más de diez minutos.

Un reducido número de víctimas del incesto son demasiado frágiles emocionalmente para soportar la intensidad de un grupo, y la alternativa para ellas es la terapia unipersonal.

Yo reúno siempre en un grupo a hombres y mujeres. El sexo puede ser diferente, pero los sentimientos y los traumas son los mismos.

322

En mi centro de tratamiento, los grupos terapéuticos para víctimas del incesto están abiertos; es decir, que en cualquier momento puede entrar un miembro nuevo. Esto significa también que alguien que inicia este trabajo formará parte de un grupo de personas que se encuentran en diferentes etapas de su tratamiento. Para los nuevos miembros resulta muy estimulante comprobar que en el grupo hay alguien próximo a «graduarse» y dejar definitivamente atrás las secuelas del incesto.

LA PRIMERA SESIÓN EN EL GRUPO

Cuando en un grupo entra un cliente nuevo, comenzamos la sesión con un ejercicio de iniciación, en el cual cada miembro del grupo va contando su experiencia del incesto: con quién fue, qué incluía, cuándo comenzó, cuánto duró y quién puede añadir algo a dicha experiencia. El último en hablar es el nuevo.

Esta iniciación ayuda a romper el hielo, de manera que «el nuevo» pueda unirse activamente al grupo. Así se encontrará hablando con todo -detalle de su experiencia, probablemente por primera vez, y comprenderá que no está solo y que otras personas han sufrido traumas similares. Su iniciación servirá también a otro proceso de vital importancia: la gradual sensibilización de los demás miembros del grupo en relación con sus propios

traumas. Cada vez que se inicia a un miembro nuevo, los miembros del grupo deben repetir lo que durante tanto tiempo ha sido un secreto. Cuanto mas frecuentemente sucede esto, más se desensibiliza cada miembro del grupo en relación con su vergüenza y su culpa. La primera vez resulta muy difícil para cualquier miembro nuevo, y le cuesta mucha vergüenza y llanto abundante. Para la tercera o cuarta vez, se le hace más fácil hablar de sus experiencias, y la vergüenza disminuye perceptiblemente.

323

Para cuando alguien ha contado su historia diez o doce veces, ya no le cuesta mucho más que hablar de cualquier otro episodio desdichado de su vida.

LAS ETAPAS DEL TRATAMIENTO

En mis terapias ayudo a las víctimas del incesto a pasar por tres etapas básicas: el ultraje, el duelo y la liberación.

Ultraje es el enojo profundo que generan los sentimientos de haber sido violado y traicionado en el núcleo mismo del propio ser. Es la primera parte esencial de este trabajo, y la más difícil.

La mayoría de los adultos a quienes han agredido sexualmente cuando eran niños tienen amplia práctica en sentirse tristes, solitarios y malos. Están familiarizados

zados con los sentimientos de dolor y con el duelo, pero no con el ultraje. Como resultado, es frecuente que intentan no hacer caso de su ultraje y pasar lo más rápido posible al duelo. Esto es un error. El ultraje debe preceder al duelo. Claro que es imposible mantener totalmente separados sentimientos tan intensos: hay duelo en el ultraje y ultraje en el duelo. Pero a los fines de este trabajo se trata de etapas distintas.

EL ULTRAJE DE LA VÍCTIMA

Para poder atribuir firmemente la responsabilidad a quien corresponde, el cliente debe reconocer su ultraje y aprender a expresarlo en el marco de seguridad que proporciona la terapia.

Para muchos clientes esto es más fácil de decir que de hacer. Se han pasado años manteniendo ajustada la tapadera. Han reprimido su ultraje con tanta eficacia, que se han convertido en perfeccionistas, sumisos y

324

siempre listos para sacrificarse. Es como si hubieran estado diciendo:

-A mí no me han hecho daño, y puedo demostrarlo siendo perfecto. Lo sacrifico todo a los demás, no me encolerizo y hago lo que me dicen.

Liberar el ultraje es algo así como provocar la erupción de un volcán: sus resultados pueden resultar abrumadores.

Si usted ha conseguido expulsar su rabia totalmente fuera de la conciencia, también será especialmente vulnerable a síntomas físicos o emocionales, como pueden ser dolores de cabeza o depresiones.

Para otros el problema no reside en cómo entrar en contacto con su ultraje, sino más bien en cómo controlarlo. Es probable que los carcoman los sentimientos de ultraje contra todos los que están a su alrededor, salvo contra los verdaderos blancos de su enojo, es decir, los padres. Puede que al desplazar su ultraje sobre cualquiera que acierten a tener cerca, estas personas parezcan perpetuamente irritables, y se muestren tan duras y belicosas con todos, que asusten y alejen a la gente.

Las técnicas que les enseñaré en este capítulo les permitirán exteriorizar su ultraje de manera manejable, sin llegar a perder el control, y facilitando la apertura

tura de la válvula que deje disipar la presión de su ultraje.

EL DUELO DE LA VÍCTIMA

Durante el proceso de sanar, el cliente sigue activamente el duelo por sus muchas pérdidas: la pérdida de la fantasía de la «familia buena», de la inocencia, del amor, de la niñez, de años que de otra manera podrían haber sido felices y productivos. Este duelo puede ser abrumador, y su terapeuta debe tener el coraje y la experiencia necesarios para guiarlo por ese

325

laberinto hasta la salida. Lo mismo que sucede con cualquier duelo, tampoco en éste hay atajos ni rodeos fáciles.

LA LIBERACIÓN Y EL FORTALECIMIENTO

En la última etapa del tratamiento, cuando uno ha agotado su ultraje y su duelo, aprenderá a valerse de la energía que todo aquello le estaba consumiendo para usarla en la reconstrucción de su vida y de su imagen de sí. Llegado este momento, muchos de sus síntomas habrán disminuido significativamente, haciéndose controlables. Usted tendrá una nueva dignidad y un sentimiento nuevo de sí mismo como persona valiosa y merecedora de amor. Por primera vez en su vida, se verá frente a una nueva opción: la de no seguir sintiéndose ni conduciéndose como víctima.

LAS TÉCNICAS TERAPÉUTICAS

Las dos técnicas principales que uso para el tratamiento de mis clientes consisten en escribir cartas y en el role playing. También he ideado una cantidad de ejercicios

de grupo que han demostrado ser especialmente útiles para las víctimas del incesto y para otros hijos adultos de padres que les han dejado sus huellas negativas. Se trata de técnicas que

se pueden usar tanto en terapia individual como en grupo. Dado que en mis centros de tratamiento sólo un reducido porcentaje de terapias de incesto es individual, he seleccionado los ejemplos de sesiones de grupo.

LAS CARTAS

A cada miembro del grupo, y especialmente al comienzo, le pido que escriba una carta por semana. Las cartas se redactan en casa, para después leerlas en voz

326

alta al grupo. Aunque a nadie se le pide que envíe sus cartas, muchos miembros del grupo deciden hacerlo, especialmente cuando empiezan a sentirse más fuertes. Yo aconsejo escribirlas en el orden siguiente:

1. Al agresor o agredido es.

2. Al otro progenitor (suponiendo que uno de ellos haya sido el agresor; es necesario que los adultos que fueron agredidos por un miembro

de la familia que no era ninguno de los padres escriban primero al agresor, y después a cada uno de los progenitores).

i. W adulto de hoy al niño dañado.

Un «cuento de hadas» sobre su propia vida. 5. A su pareja o amante (si lo tiene).

A cada uno de sus hijos.

Una vez completada la serie de cartas, pido a los miembros de mis grupos que la empiecen de nuevo. De esta manera, las cartas no sólo se convierten en

poderosos medios para sanar, sino también en claros barómetros de progreso. Una carta escrita durante las primeras semanas de terapia será muy diferente, por su tono y por su contenido, de otra escrita tres o cuatro meses más tarde.

La carta al agresor

En la primera carta, la dirigida al agresor, quiero que mi cliente deje salir todo, que se muestre tan agraviado como pueda. Use con tanta frecuencia como sea

posible frases como «cómo te atreves...» o «cómo pudiste...», que le harán más fácil tomar contacto con su ultraje.

Cuando la conocí, Janine -una rubia menuda y suave de treinta y seis años- hablaba con un volumen de voz apenas mayor que un susurro. El padre la había

agredido sexualmente desde los siete hasta los once

327

años, pero ella seguía aferrándose a la esperanza de que alguna vez conseguiría ganar su amor. Se mostraba especialmente renuente a reconocer la rabia que internamente sentía contra él. Durante su iniciación en el grupo lloró, y estaba manifiestamente incómoda cuando le pedí que escribiera una carta al padre. La anime a que se valiera de la carta para mostrar su ultraje por la forma en que el padre la había herido y traicionado, recordándole que él no tenía por qué ver nunca esa carta.

Por lo que habíamos trabajado juntas, yo esperaba que su primera carta fuera un intento vacilante, lleno de añoranzas y muy propenso a tomar deseos por realidades.

¡Vaya sorpresa la que me llevé!

Querido papá:

En realidad no eres «querido», y sólo llegaste a ser mi papá porque una noche llenaste de esperma a mamá. Te odio, y además me das lástima. ¿Cómo te atreviste a violar a tu hijita?

¿Dónde está mi justificación, papá? ¿Dónde mi virginidad? ¿Dónde mi respeto de mí misma?

Yo no hice nada para que tú me odieras. No intenté calentarte. ¿Acaso una niña pequeña es más estrecha? ¿Unos pechos nuevos y menudos

te la hacían levantar, hijo de puta? Debería haberte escupido, y me odio a mí misma por no haber tenido valor para defenderme. ¿Cómo te atreves a usar el poder de un padre para violarme?

¿Cómo te atreves a hacerme daño? ¿Cómo tienes el coraje de no hablarme?

¿Recuerdas que cuando yo era realmente muy pequeña me llevabas al mar, teniéndome de la mano, para que fuéramos entre las olas?

¿Recuerdas? Yo miraba tus ojos azules y confiaba en ti. ¡Y era tanto lo que quería que me respetaras, y que estuvieras orgulloso de mí! Para mí eras algo más que un violador de niñas, pero a ti eso no te importó, ¿verdad? Me niego a seguir

328

finjiendo que todo aquello no sucedió. Aquello sucedió, papá, y en mí sigue vivo.

JANINE

La carta de Janine hizo aflorar más sentimientos de los que podrían haber salido a la superficie con horas de terapia verbal, y ella se quedó asustada por su intensidad, pero la reconfortaba saber que por primera vez contaba con un lugar seguro donde poder expresarlos. Connie, la pelirroja que trabajaba en la sección de créditos de un banco, a quien su padre había agredido sexualmente desde pequeña, y que después actualizó su rechazo de sí misma acostándose con cientos de hombres, había entrado en el mismo grupo algunos meses antes que Janine. Connie parecía tener el genio rápido, y se mostraba colérica y agresiva, pero yo sabía bien lo pequeña y vulnerable que se sentía realmente. En su primera carta al padre, los sentimientos de Connie se desparramaban al azar por toda la página, sin márgenes, sin forma alguna. Pero cuando leyó su segunda carta al padre, se veía claramente que tanto sus sentimientos como sus percepciones estaban mucho más centrados y organizados:

Querido papá:

Para mí ha pasado una vida desde que escribí mi primera carta para el grupo de Susan; tanto es lo que ha cambiado. Cuando empecé, tú

seguías siendo un ogro aterrador, y en algunos sentidos yo había llegado a ser como tú. Ya el incesto era bastante malo, pero además yo tuve que vivir continuamente con tu violencia y con tus amenazas de violencia. Eras un matón y un tirano. ¿Cómo te atreves a robarme la niñez? ¿Cómo te atreves a arruinarme la vida?

Finalmente, estoy empezando a armar el rompecabezas. Tú eres un hombre muy enfermo, un perturbado. Me usaste de todas las ma

329

A medida que expresaba su ultraje, Connie consiguió dejar atrás buena parte de su odio y su repugnancia por sí misma, y cuanto más lo hacía, más se fortalecía en su compromiso con su propio crecimiento y su propia salud.

La carta al participante silencioso

Tras haber escrito la carta a su agresor, usted tendrá que escribir al otro miembro de la pareja, en la mayoría de los casos su madre. Si usted cree que su madre no estaba al tanto del incesto, esta carta puede ser la primera vez que le exprese verbalmente estas experiencias a ella.

Si cree que su madre estaba al tanto del incesto, o si de hecho usted se lo contó cuando sucedía, entonces el ultraje que usted necesita expresarle tiene enormes proporciones: por no haber protegido a su hijo o hija, por no haber creído lo que usted decía o habérselo reprochado, por haberlo usado como víctima propiciatoria para mantener indemne una familia y un matrimonio destructivos, y por haber sido usted menos importante para ella que su necesidad de seguridad financiera o de mantenimiento del status quo.

330

neras que un hombre puede usar a una persona. Me hiciste amarte de maneras que ningún padre debe hacerse amar por su hija, y yo no tenía poder para impedírtelo. Yo no me siento normal, me siento sucia. Las cosas han sido tan malas, y yo me he comportado de una manera tan autodestructiva, que cualquier cosa, CUALQUIER COSA que cambie sólo puede ser mejor.

Yo no puedo resolver tus problemas ni los de mi madre, pero puedo resolver los míos. Y si, en este proceso, cualquiera de vosotros, o los

dos, os sentís heridos, no es cosa mía. Yo no pedí que me violaran.

CONNIE

La carta de Connie a su madre es un ejemplo conmovedor de la tremenda ambivalencia que la mayoría de las víctimas del "incesto sienten hacia la madre. La carta empezaba con una recapitulación de los abusos sexuales a que le había sometido el padre, y pasaba luego a expresar cómo veía ella el papel que había desempeñado la madre en el drama familiar.

... y siento que tú también me traicionaste. De las madres se espera que protejan a sus hijitas, pero ¡tú no lo hiciste. Tú no te ocupaste de mí, y por eso él me hizo daño.

¿Es que no querías verme, o acaso no te importaba lo bastante para que lo vieras? ¡Estoy tan enojada contigo por todos los años de soledad y miedo que pasé! Tú me abandonaste. Para ti, aquella condenada paz con él era tan importante que me sacrificaste a él. Era tan doloroso saber que yo no importaba lo bastante para que me protegieras, me dolía tanto aquello, que yo misma me oculté mi dolor. Ni siquiera puedo sentir las cosas como una persona normal. Mis padres no sólo me robaron la niñez; también me robaron mis emociones. Te odio y te amo tanto que estoy realmente confundida. ¿Por qué no hiciste caso de mí, mamá? ¿Por qué no me amaste, simplemente? ¿Qué había de malo en mí? ¿Tendré alguna vez respuesta a estos interrogantes? En la elocuencia con que Connie expresa su confusión resuena el eco de la confusión que sienten todas las víctimas del incesto que se preguntan por qué su madre no las ha protegido. Como lo expresó la propia Connie, «hasta los animales protegen a sus cachorros».

La carta al niño agraviado

En muchos sentidos, la carta al niño agraviado que sigue llevando dentro puede ser la que más le cueste

331

escribir, pero también la más importante. Con esta carta se inicia el proceso por el cual usted se convierte en su propio padre o madre.

Esto significa ahondar profundamente dentro de sí para encontrar a un padre o una madre que reconozca y ame al niño herido que todavía hay en su interior. Ése es el padre o la madre que, al escribir esta carta, consuela, tranquiliza y protege a esa otra parte de usted que sigue vulnerable y asustada.

Muchas de las personas de quienes se abusó sexualmente en su niñez han quedado alienadas de su propio niño interior. La vergüenza se traduce en desprecio y aversión por esa criatura «mancillada» y desvalida. Es probable que para defenderse de algunos de estos sentimientos, sumamente dolorosos, usted haya intentado desconocer a ese niño, pero al niño que llevamos dentro sólo se lo puede ocultar, no abandonarlo.

En esta carta, quiero que usted abrace al niño y lo reintegre en su personalidad. Sea un padre o una madre amante, y dé a esa criatura el afecto y el apoyo que nunca tuvo. Haga que por primera vez se sienta querida y valiosa. Dan -el ingeniero de quien su padre abusó sexualmente durante toda su niñez y su adolescencia- había sentido siempre que aborrecía al niño que fue, al niño demasiado débil para resistirse a su padre. Este pasaje de su carta a aquel niño muestra la forma conmovedora en que habían cambiado sus sentimientos después de unas pocas sesiones de grupo:

Mi querido y pequeño Dan:

Tú eras una hermosura de niño, un inocente. Eras puro amor, y en lo sucesivo yo cuidaré de ti. Tenías talento y te mostrabas creativo. Yo voy a darte expresión. Ahora estás a salvo. Puedes amar y recibir amor. Nadie te hará daño. Ahora puedes discernir. Yo cuidaré de nosotros, haré que nos acerquemos. Siempre estuvimos separados, representando papeles diferentes, aprendiendo

332

a defendernos. Tú no estás loco; tenías miedo. Él ya no puede hacerte daño. Yo he dejado de tomar el alcohol y las drogas que ocultaban tu enojo, tu rabia, tu tristeza, tu depresión, tu culpa y tu angustia. Ya no niegas esos sentimientos. Yo he dejado de castigar a ambos, como hacía él. Me he rendido ante Dios. Somos valiosos, soy valioso. El mundo que habíamos hecho se acabó. Estamos despertando. Aquello todavía duele, pero no tanto. "Y~ finalmente, esto es real.

DAN

Dan no sólo usó esta carta para corro Unicarse con su niño interior, sino para decirse a si mismo que su decisión de renunciar a las drogas y al alcm:hol era un paso autoafirmativo. Por primera vez, al esKtibir esta carta, entendió la relación entre su comporta;riqiento autodestructivo y el dolor de su niñez.

El cuento de hadas

Después de estas tres cartas, quiero que usted escriba un cuento en el que describa su vida en el lenguaje de los cuentos de hadas y con imageges de cuento de hadas. En el cuento usted será la princiesita o el pequeño y dulce príncipe que vivió con reyes perversos o con monstruos horribles o con dragones eq una selva oscura o en un castillo en ruinas. En el cuento, el incesto será la Peste Negra o el temporal o el fxn de la alegría o cualquier cosa que su imaginación le d jcte.

Este cuento de hadas es lo primeIN4 que le pediré que escriba en tercera persona; en vC% de usar «yo» como punto de vista, lo escribirá refiriéndose a «él» o

«ella». Eso le ayudará a ver su mundo interior desde un ángulo nuevo y más objetivo, que le permita poner cierta distancia emocional entre usted y los traumas de su niñez. Al referirse a la niñita diciendo «ella» y no

333

«yo», el dolor punzante de sus vivencias empezará a disiparse. Cuando dé vida a sus sentimientos valiéndose de símbolos, podrá manejarse con ellos en un nivel al que antes nunca tuvo acceso, y saldrá de la experiencia con una comprensión nueva y más exacta de lo que le sucedió.

La única condición que le impongo es que, a pesar de la tristeza inicial, su cuento de hadas tenga un final de esperanza. Después de todo, el cuento de hadas es

una alegoría de su vida, y en la vida hay esperanza. Quizá cuando empiece este trabajo no se lo crea realmente, pero al escribir en tono optimista sobre su futuro empezará a dibujarse imágenes mentales más positivas. Esto es especialmente importante para las personas incapaces de imaginar para sí mismas un futuro feliz. Al imaginar una vida mejor, podrá empezar a plantearse objetivos concretos y alcanzables, y una vez tenga objetivos, ya contará con algo que lo inspire.

Nunca olvidaré el día en que Tracy, la que fue maltratada por el padre, un vendedor de seguros, leyó su cuento de hadas. Era muy largo, de manera que aquí lo cito parcialmente, pero la verdad y la esperanza que llegó a encontrar gracias a este ejercicio cambiaron definitivamente su manera de ver su propia situación:

Había una vez una plantita que vivía en un valle bastante aislado, rodeado de montañas. La plantita, que se llamaba «Ivy» [hiedra, usado en inglés como acrónimo de incest victim], era tan desdichada que con frecuencia se quedaba contemplando el río, anhelando secretamente poder escaparse al otro lado.

En el rincconcito del mundo donde estaba Ivy, reinaba Morris Lester, un rey famoso por su maldad y más conocido como «Moe». Como se

verá, al unir el sobrenombre y el apellido se obtiene Moe Lester, y to molest, en inglés, signifi

334

ca abordar a alguien con propósitos deshonestos. Y eso era precisamente lo que divertía más al monarca.

A Mo le encantaban las plantitas jóvenes, y cuando Ivy empezó a florecer, él se puso a espiarla, fascinado al verla aún verde y fresca en su sazón. Después comenzó a acumular sobre Ivy una maldad tras otra, pero a pesar de todo ella seguía mirándolo con reverencia y tratándolo como a un rey.

Aunque Mo no tenía ni pizca de vergüenza, lo que a él le faltaba, Ivy lo compensaba con creces. La pobrecilla se apartó casi completa

mente del mundo, y en su terrible soledad no tenía más que un compañero: Babo Sito, un ser rastrero que ensuciaba de babas a la pobre Ivy, mordisqueándole las hojas, el tallo y las raíces. Entre él y el rey mantenían a Ivy enferma y encadenada en aquel valle.

Pero llegó un día en que ella se quedó atónita al ver que alguien aparecía a rescatarla, y le preguntó, maravillada, quién era. «Soy tu hada madrina, Susan del Norte», fue la respuesta. «Haz las maletas, pronto, que voy a arrancarte de raíz.» «Pero no podremos atravesar el río», objetó Ivy, gimiendo. «Sí, en alas de mi ultraje», cantó, victoriosa, Susan. «A mí me ha llevado muy lejos, y a ti también te llevará. »

Aferrada a aquel ultraje que nadie le había hecho ver nunca, Ivy se dejó llevar como en un jet y así consiguió salir de aquel valle de descontento.

Aparte la profundidad de su comprensión psicológica, su imaginación y su sentido del humor permitieron que Tracy rescatara algo del espíritu juguetón que tanto le habían pisoteado cuando era niña.

Cuando les encargo que escriban el cuento de hadas, algunos de mis clientes protestan, quejándose de que ellos no saben escribir o de que les estoy

335

encomendando tareas frívolas. Pero el cuento de hadas siempre demuestra ser uno de los ejercicios que más movilizan y más curan en el proceso de nuestros grupos.

La carta a su pareja

La carta siguiente debe ir dirigida a su pareja. Si actualmente usted no tiene cónyuge, amante ni compañero estable, también puede escribírsela a un ex

amante o ex cónyuge (recuerde que no tiene que enviar esta carta). Explíqueme a esa persona cómo su trauma de la niñez afecta a la relación entre ambos. No se trata de que usted tenga que asumir la responsabilidad de cualquier problema que pueda haber entre los dos, pero sí es probable que su incapacidad para confiar, su necesidad de someterse y su experiencia de la sexualidad se estén cobrando su tributo. En esta carta, lo más importante es que usted hable abierta y sinceramente de lo que le haya sucedido. Hacerlo así es un importante fac-cor de superación de su vergüenza.

Las cartas a sus hijos

La serie de cartas termina con una carta para cada uno de sus hijos. Si no los tiene, puede escribir al hijo que piensa tener o al que no llegó a tener. Use esa

carta para fortalecer su capacidad de amar y para entender que, al vivenciar su dolor y así salir de él, está fortaleciéndose interiormente para ser mejor padre o madre.

El poder de la representación de papeles

En el grupo, después de haber leído todas las cartas, organizamos breves escenas improvisadas para trabajar sobre los problemas que se han planteado en

ellas. He comprobado que estas escenas de psicodrama

336

proporcionan una excelente visión en profundidad y son medios eficaces de elaborar el trauma del incesto y otros problemas en la vida de mis clientes.

La representación corta por lo sano la intelectualización y la negación que mis clientes pueden estar usando para defenderse de sus sentimientos, y les ofre

ce ocasión de expresar en toda su riqueza sus emociones hacia los miembros de su familia, como preparación para enfrentarse con ellos. Proporciona una atmósfera de seguridad que permite ensayar comportamientos nuevos, y todos éstos son factores esenciales para el éxito del tratamiento.

Tras haber pasado tres meses en el grupo, Connie se sentía con fuerzas suficientes para enviar sus cartas al padre y a la madre, pero se daba cuenta de que una vez

las cartas llegaran, ella necesitaría muchísimo apoyo. Le pregunté si no podía buscarlo en su marido, Wayne, y admitió avergonzada que aún no había hablado con él de las agresiones sexuales de su padre.

Como la mayoría de las víctimas del incesto, Connie estaba convencida de que él dejaría de sentirse atraído por ella, de que saber la verdad la convertiría a los ojos de él en un ser desagradable y repelente. Aunque Wayne le había dado pruebas, durante años, de que era un hombre enamorado y capaz de apoyarla, su ansiedad le impedía revelar su doloroso secreto. Pero ahora, Connie necesitaba que él lo supiera.

Para ayudarla a dejar atrás sus temores, le pedí que trabajara en el grupo ensayando, en forma de representación, cómo decírselo a Wayne antes de que se animara a hacerlo en realidad. Representamos varias escenas en las que yo u otro miembro del grupo representaba a Wayne, reaccionando de muy diversas maneras, que iban desde la total aceptación al rechazo absoluto.

En una escena especialmente dramática, la propia Connie encarnó el papel de Wayne, para hacer el intento de vivenciar en parte los sentimientos de él. Yo representaba a Connie. Después de haber contado a

337

«Wayne» lo que me había hecho mi padre, le dije lo que necesitaba de él.

SUSAN (en el papel de Connie): En este momento preciso verdaderamente tu amor y tu apoyo. Debo saber que para ti nada de esto tiene ninguna importancia, y que no me odias ni me encuentras sucia.

CONNIE (en el papel de Wayne): Desde luego que no te odio, pero hubiera querido que me lo dijeras antes, para haber podido apoyarte. En todo caso, saber esto hace que seas aún más preciosa para mí. Siempre he sabido que tú llevabas dentro algo doloroso que muchas veces te hacía tan desconfiada y colérica, y ahora que sé de qué se trata todo aquello me resulta más comprensible. Ojalá pudiera hacer algo para curarte de ese dolor, y ojalá hubieras confiado en mí lo suficiente para contármelo antes...

(Llegada a este punto, Connie se salió de la representación.)

CONNIE: Realmente, al ser él pude sentir el amor que me tiene.

Todo saldrá bien, estoy segura. Y, si no fuera así (sonrió), lo echaré a puñetazos.

Esta técnica se puede usar para fortalecerse cuando uno se prepara para romper el silencio. Cuando Connie habló realmente con Wayne de lo que había sido su niñez, comprobó que los ensayos en el grupo habían disminuido considerablemente su angustia. De hecho, Wayne se mostró tan comprensivo como ella lo había anticipado, y su apoyo durante resto de la terapia fue de enorme utilidad para su mujer.

EJERCICIOS PARA SANAR AL NIÑO INTERIOR

Además de escribir cartas y ensayar los papeles, hay varios ejercicios de grupo sumamente eficaces para el proceso de curación. Ahora paso a ofrecer dos de los más poderosos.

338

Reescribir la historia: el ejercicio de decir «no»,

Si usted es como la mayoría de las víctimas del incesto, no sabe cómo decir «no». Puede que se sienta impotente, que sienta que tiene que hacer todo cuanto

le pidan. Estas creencias se generan en la vivencia de haber conocido una relación en que un padre o madre poderoso lo intimidaba, coaccionaba y humillaba.

Para regalarse un renacimiento de su poder, cierre los ojos y visualice la primera vez que recuerda haber sido sexualmente agredido, pero esta vez cambie lo que sucedió. Visualice la habitación donde sucedió, visualice a su agresor. Rechácelo con ambas manos, diciendo:

-¡No! ¡No puedes hacerme eso! ¡No te dejaré! ¡Vete, porque lo contaré! ¡Gritaré!

Visualice cómo el agresor le obedece. Vea cómo se da la vuelta y sale de la habitación, empequeñeciéndose cada vez más al atravesar la puerta.

Aunque pueda resultarle muy doloroso porque no fue capaz de actuar así en su momento, la técnica de reescribir la historia es un ejercicio estimulante y fortalecedor. Éste es el testimonio de Dan:

¡Dios, habría dado cualquier cosa en el mundo por haber sido realmente capaz de hacer eso! Pero aun ahora me he puesto realmente en contacto con una fuerza que ignoraba que tuviera. Ninguno de nosotros fue capaz de protegerse entonces, pero ¡vaya si sabemos hacerlo ahora!

La opción de ser niño, la opción de ser adulto

Uno de los ejercicios de grupo más conmovedores que hacemos consiste en que los miembros se representan a sí mismos a la edad en que empezaron a padecer agresiones sexuales.

En este ejercicio, lo importante es rescatar el senti

339

miento de ser un niño. Para que le sea más fácil conseguirlo, pruebe a sentarse en el suelo; las sillas y los sillones son para los adultos. Recuerde que los niños pequeños no hablan como adultos; tienen su propio vocabulario y sus propias maneras de percibir el mundo. Una vez formado su grupo de niños maltratados sexualmente, cuente al jefe de grupo las «cosas raras» que están pasando en su casa. Los otros «niños» no sólo pueden hacer preguntas, sino también consolarlo. En el siguiente extracto de una sesión reciente del grupo, Connie alcanzó un gran progreso.

SUSAN: Oye, tesoro, ¿cuántos años tienes? LA PEQUEÑA CONNIE (con voz infantil): Siete.

SUSAN: Creo que tu papá te está haciendo algunas cosas realmente feas. Tal vez te haga bien si puedes contarnos algo.

LA PEQUEÑA CONNIE: Bueno... es muy difícil de contar. A mí me da mucha vergüenza, pero mi papá... entra en mi cuarto y me... me baja las braguitas y me toca y me

lame..., ¿sabes?, ahí abajo, en el pipí. Después me frota su pipí en la pierna y respira muy raro y después de un rato le sale algo blanco y pegajoso y entonces me dice que busque una toalla y lo limpie y me dice que si alguna vez se lo cuento a alguien me azotará.

SUSAN: Y tú ¿cómo te sientes cuando tu papá te hace esas cosas?

LA PEQUEÑA CONNIE: Me da mucho miedo y me duele la barriguita. Yo creo que debo de ser una niña muy mala para que mi papá me haga eso. A veces lo que quiero es que pueda morirme porque entonces él sabría qué miedo me da, y si yo estoy muerta entonces no me podrá hacer eso.

Llegada a este punto, a Connie se le desmoronaron las defensas. Los otros miembros del grupo formaron círculo alrededor de ella y estuvieron acunándola varios minutos mientras lloraba.

Entre sollozos, Connie nos contó que se había

340

pasado años sin llorar, y que estaba asustada de lo indefensa que eso la hacía sentir. Le aseguré que la liberación de su lado tierno y vulnerable sería una gran fuente de fuerza, no de debilidad. La niña herida y asustada que llevaba dentro de sí ya no tendría que seguir escondiéndose.

Una vez que su «niño» ha tenido ocasión de expresarse y se ha sentido consolado y reconocido, es necesario que usted haga una opción consciente de volver a

su condición de adulto. Levántese y sienta el tamaño de su cuerpo. Sienta su poder de adulto. La capacidad de retornar a su ser adulto es fuente de una gran fortaleza, a la cual puede recurrir cada vez que se sienta como un niño desvalido.

Hay también, entre muchos, algunos otros ejercicios de grupo que pueden ser útiles para su terapia. Lo mismo que escribir cartas y que la representa

ción, los ejercicios de grupo son pasos importantes en el camino que conduce a liberarse de la condición de víctima.

LA CONFRONTACIÓN CON SUS PADRES

Al escribir esto me siento profundamente triste por tener que advertir al lector de que lo más probable es que esas mismas personas de quienes se esperaba que

nutrieran su capacidad emocional, brindándole amor y protección, lo hagan objeto de un violento ataque emocional tan pronto como se atreva a decirles la verdad. Todo lo que ya he dicho sobre la confrontación se duplica cuando el hijo adulto se confronta con el progenitor que perpetró el incesto. Por eso:

Usted debe tener un buen sistema de apoyo. Debe ensayar, ensayar y ensayar. Debe haber cambiado su visión de quién es el responsable.

341

Si sus padres siguen estando juntos, puede hacer la confrontación al mismo tiempo o por separado. Sin embargo, yo he comprobado que en los casos de incesto, generalmente la confrontación es menos explosiva cuando se hace por separado. Si la víctima se enfrenta a ellos estando juntos, es frecuente que los padres cierren filas para defender su matrimonio contra lo que ellos perciben como un ataque total e indiscriminado. En este caso, serán dos contra uno, y reviste especial importancia que usted cuente con la compañía de otra persona que lo apoye.

Aunque no hay manera de predecir cómo reaccionará un agresor, se diría que confrontarlo a solas puede suavizar un poco las cosas. El agresor puede negar que haya existido jamás el incesto, puede enfurecerse y abandonar la sesión, puede atacar al terapeuta por empujarle a destruir la familia, puede tratar de restar importancia a su crimen o puede, incluso, reconocer lo que hizo. Usted debe estar preparado para cualquier cosa. Si reconoce su delito, cuidado con las excusas. Es frecuente que los agresores intenten manipular a su víctima para que se compadezca de ellos.

Aunque los pasos de la confrontación sean los mismos que con otros casos de padres que maltratan, hay aspectos muy específicos que usted debe incluir en el punto «esto es lo que quiero de ti en lo sucesivo». La respuesta del agresor a estos requerimientos será el único indicador preciso de cómo será su futura relación con él.

1. Un reconocimiento cabal de lo sucedido. Si el agresor pretende que no recuerda, pídale que reconozca que, aunque él no recuerde, aquello debe ser verdad porque usted lo recuerda.

342

Debe estar preparado para introducir cambios importantes en su relación con sus padres, e incluso para sacrificarla.

2. Que se disculpe.

3. Una plena aceptación de la responsabilidad, que lo descargue explícitamente a usted de ella.

4. Que haya disposición a ofrecer reparaciones. Por ejemplo, que su agresor se someta a terapia, que le pague a usted su terapia, que se disculpe ante otras personas que son parte de su vida por el dolor que ha causado, y que se avenga a hablar de todo esto con usted cuando usted lo necesite.

Una palabra de advertencia: las disculpas pueden ser muy seductoras y crear la falsa esperanza de que las cosas cambiarán significativamente en la relación. Sin embargo, si las disculpas no van seguidas por cambios de comportamiento en el agresor, todo seguirá igual. Él debe estar dispuesto a hacer algo en relación con el problema, porque de otra manera las disculpas no son más que palabras huecas que no harán más que acarrearle más dolor y más decepciones.

Como es obvio, pocas son las víctimas que obtienen una respuesta positiva para todos estos requerimientos, ni siquiera para la mayoría, pero para su crecimiento es esencial que usted los plantee. Es necesario que usted defina las reglas básicas de cualquier relación futura, y para eso debe demostrar claramente que ya no admitirá seguir viviendo entre mentiras, verdades a medias, secretos y negaciones. Y lo más importante: debe dejar claro que usted ya no seguirá aceptando la responsabilidad de la violencia a que lo sometieron, es decir, que ya no está dispuesto a ser la víctima.

«YA ES HORA DE QUE DEJEMOS DE FINGIR»

Tracy decidió enfrentarse por separado a su padre y a su madre. Al padre le dijo que seguía una terapia,

343

pero no especificó de qué clase. Le dijo que le ayudaría mucho que él asistiera a una sesión conjunta con ella. Él accedió, pero canceló varias citas antes de aparecer por fin.

Harold, el padre de Tracy, era un hombre delgado y medio calvo, próximo a los sesenta años. Vestía impecablemente y tenía el inconfundible aspecto que correspondía a su condición de

ejecutivo. Cuando le pregunté si sabía por qué Tracy quería que él viniera a verme, dijo que «se lo imaginaba bastante bien». Empecé yo, pidiendo a Tracy que explicara a su padre a qué clase de terapia se estaba sometiendo:

Estoy en un grupo de víctimas del incesto, papá. Personas a quienes el padre, y a veces la madre, les ha hecho lo que tú me hacías.

Harold enrojeció visiblemente y apartó los ojos. Empezó a decir algo, pero Tracy lo interrumpió y consiguió que accediera a escucharla hasta el fin. Entonces siguió diciéndole lo que él le había hecho y lo enferma, asustada, confundida y sucia que todo aquello la había hecho sentir.

Yo nunca me sentí con derecho a que me gustara otro hombre. Siempre creí que estaba traicionándote o estafándote. Me sentía propiedad tuya, como si no tuviera vida aparte de ti. Te creía cuando tú me decías que era una puta... Después de todo, llevaba dentro un secreto bien sucio, y creía que era por mi culpa. Me he pasado casi toda la vida deprimida, pero aprendí a actuar como si todo anduviera bien. Pero no todo está bien, papá, y ya es hora de que dejemos de fingir. Mi matrimonio estuvo a punto de deshacerse porque yo odiaba la sexualidad, odiaba mi propio cuerpo, ¡me odiaba! Todo eso está cambiando ahora, gracias a Dios. Pero tú te has llevado la mejor parte, mientras que yo soporta

344

ba la carga. Tú me traicionaste, me usaste, me hiciste lo peor que un padre puede hacer a su hijita.

Después, Tracy dijo a su padre lo que quería de él: que se disculpara y que reconociera plenamente su responsabilidad. Además, le dejó la opción de decírselo a la madre antes que ella. El padre se quedó aturdido. La acusó de chantajearlo. No intentó negar el incesto, pero sí restarle importancia, recordando a su hija que nunca la había «dañado físicamente». Se disculpó, sí, pero su principal preocupación se centró en los efectos que podría tener sobre su matrimonio y su situación profesional el que todo aquello llegara a ser «de conocimiento público». Negó que el necesitara terapia alguna, porque había llevado «una vida útil y productiva».

A la semana siguiente, Tracy lo presionó para que se lo «confesara» a su madre. Después, cuando vino al grupo, Tracy nos contó lo sucedido:

Mi madre se quedó hecha polvo, pero en cuanto pudo reaccionar, me pidió que lo perdonara y que no se lo confesara a nadie más en la familia. Cuando le dije que yo no accedería a eso, me preguntó por qué yo necesitaba hacerles tanto daño. ¿No os parece encantador...? De pronto, yo soy la mala del cuento.

Todos en el grupo estaban deseando saber cómo se sentía Tracy después de haber dado ese paso de gigante. Yo jamás olvidaré su respuesta:

Me siento como si me hubieran quitado de los hombros treinta toneladas de peso. Fijaos, que, de lo que me doy cuenta ahora, es de que tengo derecho a decir la verdad, y no soy responsable de que los demás no puedan enfrentarse con ella.

345

Todos nos quedamos fascinados al ver cómo Tracy había recuperado su poder, y en qué gran medida había superado su condición de víctima. En última instancia, Tracy decidió mantener con sus padres un contacto muy restringido.

Arisee de Burt porque éste la había sometido a «una severa disciplina». Liz no abandonaba su posición, pero con eso no iba a ninguna parte. Cuando me dirigió una mirada desvalida, yo intervine:

CUANDO UNO SE ESTRELLA CONTRA UN MURO

Así como Tracy necesitó muy poca ayuda mía en la confrontación con su padre, Liz -a quien su padrastro, el poderoso ministro de la iglesia local, no solamente forzaba, sino que estuvo a punto de estrangularla cuando ella reunió el valor de decirle que no siguiera haciéndolo- necesitó mucho apoyo, especialmente porque la madre y el padrastro insistieron en venir juntos. Cuando

Liz dijo a sus padres que quería que la acompañaran a una sesión de terapia, ellos le contestaron que harían «cualquier cosa por ayudarle a resolver sus problemas mentales». Cuando tenía trece años, Liz le había hablado a su madre de los abusos del padrastro, en un esfuerzo desesperado por evitarlos. La madre no la creyó, y Liz nunca más sacó a colación el tema.

Burt, el padrastro de Liz, era un hombre galante, de rostro rubicundo, de poco más de sesenta años. Significativamente, había venido a la sesión con su dergy man negro y alzacuello blanco. La madre, Rhoda, era una mujer alta y delgada, de rostro serio, con el pelo negro abundantemente veteado de gris. Ambos se mostraron llenos de virtuosa indignación desde el momento mismo de entrar.

Liz hizo y dijo todo lo que había practicado, pero cada vez que intentaba hablar de las agresiones sexuales se enfrentaba con un muro pétreo de negación y acusaciones coléricas. De acuerdo con los padres, Liz estaba loca, se lo estaba inventando todo, y era una muchacha maligna y vengativa que intentaba desqui

346

Ustedes ya la han traicionado bastante, y no permitiré que sigan haciéndolo. Lamento que ninguno de los dos tenga el coraje de admitir la

verdad. Burt, usted sabe que todo lo que dice Liz es verdad. Nadie se inventa cosas tan dolorosas y humillantes. Y nadie finge años de depresión y de vergüenza. Legalmente, su delito ha prescrito, pero le hago saber que, dada su posición de confianza y de autoridad sobre otros niños, Liz y yo lo hemos denunciado ante los Servicios de Protección al Niño. Si alguna vez vuelve a agredir a otra criatura, esa denuncia será una importante prueba en su contra. No entiendo cómo puede desempeñar su sagrado ministerio si toda su vida está edificada sobre una mentira. ¡Usted es un falsario y un violador de niños, reverendo! Usted lo sabe, y Dios también.

El rostro de Burt se volvió de piedra. Aunque no dijo nada, su furia era evidente. Yo me volví a la madre de Liz, en un último intento de conseguir que se enfrentara a la verdad, pero mis palabras cayeron en el vacío.

Las defensas de Burt y de Rhoda eran impenetrables, y yo no veía razón para prolongar el sufrimiento de Liz. Como ella ya tenía toda la información necesaria, pedí a sus padres que se fueran.

Liz sabía que debía optar entre sus padres y su bienestar emocional. Para ella no era posible tener ambas cosas. La decisión no le llevó mucho tiempo.

Tengo que excluirlos de mi vida. Están demasiado locos. La única forma de mantener

347

Liz empezó a llorar y yo la tuve unos minutos abrazada mientras sollozaba. Finalmente dijo: una relación con ellos sería enloquecer también. Ahora, que me he fortalecido tanto, es como si ellos fueran de otro planeta. Por Dios, Susan, ¡y se supone, que esa mujer es mi madre!

Creo que lo que más me duele es darme cuenta de que, simplemente, yo no les importo, ni les importé nunca. Quiero decir que si se

toma cualquier definición normal del amor, ellos no me aman.

En cambio, sí recibió una carta de la madre Y leyó un fragmento de ella al grupo:

Cualquier cosa que te diga será siempre inadecuada para compensar todo el daño que se te ha hecho. En aquel momento pensaba que te estaba protegiendo lo mejor que sabía. Y a mente yo hablé con él y se disculpó y me juró que no volvería a hacerlo. ¡Parecía tan sincero cuando me pidió otra oportunidad y me dijo que me amaba! Nadie sabrá jamás cuánto ha sido mi miedo y mi incertidumbre. No sabía qué hacer y creía que el problema se había terminado. Ahora me doy cuenta con disgusto de la facilidad con que me engañó. Yo tenía tal deseo de una familia feliz, que me convertí en encubridora, empeñada como estaba en mantener la paz en nuestras vidas. Me doy cuenta de que pienso en círculo, y en este momento no puedo seguir hablando de esto. Tal vez, como siempre, no he sido una gran ayuda para ti, Connie, pero acepta por favor que te quiero Y que sólo deseo lo mejor para ti.

Con amor,
MAMÁ

La carta movilizó en Connie cierta esperanza de que entre su madre y ella se pudiera establecer una relación más sincera. Por sugerencia mía pidió una conferencia telefónica entre su madre, ella y yo. Durante la conferencia, Margaret -su madre- volvió a expresar su aflicción por lo que había pasado, y reconoció nuevamente su debilidad y su complicidad. Yo también empecé a tener esperanzas de que entre ambas mujeres se pudiera construir algo valioso... hasta que Connie le pidió que hiciera lo único que realmente quería.

CONNIE: Después de todos estos años, no espera que lo dejes, pero hay una cosa realmente importante para mí. Quiero que le digas lo horrible que fue lo que me hizo.

349

Con esta última afirmación, Liz se mostraba dispuesta a enfrentar la terrible verdad que tienen que reconocer muchos adultos a quienes se maltrató en su niñez: en última instancia, sus padres eran incapaces de amar. Esa dolorosa realidad era resultado del fracaso y de los fallos de carácter de ellos, y no tenía nada que ver con Liz.

LA CONFRONTACIÓN CON EL PARTÍCIPE SILENCIOSO

Como sus padres vivían en otro Estado, Connie decidió hacer la confrontación enviando sendas cartas a su padre y a su madre. Durante el ejercicio en que se representó a sí misma de niña, Connie había recordado que cuando su padre la agredió sexualmente por primera vez, ella se lo contó a la madre. Para Connie era especialmente importante descubrir por qué su madre no había tomado medida alguna para protegerla.

Tras haber despachado las cartas, Connie trepaba por las paredes a causa de la angustia. Después de tres semanas se quejó de no haber recibido respuesta del padre.

-¡Cómo que no! -le repliqué-. Su respuesta es que no quiere hablar de esto.

348

De él no quiero nada...; es un enfermo y un loco, y eso ya he tenido que aceptarlo. Pero quiero que te oiga a ti decirle eso.

(Durante un largo momento, Margaret guardó silencio.) MARGARET: No puedo hacer eso. No puedo. Por favor, no me pidas que lo haga.

CONNIE: Entonces vas a protegerlo a él y no a mí, como has hecho siempre. Cuando recibí tu carta pensé que quizá finalmente iba a tener una madre. Pensé que tal vez tú pudieras jugar esta vez en mi equipo. Decir que lo lamentas no es bastante, mamá. Es necesario que hagas algo por mí, que demuestres que me amas, no que te limites a decirlo.

MARGARET: Connie, aquello sucedió hace mucho tiempo. Ahora tú tienes tu propia vida, tu propia familia. Él es todo lo que yo tengo.

Connie se quedó amargamente decepcionada cuando su madre se negó a hacer lo único que le pedía, pero reconoció que la madre había hecho su elección hacía ya mucho tiempo, y que no era realista esperar algo diferente a esas alturas de la vida de ambas. Finalmente, decidió que para sentirse bien consigo misma aceptaría las limitaciones de su madre y mantendría con ella un mínimo contacto epistolar y telefónico, y que cortaría todo contacto con el padre.

«A PARTIR DE AQUÍ SEGUIMOS»

La madre de Dan, Evelyn, una directora retirada de escuela secundaria, respondió de manera muy diferente cuando su hijo rompió el silencio. Los padres de Dan estaban divorciados desde hacía unos diez años cuando él finalmente se sintió lo bastante fuerte para hablar con su madre de los años de agresiones sexuales que el padre le había hecho soportar.

Evelyn lloró al oír los detalles de lo que le había sucedido a su hijo, y corrió a abrazarlo.

350

¡Oh, por Dios, mi amor, cuánto lo siento! ¿Por qué no me lo dijiste? Yo podría haber hecho algo. Lo ignoraba absolutamente. Sabía que él tenía algún problema terrible, porque manteníamos una relación sexual espantosa, y yo sabía que siempre estaba masturbándose en el cuarto de baño, pero jamás imaginé que te hiciera algo a ti. ¡Oh, hijo mío, cuánto lo siento, cuánto lo siento...!

Dan estaba preocupado porque temía cargar demasiado sobre los hombros de su madre, pero había subestimado su capacidad de comprensión. Ella le aseguró que prefería compartir con él la tremenda verdad a seguir viviendo una mentira:

Me siento como si me hubiera atropellado un camión, pero me alegro de que me lo dijeras. Ahora hay tantas cosas que empiezan a cobrar sentido, que empiezan a ocupar su lugar....: que tú bebieras, tu depresión, y tantas cosas de mi matrimonio. Fíjate que durante años yo me culpé porque él parecía sexualmente tan poco interesado por mí, y me culpaba también por su mal genio. Ahora sé que estaba enfermo, realmente enfermo, y que ninguno de nosotros tenía culpa alguna. Así que a partir de aquí seguimos.

Dan no sólo se había hecho a sí mismo una ofrenda al decir la verdad, sino que se la había hecho también a su madre. Al hablarle del incesto, le había dado respuesta a muchas de las preguntas desconcertantes y dolorosas que ella se había hecho sobre su matrimonio. La madre de Dan respondió como todas las víctimas del incesto anhelan que lo haga su madre: con compasión, cólera hacia el agresor y verdadero apoyo al hijo.

Mientras Dan y su madre salían de mi despacho tomados del brazo, no pude dejar de pensar qué maravilloso sería que todas las madres respondieran así.

351

LA GRADUACIÓN

UNA PERSONA NUEVA

En el proceso terapéutico llega un momento en que usted habrá escrito y vuelto a escribir todas las cartas, agotado la representación, los ejercicios y las confron-

taciones, y decidido en lo referente a su futura relación con sus padres. Estará viendo pruebas cada vez mayores de su fortaleza y de su bienestar. Los cambios en sus creencias, sus sentimientos y su conducta estarán integrados en su personalidad. En pocas palabras: estará listo para «graduarse».

Para usted, para los demás miembros del grupo y para su terapeuta, ésta será una época triste, pero interesante. Tendrá que despedirse de la única familia buena que haya conocido jamás, aunque muchos de los miembros de mis grupos mantienen estrechas amistades mucho después de haber abandonado al grupo. Estas amistades originadas en el grupo, al estar basadas en tan intensas vivencias emocionales compartidas, tienden a ser sumamente fuertes y representan además una fuente de afecto y apoyo capaz de aliviar el sentimiento de pérdida que se tiene al dejar la terapia.

El momento de su graduación dependerá de sus propias necesidades. En mis grupos, la mayoría de las víctimas del incesto tardan entre un año y un año y medio en completar el ciclo terapéutico. Si sus padres le prestan un apoyo tan excepcional como el que Dan recibió de su madre, este tiempo puede abreviarse. Si usted decide cortar con su relación, como hizo Connie con su padre, es probable que necesite seguir algún tiempo más en el grupo para evitar que una pérdida (la del grupo) se sume a otra (la de su o sus padres). Yo jamás dejo de asombrarme de los cambios impresionantes que se producen en este período relativamente breve, en especial cuando se considera la extensión y profundidad del daño original.

352

De cuando en cuando, clientes que ya se han graduado se ponen en contacto conmigo para hacerme saber cómo les va en la vida. Una carta que recibí hace

poco de una de mis primeras graduadas, una joven llamada Patty, me alegró y me conmovió especialmente. Patty tenía dieciséis años cuando estuvo en uno de mis primeros grupos de víctimas del incesto. Hablé brevemente con ella en el capítulo siete: era la niña a quien su padre amenazaba con darla en adopción si no se sometía a sus exigencias. Yo no tuve noticias de ella durante muchos años, pero recordaba que no había podido enfrentarse a su padre porque éste había desaparecido varios años antes de que ella iniciara el tratamiento. He aquí lo que me escribió:

Querida Susan:

Quería escribirle para agradecerle una vez más que me ayudara a convertirme en otra persona. Gracias a usted y al grupo, estoy verdaderamente bien.

Me he casado con un hombre estupendo, tenemos tres hijos y he aprendido nuevamente a confiar. Creo que actualmente soy mejor madre a

causa de todo lo que tuve que pasar. Mis hijos saben que no han de dejar que nadie los toque donde no corresponde, y saben que si les sucediera algo así podrían contármelo y que yo tomaría partido por ellos.

Finalmente, pude hacer la confrontación con mi padre. Me costó encontrarlo, pero le seguí la pista y le dije todo lo que sentía por él. Su única res

puesta fue: «Es que soy un enfermo». Ni por un momento dijo lamentarlo. Pero usted tenía razón: eso no importaba. Lo que yo necesitaba para sentirme mejor era cargar las culpas a quien correspondía. Le agradezco su amor, y realmente le debo la vida. Con el amor de siempre,

PATTY

353

1:1 caso de Patty no es excepcional. Aunque la vida pueda parecer cruel y oscura vista con los ojos de una víctima del incesto, la terapia le hace bien. Por más deprimido que se sienta, para usted hay una vida mejor, una vida (le respeto por sí mismo en la que se sienta libre de culpa, miedo y vergüenza. Todas las personas a quienes ha conocido usted en este capítulo han avanzado desde la desesperación a la salud, y usted también puede hacerlo.

15

Rompa el ciclo

Poco después de la publicación de Cuando el amor es odio, una mujer llamada Janet me escribió para decirme que acababa de leer el libro:

Página tras página, me reconocí y reconocí a mi marido, y no sólo me di cuenta de que él me maltrataba, sino de que yo provenía de

varias generaciones de mujeres maltratadas por sus cónyuges. Su libro me dio el coraje y la convicción necesarios para acabar con aquello. No estoy segura de que mi marido esté dispuesto a cambiar, ni de que yo vaya a seguir con él. Pero estoy segura de que, en lo sucesivo, mis hijos verán a una madre que ya no sigue aceptando todo tipo de abusos y que tampoco permitirá que ellos sean objeto de malos tratos verbales. Los varones no crecerán convencidos de que es perfectamente lícito maltratar a las mujeres, y la niña no estará programada para el papel de víctima. Le agradezco que me haya enseñado cómo hacerlo.

Aunque el reparto de los personajes pueda cambiar, el ciclo repetitivo de estos comportamientos que dejan

tan graves secuelas puede mantenerse durante generaciones. El drama de la familia puede parecer diferente de una generación en otra, pero todas estas pautas insanas son notablemente similares en cuanto a sus resultados: dolor y sufrimiento.

Janet estaba enfrentándose valientemente a las pautas, establecidas desde largo tiempo atrás en su familia, de malos tratos y pasividad. Al cambiar su comportamiento y poner límite a los abusos emocionales del marido, Janet había dado un paso gigantesco para asegurar que sus hijos se vieran libres del poder del legado familiar; estaba rompiendo el ciclo.

La frase «romper el ciclo» fue acuñada originariamente en relación con los malos tratos infligidos a niños, para evitar que, de adulto, un niño maltratado físicamente repitiera el mismo comportamiento con sus propios hijos. En la actualidad, he ampliado la expresión para incluir toda forma de maltrato.

Para mí, romper el ciclo significa dejar de actuar como víctima o dejar (o actuar como el padre o la madre. inadecuado o que maltrata. Uno ya no acepta el papel del niño desvalido y dependiente de su pareja, sus hijos, amigos, colegas, padres y figuras de autoridad. Además, busca ayuda si se encuentra con que trata a su pareja o a sus hijos de maneras que lo hacen sentir avergonzado. Aunque los cambios se inicien por usted mismo, ya verá que los efectos son de mucho mayor alcance. Al romper el ciclo estará protegiendo a sus hijos de las creencias, normas

y vivencias deletéreas que colorearon una parte tan importante de su niñez, y es probable que esté cambiando la naturaleza de las interacciones familiares durante muchas generaciones por venir.

«YO PUEDO ESTAR POR MIS HIJOS»

Una de las formas más eficaces de romper el ciclo es comprometerse a ser emocionalmente más accesible con sus hijos de lo que fueron con usted sus padres. Melanie se dio cuenta de que el simple hecho de no haber recibido amor y apoyo de sus padres no significaba que no pudiera dárselo a sus hijos. Por más que hubo (le luchar para mantenerse alerta contra aquellos viejos hábitos, si el compromiso era firme:

Yo tenía mucho miedo de tener lujos, porque no sabía qué clase de madre podía ser. Y fue realmente difícil. Muchas veces les grité y les

dile que se fueran a su habitación y me dejaran en paz. Y eso quería decir cómo se atrevían a ser tan pedigüños y exigentes. Pero después de haberme sometido a terapia, me di cuenta (le que era así, exactamente, como me trataba mi madre. Por eso ahora, cuando me siento mal, me esfuerzo por no excluirlos ni alejarlos. Tengo que ahondar mucho en mí misma, pero lo consigo. No soy perfecta, pero al menos estoy haciendo algo por mejorar. ¡Demonios, no es cuestión de seguir cargándole la responsabilidad a otro!

Melanie tomó medidas específicas para sanar. Después de la confrontación con su madre, las dos mujeres pudieron hablar en forma mucho más abierta de sus sentimientos y vivencias. Melanie supo que era el producto de varias generaciones de madres distantes y desvalidas, y resultó fascinante verla asumir personalmente la responsabilidad de no repetir estas pautas con sus propios hijos.

Además de su trabajo en la terapia, Melanie se integró en un grupo de apoyo para padres y madres. Se había comprometido a ser mejor madre, es cierto, pero

como sus únicos modelos sus padres eran tan inadecuados, no estaba muy segura de lo que significaba ser un buen padre o madre. Numa había visto actuar a alguien que lo fuera. El grupo de padres la ayudó a liberarse de muchos de sus comprensibles temores, y le permitió enfrentar las crisis domésticas cotidianas sin retraerse y sin dejarse ganar por el pánico ante las necesidades y exigencias de sus hijos.

Melanie encontró además nuevas maneras de cuidar mejor de sí misma y de llenar su vacío interior. Hizo nuevos amigos, tanto en el grupo de padres como en una clase de danza que le recomendé, y fue dejando atrás la vieja pauta de relacionarse con hombres perturbados y terminar siendo ella quien se sacrificaba por cuidarlos.

«JURÉ QUE YO NO SERÍA COMO MI PADRE»

Empezamos este libro con Gordon, el médico a quien su padre había castigado con el cinto. Pasados seis meses de terapia, había aceptado sin cuestionarlo

el hecho de haber sido maltratado de niño. Había escrito las cartas, hecho la representación y cumplido con la confrontación con sus padres. A medida que iba liberándose del dolor de su pasado, empezó a ver cómo el mismo había perpetuado en su matrimonio el ciclo del abuso.

padre lo maltratara; durante su matrimonio, el propio Gordon rechazó que él también incurriera en malos tratos. Pero en realidad se había limitado a sustituir un tipo de maltrato por otro. Su padre lo había controlado mediante la violencia y el dolor físicos; él había controlado a su mujer mediante la violencia verbal y el dolor emocional. Gordon se había convertido en un racionalizador, un victimario y un tirano, lo mismo que su padre.

Mientras siguiera negando que estaba repitiendo en cierto modo el comportamiento abusivo de su padre, Gordon no tomaría conciencia de que tenía ante

sí una posibilidad de opción. Si uno no ve el ciclo, no puede optar por romperlo. Gordon necesitó que su mujer lo dejara para enfrentarse a la verdad.

Gordon tuvo suerte, porque su arduo trabajo dio sus frutos. Hace poco tiempo, al advertir la diferencia operada en él, su mujer accedió a una reconciliación de

prueba. Él ha dejado de intimidarla y de humillarla, y ha trabajado con su propio enojo en la fuente, en vez de desplazarlo sobre su mujer. Ahora puede hablar abiertamente con ella de sus miedos y de lo que padeció de niño. El ciclo se ha roto.

CORDON: Más de cien veces juré que yo no sería como mi padre, pero cuando miro hacia atrás me doy cuenta de que traté a mi mujer tal como él me trataba. Recibí la misma formación y obtuve los mismos resultados.

SUSAN: Para usted, de niño, el amor y los malos tratos iban unidos. Su padre representaba ambas cosas, a veces al mismo tiempo, y por eso es comprensible que se le mezclen.

CORDON: Yo estaba convencido de ser distinto porque no maltrataba físicamente a mi mujer, pero la maltrataba de palabra y la castigaba con mis estados de ánimo. Es como si me hubiera ido de casa, pero llevándome conmigo a mi padre.

A lo largo de toda su vida, Gordon negó que su

«MIS HIJOS NO TENDRÁN QUE CRECER JUNTO A UN ALCOHÓLICO»

Glenn, el que cometió el error de admitir en su negocio al padre alcohólico, juró que, jamás tendría que ver con ningún otro alcohólico. Pese a ello, se encontró con que el ciclo del alcoholismo se continuaba en su propia familia: se había casado con una alcohólica, y sus hijos adolescentes corrían el peligro de terminar abusando del alcohol y de otras drogas.

No se me ocurrió que mis hijos fueran a tener los mismos problemas que yo, porque yo no bebo. Pero su madre bebe mucho, y se niega a

buscar ayuda. Realmente me aterró una noche

Glenn ya no era el hombre nervioso y tímido que yo había conocido. Estaba dispuesto a mostrarse más firme que nunca con su mujer, Denise, porque sabía que debía entrar decididamente en acción para poder romper el ciclo del alcoholismo antes de que se apoderase de sus hijos. Finalmente, amenazó con dejarla, una amenaza que estaba dispuesto a cumplir a menos que ella accediera a buscar ayuda. Como resultado, Denise se unió a Alcohólicos Anónimos, y sus dos hijos empezaron a concurrir a Alateen, el programa llamado de Doce Pasos pensado para jóvenes.

El hijo adulto de un alcohólico corre un importante riesgo de perpetuar el ciclo del alcoholismo en su propia familia. Aun cuando, como sucedía con Glenn, usted mismo no abuse del alcohol, es muy probable que dé con un cónyuge que lo hace. Si esto sucede, sus hijos crecerán con los mismos modelos de rol que usted conoció: el del alcohólico y el del que tolera que el otro lo sea.

«YO NO QUIERO DAÑAR A MI HIJO»

En el capítulo seis mis lectores conocieron a Holly, que me fue asignada como paciente por el tribunal, después de haber sido amonestada por castigar físicamente a su hijito. Yo sabía que para romper de veras el ciclo, Holly tendría que trabajar siguiendo dos pistas. La del pasado y la del presente. Pero en las primeras sesiones me centré casi de forma exclusiva en las técnicas

360

cuando volví del trabajo y me encontré a Denise compartiendo un cajón de cerveza con nuestros dos hijos adolescentes. Los tres estaban como cubas, y descubrí que aquella no era la primera vez. ¡Por Dios, Susan, yo no bebo y todavía no puedo verme libre del alcohol en mi vida! ¡Esto tiene que acabarse!

cas que pudieran permitirle controlar sus impulsos, algo que necesitaba desesperadamente. Holly tenía que recuperar el control de su vida cotidiana y aquello significaba llegar a controlar su enojo antes de que estuviera en condiciones de iniciar el proceso, más largo, de enfrentar el dolor de su propia niñez.

Yo le insistí en que concurren a las reuniones semanales de Padres Anónimos, un grupo de autoayuda sumamente eficaz para brindar apoyo a los padres

que maltratan físicamente. En P. A., Holly encontró una «madrina», es decir, alguien a quien podía telefonear si sentía que corría el riesgo de hacer daño a su hijo. Esta persona podía

intervenir entonces calmando a Holly, aconsejándola o incluso acudiendo a su casa para ayudarla a neutralizar la situación.

Al mismo tiempo que Holly trabajaba con P. A. para controlar su tendencia a golpear en situaciones de estrés, en las sesiones de terapia seguimos un enfoque diferente, pero paralelo. Lo primero que me propuse fue que Holly aprendiera a identificar las sensaciones físicas que precedían a sus estallidos de cólera o violencia. El enojo tiene múltiples componentes fisiológicos; por eso le expliqué que su cuerpo era un barómetro que, si le prestaba atención, le diría lo que le estaba sucediendo. Cuando empezó a estar atenta a las sensaciones corporales que experimentaba típicamente antes de reaccionar con violencia, Holly se quedó sorprendida al ver cuántas podía identificar:

Yo no le creí cuando me lo dijo, Susan, pero ¡es verdad! Cuando me enfurezco puedo sentir que el cuello y los hombros se me ponen tensos, y el vientre empieza a hacerme ruidos. Se me contrae la mandíbula, respiro muy rápidamente, el corazón me late con muchísima fuerza y los ojos me arden y se me llenan de lágrimas.

Estas sensaciones físicas eran para Holly anuncios

361

de tormenta. Le dije que su responsabilidad consistía en prestarles atención y evitar la tormenta. En el pasado, para liberar la enorme tensión que se le acumulaba, esta madre solía golpear a su hijo o le gritaba. Tenía que encontrar alternativas a estas reacciones automáticas si quería romper el ciclo de malos tratos en su familia.

Una vez que Holly hubo aprendido a reconocer los signos físicos de que su enojo iba en aumento, fue el momento de ofrecerle respuestas alternativas específicas a estas sensaciones. Hablamos mucho de la diferencia entre responder y reaccionar, pero Holly llevaba tanto tiempo rigiéndose por el piloto automático, que le costó un durísimo esfuerzo pensar en comportamientos diferentes. Para ayudarla a arrancar, le pregunté qué desearía ella que hubieran hecho sus padres en vez de canalizar su violencia sobre ella, y contestó:

Pues que hubieran salido a caminar un rato hasta tranquilizarse, a dar una vuelta a la manzana o algo así.

Le sugerí que eso era precisamente lo que ella podía hacer la próxima vez que se enojara, y después le pregunté qué otras cosas deseaba que hubieran hecho sus padres y que también pudiera aplicarse a sí misma.

Podría contar hasta diez... Aunque, conociéndome, mejor sería hasta cincuenta. Podría decir a mi hijo que no quiero hacerle daño y que se fuera un rato a otra habitación. O podría llamar a mi madrina y hablar con ella hasta calmarme.

Felicité a Holly por habérsele ocurrido algunas estrategias conductuales excelentes. Durante los meses que siguieron, estuvo muy entusiasmada con los cambios que iba haciendo en cuanto al manejo de sus sentimientos y de su comportamiento impulsivo. Una vez que vio que era capaz de controlarse, que no estaba

condenada a comportarse como su madre, Holly ya estuvo en condiciones de enfrentar la difícil tarea de trabajar con su propio dolor por haber sido una niña maltratada.

«NO ESTOY DISPUESTO A DEJAR A MIS HIJOS

A SOLAS CON MI PADRE »

Janine, a quien su padre había agredido sexualmente, y que se había pasado los veinte años siguientes de su vida intentando recuperar el amor de él, salió de

su confrontación con un nuevo sentimiento de confianza. Uno de los miembros de su grupo le preguntó cómo encaraba la relación de sus padres con Rachel, su hija de ocho años. Janine contó al grupo que había establecido un conjunto de reglas básicas muy estrictas respecto de la forma en que sus padres podían pasar el tiempo con su nieta.

Le dije que de ninguna manera dejaría a Rachel a solas con ellos. «Tú sabes, papá -le dije-, que nada ha cambiado. Tú no te has pues

to en cura, y sigues siendo la misma persona que abusó de mí. ¿Por qué habría de confiarte a mi hija?» Después le dije a mi madre que no tenía fe en su capacidad de garantizarme la seguridad de Rachel. Al fin y al cabo, ella estaba en casa cuando él abusaba de mí.

Janine reconocía lo que muchas víctimas del incesto no reconocen: que romper el ciclo significa también proteger a otros niños del agresor. El incesto es una compulsión muy misteriosa. Con frecuencia el agresor sexual de su propia hija actúa igual con sus nietas o con cualquier otro niño que tenga a su alcance. Janine no tenía manera de predecir si su padre repetiría o no su comportamiento incestuoso, de manera que, prudentemente, decidió tomar sus precauciones.

362

363

Además, se fue a la librería del barrio y compró a la niña varios libros escritos con la idea de ayudar a los niños a que aprendieran la diferencia entre un sano afecto y un comportamiento sexual inapropiado. Sobre el mismo tema hay también en los Estados Unidos cintas de vídeo. El objetivo de estos materiales didácticos no es asustar al niño o a la niña, sino enseñarle relajadamente lo que debe saber sobre un tema que a la mayoría de los padres les resulta incómodo abordar, pero sobre el que todos los niños deben estar informados.

Por insistencia mía, Janine dio un paso más, saludable, pero que requería mucho valor:

Estoy contándoselo a toda la familia. Tú me convenciste de que no soy sólo responsable de proteger a Rachel, sino a los demás niños de la

familia. Quiero decir que mi padre tiene acceso a ellos. No todos mis allegados están conformes con mi decisión, especialmente mis padres. Pero tendrán que aceptarla. Durante años estuve callándome la boca porque creía que así protegía a la familia, cuando en realidad sólo protegía a mi padre. Pero, al no hablar de esto, estaba poniendo en peligro a todos los niños de la familia.

Aunque Janine actuó con valor y responsabilidad, no todos los suyos se mostraron agradecidos por la información. En una familia incestuosa típica usted se encontrará con familiares que le agradecen que haya hablado, en tanto que otros lisa y llanamente no le creen, y otros quizá se enfurezcan y lo acusen de estar mintiendo o de traicionar a sus padres. Lo mismo que sucede con la confrontación, la respuesta de los demás miembros de la familia determinará en buena medida la naturaleza de la relación que en el futuro usted pueda mantener con ellos. Es probable que algunas de sus relaciones familiares se resientan, pero a veces éste es el precio que hay que pagar por proteger a los niños. El incesto sólo puede existir donde hay una conspira

364

ción de silencio, y acabar con ese silencio es vital para llegar a romper el ciclo.

«LAMENTO HABERTE HECHO DAÑO»

Uno de los sellos distintivos de esta clase de padres es que muy raras veces, o ninguna, se disculpan por su comportamiento destructivo. Por eso, presentar disculpas a las personas a quienes uno puede haber herido y especialmente a sus propios hijos es un paso importante hacia la ruptura del ciclo. Es probable que esto le parezca incómodo o que lo vea como un signo de debilidad. Hasta puede que usted tema que 1% disculpas disminuyan su autoridad, pero yo he podido ver que los hijos lo respetarán aún más por su actitud. Entre todas las acciones que usted pueda emprender, una disculpa sincera es una de las más saludables y que mejor contribuyen a romper el ciclo.

Mientras Holly elaboraba el dolor de los abusos padecidos de niña, se dio cuenta de que debería pedir disculpas a su hijo, pero le daba miedo hacerlo. No

podía aclarar sus ideas sobre lo que debía decirle. Para ayudarla, le sugerí una representación. En la sesión siguiente acerqué mi asiento al de ella y le tomé ambas manos, pidiéndole que imaginara que ella era su propio hijo, Stuart. Yo representaría el papel que Holly, y empecé por pedir a «Stuart» que me dijera cómo lo hacían sentir los malos tratos.

HOLLY (en el papel de Stuart): Mamá, te quiero mucho, realmente, pero también me das mucho miedo. Cuando te enfureces y empiezas a pegarme, me haces sentir que

mce odias. Yo casi nunca sé siquiera lo que he hecho. Me esE7uerzo por ser bueno, pero... Mamá, por favor, no vu elvas a pegarme...

Holly se detuvo, procurando contener laslágrimas.

365

Estaba sintiendo el dolor de su hijo además del suyo propio. Le habría gustado haber dicho a su madre las cosas que imaginaba le diría a ella su hijo, y decidió irse a casa y disculparse esa misma noche con Stuart.

La semana siguiente, cuando entró, resplandecía. Disculparse con su hijo no había sido, en modo alguno, tan difícil como ella esperaba. Se limitó a pensar en las cosas que siempre había querido oír de labios de sus padres:

«Chiquito -le dijo-, te he hecho algunas cosas que te causaron mucho daño y estoy muy avergonzada. No tenía ningún derecho a golpe

arte ni a insultarte. Tú no has hecho nada para merecer eso. Eres un niño estupendo, y el problema era mío, cariño, 3ú1o mío, pero ahora, finalmente, tengo la ayuda que hace tanto debía haber buscado. Fíjate que a mí mis padres me castigaron muchísimo, y nunca me di cuenta de todo el enojo que llevaba dentro. Ahora he aprendido muchas maneras nuevas de portarme cuando me enojo, y es probable que tú hayas notado que ya no pierdo tanto los estribos. Pero si vuelve a pasarme, quiero que vayas a buscar a la vecina y le pidas ayuda. No deseo volver a hacerte daño nunca más, porque nos hace mal a los dos. Te amo de verdad, tesoro, y realmente lo siento mucho.»

Responsabilicen de ellos. Al disculparnos, en realidad les estamos ofreciendo un modelo de comportamiento de amor.

Dentro de nosotros tenemos el poder de cambiar el destino de nuestros hijos. Cuando nos liberamos de nuestra herencia de culpa, aversión por nosotros mis

mos y enojo, estamos liberando también a nuestros hijos. Cuando interrumpimos los modos de comportamiento de la familia y rompemos el ciclo, hacemos a nuestros hijos un don inapreciable, y a los hijos de ellos y a los que vendrán después. Estamos moldeando el futuro.

Cuando nos disculpamos ante nuestros hijos, les estamos enseñando a confiar en sus sentimientos y en sus percepciones. Les estamos diciendo que las cosas

que les hicimos y que a ellos les parecieron injustas eran en efecto injustas, y que tenían derecho a sentir lo que sintieron. Además, les estamos demostrando que hasta nosotros podemos cometer errores, pero que estamos dispuestos a responsabilizarnos de ellos. El mensaje que en esto va implícito es que también nuestros hijos pueden cometer errores, siempre y cuando se res

Epílogo

Ahora, punto final a la lucha

En la película War games (Juegos de guerra), un ordenador del gobierno de los Estados Unidos estaba programado para desatar una guerra nuclear generalizada. Todos los intentos para modificar el programa del ordenador eran inútiles, pero en el último intento el artilugio se detenía solo, diciendo: «Interesante el jueguecito. La única manera de ganar es no jugarlo».

Lo mismo cabría decir del juego al que tanto seguimos jugando: empeñarnos en conseguir que nuestros padres «contaminantes» cambien. Nos esforzamos por hacer todo lo necesario para que se conviertan en seres afectuosos y nos acepten. Este empeño puede consumir nuestras energías y colmarnos la vida de inquietud y sufrimiento. Sí, es inútil. La única manera de ganar es no jugar.

Ya es hora de dejar de jugar, de poner punto final a la lucha. Y esto no significa que deba uno terminar con sus padres, pero sí debe terminar con:

los intentos de conseguir que los padres cambien para que uno pueda sentirse mejor;

el empeño en entender qué debe uno hacer para conseguir que ellos lo quieran;

el exceso de reactividad emocional ante ellos; la fantasía de algún día terminará por darle a uno todo el apoyo y el amor que se merece.

Lo mismo que muchos hijos adultos de esta clase de padres, es probable que intelectualmente usted sepa que, si hasta ahora no ha recibido de sus padres ningún alimento emocional, lo más probable es que nunca lo consiga. Pero esto rara vez halla traducción en el nivel de los sentimientos. El niño tozudo que hay dentro de usted sigue aferrado a la esperanza de que algún día sus padres, por limitados que sean, entenderán qué hijo maravilloso tienen y le darán su amor. Usted puede tener la férrea determinación de expiar sus crímenes aun sin saber bien de qué lo acusan, pero cuando se vuelve hacia sus padres en busca de todo lo que le faltó de niño, es como ir por agua a un pozo seco: el cubo volverá a subir seco.

TRAS EL PUNTO FINAL, SEGUIR ADELANTE

Durante muchos años, Sandy -cuyos padres, tan religiosos, la perseguían implacablemente por su aborto- había estado prisionera de la típica lucha por conseguir que ellos cambiaran. Sandy necesitó mucho valor para reconocer lo desesperado de su esperanza de que podría alcanzar de algún modo el amor y la aceptación de sus padres.

Durante todos estos años creí que en realidad mis padres eran maravillosos y que el problema era yo. Se me hacía muy difícil admitir

que mis padres no saben amarme. Saben controlarme y criticarme, saben hacerme sentir mala y culpable, pero amarme y respetarme, no. Me ofrecen o me niegan su amor según piensen que me porto bien o no, y ya sé que eso no cambiará.

Son como son y yo tengo mejores cosas que hacer que seguir intentando que cambien.

Sandy estaba ya muy lejos de su necesidad de deificar a sus padres. Su confrontación se había centrado en la reacción de ellos ante el aborto, y sólo había conse-

guido de su madre un reconocimiento mínimo de que no la habían apoyado. Por lo demás, siguieron planteándole exigencias excesivas.

Sandy me pidió que la ayudara a prepararse para decirles algunas cosas que pusieran coto a las visitas de los padres, a sus intentos de controlarla con recriminaciones y críticas y a su propia indefensión ante ellos. He aquí algunas de las declaraciones que preparamos:

«Ya sé que para vosotros es muy importante el tiempo que estáis conmigo, pero yo ahora tengo mi vida y no estoy dispuesta a estar por vosotros cada vez que queráis.»

«No dejaré que sigáis atacándome. Tenéis derecho a vuestras opiniones, pero no a ser crueles e insultantes conmigo. Si empezáis con eso no os lo permitiré.»

«Comprendo que esto no os gustará, pero voy a deciros «no» mucho más que antes. No voy a pasar todos los domingos con vosotros ni quiero que sigáis viniendo a casa sin avisarme.»

«Sé que todo esto significa que habrá muchos cambios, y que los cambios asustan, pero creo que serán para bien y que nos permitirán tener una relación mejor.»

Sandy estaba transformando realmente la interacción destructiva de ella y sus padres. Puso límites razonables a su comportamiento controlador, pero al mis-

mo tiempo no hizo intento alguno de cambiar las actitudes y creencias de ellos.

Una de las cosas más difíciles para poner fin a la

lucha es dejar que nuestros padres sean quienes son. No se trata de quedarse inmóvil mientras a uno lo pisotean, sino de que, cuando lo intentan, uno tiene que aprender a tolerar su propia ansiedad y a controlar sus reacciones.

Tal como Sandy esperaba, sus padres se molestaron mucho con su nuevo comportamiento. No reconocieron que habían estado entremetiéndose en su vida y

tratándola como a una criatura, pero Sandy no necesitaba que lo reconocieran: ella había asumido el control de su vida, y con el tiempo los padres aceptaron a regañadientes las nuevas reglas.

Tras haber gastado muchísima energía en su pugna con los padres, al haber renunciado ahora a todo aquello, Sandy podía canalizarla hacia su matrimonio y sus objetivos personales. Ella y su marido se reservaron tiempo para hablar, hacer planes, hacer el amor y prestar a su relación la atención que necesitaba. Además, ella empezó a ocuparse de su plan de abrir una floristería, al

punto de que un par de años después de que dejara la terapia tuve la alegría de recibir el anuncio de la inauguración de «Bouquets by Sandy».

Es probable que siga usted conduciéndose como un niño desvalido porque espera que sus padres le den permiso para ser adulto, pero ese permiso depende de usted, no de ellos, y cuando realmente ponga punto final a la lucha, verá cómo no necesita seguir saboteando su vida. sus hijos, la respuesta de casi todos sería afirmativa. Y, sin embargo, lo triste es que casi todos los hijos de padres así han sentido siempre que no los amaban. Lo que estos padres llaman «amor» rara vez se traduce en un comportamiento cálido y afectuoso.

La mayoría de los hijos adultos de estos padres crecen en una tremenda confusión en cuanto a lo que significa el amor y qué clase de sentimiento es. En nombre del amor, sus padres les hicieron cosas que eran exponentes de desamor. Para esos hijos, el amor llegó a ser algo caótico, dramático, fuente de confusión y a menudo de dolor; algo por lo cual debieron renunciar a sus propios sueños y deseos. Obviamente, no es a eso a lo que se llama amor.

Un comportamiento amoroso no destruye, no desequilibra ni provoca autoabhorrecimiento. El amor no daña, hace bien; alimenta nuestro bienestar emocional. Cuando alguien nos ama, nos sentimos aceptados, cuidados, valorados y respetados. El auténtico amor crea sentimientos cálidos, placenteros, de seguridad, estabilidad y paz interior.

Una vez que uno entiende lo que es el amor, puede llegar a darse cuenta de que sus padres no podían o no sabían amar, y ésta es una de las verdades más tristes que puede tener que aceptar. Pero cuando uno define y reconoce claramente las limitaciones de sus padres y las pérdidas que sufrió a causa de ellas, abre una puerta en su vida a los seres que llegarán a amarlos como todos merecemos ser amados: de verdad.

LA REDEFINICIÓN DEL AMOR

CONFÍE EN USTED MISMO

Lo que está en juego en el amor es algo más que sentimientos; es también una manera de conducirse. Cuando Sandy dijo que sus padres no sabían amarla, estaba diciendo que no sabían conducirse de manera afectuosa. Si fuéramos a preguntar a los padres de Sandy o a cualquier padre o madre como ellos si aman a

De pequeño, como todos los niños, usted usaba la aprobación o desaprobación de sus padres como patrón para determinar si era bueno o malo, pero como esa aprobación estaba tan falseada, con frecuencia aquel patrón le exigía que sacrificara su propia versión de la

realidad para creer algo que al niño de entonces no le parecía bien, y quizá de adulto siga haciendo ese sacrificio.

Pero ahora, mediante los ejercicios de este libro, su patrón está dejando de ser el de sus padres para convertirse en el suyo propio. Usted está aprendiendo a con

fiar en su propia percepción de la realidad, y descubrirá que aun cuando sus padres no estén de acuerdo con lo que hace, o no lo aprueben, usted es capaz de tolerar la ansiedad porque ya no necesita la aprobación de ellos; empieza a autodefinirse.

Cuanto más autodefinido e independiente llegue a ser, menos les gustará todo esto a sus padres. Recuerde que ellos se sienten así por naturaleza: amenazados por

el cambio. Es frecuente que sean ellos los últimos en aceptar de usted un nuevo comportamiento más sano. Por eso es tan importante que usted confíe en sus propios sentimientos y en sus percepciones. Con el tiempo, quizá sus padres lo acepten y hasta llegue a establecer con ellos algo semejante a una relación de adultos. Pero también puede que se empeñen cada vez más en mantener el status quo. De cualquier modo, es usted quien debe liberarse de los rituales destructivos, de sus pautas de comportamiento familiares.

Hacerse realmente adulto no es un proceso lineal; le exigirá altibajos, avances y retrocesos, darse la vuelta como un calcetín. Hay que esperar titubeos y errores.

Nunca estará -nadie lo está- totalmente libre de angustia, miedo, culpa y confusión, pero estos demonios ya no lo controlarán, y ésta es la clave.

A medida que tenga más control sobre su relación pasada y actual con sus padres, descubrirá que otras relaciones, y en especial la que tiene consigo mismo, mejoran increíblemente. Será libre, quizá por primera vez, para disfrutar de su propia vida.

Bibliografía

Beattie, Melody, *Codependent no more*, Harper/Hazeldon, Nueva York, 1987.
Black, Claudia, *It will never happen to me*, M.A.C. Publishers, Denver, 1982.
Bowen, Murray, *Family therapy in clinical practice*, Jason Aronson, Nueva York, 1978.
Bradshaw, John, *Healing the shame that binds you*, Health Communications Inc., Pompano Beach, 1988.
Clarke, Jean Illsley, *Self-esteem: A family affair*, Winston Press, Minneapolis, 1978.
Forward, Susan, y Craig Buck, *Betrayal of innocence: Incest and its devastation* (edición revisada), Viking Penguin, Nueva York, 1988.
Fossum, Merle A., y Marilyn J. Mason, *Facing shame: Families in recovery*, W W Norton & Co., Nueva York, 1986.
Halpern, Howard M., *Cutting loose: An adult guide to coming to terms with your parents*, Bantam Books, Nueva York, 1978.
Herman, Judith, *Father-daughter incest*, Harvard University Press, Cambridge, 1982.
Kempe, C. H., *The battered child*, University of Chicago Press, Chicago, 1980.
Miller, Alice, *For your own good.- Hidden cruelty in child rearing and the roots of violence*, Farrar Straus Giroux, Nueva York 1983. (Hay versión castellana del original alemán: Por tu propio bien, Tusquets, Barcelona, 1985.)
375
-, *Prisoners of childhood*. Basic Books, Nueva York, 1981.
Weissberg, Michael, M.D. *Dangerous secrets; Maladaptive responses to stress*. W. W. Norton & Co., Nueva York, 1981.
Whitfield, Charles L., *Healing the child within*. Health Communications Inc., Pompano Beach, 1987.
Woitz, Janet Geringer, *Abused children of alcoholics*. Health Communications Inc., Pompano Beach, 1983.
se
Esta obra se terminó de imprimir en mayo de 2000, en Editores Impresores Fernández Retorno 7 de Sur 20, núm. 23 Col. Agrícola Oriental México, D.F.
todos los «# encuentran la misma presión en el seno familiar, con, con excesiva rigidez o con- exasperación y coacción de sentimientos de cie aqueos niños, cuando . den los niños se sube* y actuar de autodestructiva Sin embargo, les cuesta admitir que la releo» con sus ejerce una presión ~ su vida, a pesar de que continúe de todo el amor y la aprobación que . re eran. ¿Deben 'perder', y existe atraída a que les ayude a alcanzar la paz en este libro, 5~ P~ard. en colaboración con ofrece algunas técnicas para librarse de las frustraciones que en algunos casos pueden causar en los padres. Enseñan a descubrir . un mundo nuevo y apasionante, donde IMPUN . la confianza en uno mismo la fuerza interior, el fenómeno emocional. Í
-AW -"