

1

ELEMENTOS BÁSICOS  
DEL LEGADO MATERNO



# Introducción

## El poder del legado materno

*Todos somos hijos e hijas*

*Estoy viviendo la vida de mi madre. Me pidió que me quedara soltera. Estoy soltera. Dijo que viviera sola, que fuera feliz y que no dejara que nadie me controlara.*

*He hecho todo lo que quería mi madre. Murió hace veinte años, pero hoy sigue muy viva en mi vida. Tengo exactamente la vida que ella quería.*

BETTY LOU, cincuenta y ocho años

*Aunque tenía una estrecha relación con mi padre, mi madre ha sido mi guía afectiva. Soy muy parecida a ella en cómo expreso mis ideas y sentimientos. Mi madre ha influido en todas mis relaciones. Me oigo en casa y en el trabajo, ocupándome de las cosas y hablando con la gente igual que mi madre hacía/hace.*

EDWARD, treinta y nueve años

Es habitual que la gente hable más fácilmente de su madre que de su padre. El cometido de las madres con las hijas y con los hijos es una relación eterna. Las dos citas anteriores ilustran claramente el efecto emocional continuado que las madres ejercen en sus hijos, independientemente de la edad, de la distancia o de la muerte. Este efecto no se limita simplemente a una dinámica padres-hijos negativa o positiva. Se basa en un legado emocional: el factor materno. En esencia, esta herencia comprende todos los tipos diferentes de funcionamiento afectivo, los estilos de crianza materna, los modelos de comunicación, los procesos de individualización (separación de la madre) y la psicología permanente de la relación madre-hija/madre-hijo. La relación madre e hijo adulto (con independencia de la edad, todos somos hijos o hijas) en todas sus diferentes facetas, estados afectivos, circunstancias vitales y situaciones cotidianas ayuda a crear el tejido y la esencia de nuestra vida.

Nadie discute la verdad de que las madres importan. Sin embargo, la mayoría de nosotros se pasa la vida sin comprender esta relación o legado tan complejo y sus efectos de largo alcance. A lo largo de la historia, las madres han sido el centro de acaloradas discusiones, de investigaciones, debates y misterio. La riqueza y profundidad de las investigaciones psicológicas de la relación madre-hija/madre-hijo, nunca se han agotado plenamente ni comprendido en su totalidad. Todos sabemos que la relación con nuestra madre ha moldeado nuestra percepción de nosotros mismos como ninguna otra cosa. Este hecho no disminuye ni reduce la permanente influencia que el legado del padre tiene en sus hijos. Nuestro padre y nuestra madre son los soportes de nuestra vida y nuestra relación con cada uno es única para todos nosotros. Es preciso comprender y apreciar por completo a cada uno, en el contexto especial de esa relación. Muchas veces, el progenitor más problemático se convierte en el centro único de la vida de un niño,

mientras que al otro se le deja de lado como intrascendente. Se trata de una dinámica familiar muy común, que puede ser un posible punto débil en la vida adulta del niño.

Para evitar este error tan extendido de hacer caso omiso a uno de nuestros progenitores —la madre y su huella afectiva en sus hijos—, estudiaremos la influencia de amplio alcance que las madres tienen en nuestra vida. Estas páginas nos permitirán apreciar con mayor profundidad el enorme efecto que el legado emocional de la madre ha tenido al forjar y dirigir nuestra vida.

Primero, aceptemos que tu madre te entregó su legado emocional, de forma consciente o inconsciente. El desarrollo de tu legado emocional empezó contigo y tu madre durante el embarazo y ha continuado hasta el presente, con independencia de la edad que ella tenga, de si ha muerto o de la distancia geográfica que os separa. Este libro se centra en delimitar qué constituye ese legado. Para que resulte más claro, el legado materno se define como se expresa a continuación: *Desarrollo, funcionamiento y capacidades emocionales para formar relaciones significativas en la vida familiar, la vida social y con la pareja íntima. Patrón afectivo que empezó en tu relación madre-hijo y que influye en tus sentimientos de frustración, amor, miedo y esperanza. Estilo de la crianza materna como patrón para tu disposición emocional y tu conciencia fundamental de quién y qué eres en el mundo. Funcionamiento afectivo moldeado, consciente e inconscientemente, por la madre.*

Las normas, las conductas, las actitudes, los estilos relacionales, los modelos de comunicación y el funcionamiento afectivo, explícitos e implícitos, forman parte del legado materno. Dado que todos somos hijos, nos sería útil conocer a fondo las diferentes piezas y facetas de esta poderosa y continuada influencia. Son muy pocos los asuntos o temas que provocarán tan rápida y automáticamente el enfado, la frustración, la comprensión o el amor de los hijos como hablar de su madre. Recordemos que nadie es neutral sobre su madre ni en lo que se refiere a su vínculo afectivo con ella.

Si todavía te quedan dudas sobre la existencia del legado materno, haz una prueba. Piensa en un conflicto que hayas tenido reciente-

mente con un amigo, tu pareja, tu jefe, un hijo o un cliente. Quizás ese amigo íntimo no te llamó como había prometido, ese compañero de trabajo te decepcionó, tu hijo hizo caso omiso a las veinte veces que lo llamaste al móvil o tu pareja malinterpretó por completo algo que hiciste y el incidente se convirtió en un tremendo conflicto. Cualquiera que fuera el caso, resúmelo en un párrafo, centrándote en cómo te sentiste emocionalmente y qué palabras y qué actos elegiste en aquel momento.

*Relato de Todd, cuarenta y cuatro años:* Dije a Linda [la chica con la que sale de forma exclusiva desde hace cuatro meses] que no podía ir a cenar con ella el domingo, como habíamos planeado. Me puse muy a la defensiva cuando percibí decepción y enfado en su voz. La acusé de ser egoísta y de estar interesada sólo en sus cosas, no en mi vida. Mi sentimiento visceral era de vergüenza e incomodidad. Me siento así cada vez que tengo que decir «no» a una mujer. Lo que me resulta difícil es sentir que estoy decepcionando a alguien y, en especial, a mi pareja, ahora y en el pasado. Lo único que se me pasa por la cabeza mientras trato de dar explicaciones es la visión de mi madre enfadándose conmigo. Linda estaba furiosa por haber cancelado la cena y, después del incidente, no hablé con ella durante casi una semana. Tenía derecho a enfadarse; siempre pierdo los nervios. Luego siento que tengo que encontrar la manera de arreglar las cosas. No se me ocurre ninguna forma de solucionar el problema, y éste se convierte en un círculo vicioso muy irritante. En otros campos de la vida, me va bien, pero no puedo soportar tener un conflicto con mi chica. Cuando se producen estas situaciones, algo que es frecuente, tengo esta reacción visceral. Siento como si mi madre me estuviera riñendo por decepcionarla. Sé que defraudar a alguien o disgustarlo es parte de una relación, pero para mí es un problema muy grande. Creo que una de las razones de que no me haya casado es que detesto cuando una mujer está disgustada conmigo o me desaprueba. Me siento absolutamente dolido cuando sucede y, entonces, evito la relación.

*Relato de Alexandra, cuarenta y un años:* El otro día colgué el teléfono a mi madre; estaba absolutamente furiosa conmigo misma. Sé que no tengo que pedirle su opinión ni contarle nada que sea remotamente personal o importante en mi vida. Mi madre siempre encuentra la manera de criticarme o de menospreciarme. No importa de qué se trate, siempre acabará teniendo que ver con ella. Entonces me pongo a chillar, igual que hace ella, y se convierte en una pelea horrible. Luego me siento como si tuviera otra vez trece años y estuviera luchando por conseguir mi independencia personal, por librarme de su control. A veces, me doy cuenta de que sigo viendo a mi madre como mi guía afectiva. Así que, después de estos encontronazos, me paso por lo menos dos horas muy disgustada por haber tenido una discusión emocional tan acalorada y sin sentido con mi madre. Nunca me siento bien conmigo misma después de hablar con ella o de verla. Esta tensión se creó desde que yo empecé a desarrollar mis propias opiniones. Ahora parece que el problema es peor, porque me siento insegura de mí misma después de cualquier tipo de conflicto con mis amigos, mis compañeros, mis hijos y mi esposo. Tiendo a reaccionar de forma exagerada, igual que mi madre, cuando me altero y me parece que me malinterpretan. La manera que tiene mi madre de comunicarse es exaltarse y ponerse verbalmente agresiva. Me estoy volviendo igual que mi madre.

Después de escribir tu relato o de pensar en él, contesta a las siguientes preguntas:

1. ¿Lo que dijiste en el enfrentamiento te recuerda en algún sentido la manera en que tu madre te hablaba cuando eras niño?
2. ¿Algo de lo que expresaste era exactamente lo contrario o era idéntico al tono y a la esencia de las conversaciones de tu madre contigo?
3. ¿Tus sentimientos en este enfrentamiento emocional eran parecidos o justo lo contrario a los que experimentaste cuando tenías un conflicto con tu madre de niño o ahora de adulto?

4. ¿Cómo te comunicas o te comunicabas (si ha muerto) con tu madre, de adulto?
5. ¿Cómo te gustaría manejar tus futuros enfrentamientos emocionales en tus relaciones, tanto personales como profesionales?

Es muy probable que, incluso sin pasar por este ejercicio formal, hayas vivido situaciones en las que tus palabras, pensamientos o sentimientos en una situación dada te hayan recordado un enfrentamiento con tu madre. Es corriente que la gente diga que habla con un amigo o una pareja exactamente igual que su madre les hablaba a ellos, llegando incluso a usar los mismos gestos, el mismo tono exaltado y las mismas expresiones. Con frecuencia, también recuerdan que se relacionan con un amigo íntimo de la misma manera en que se relacionaban con su madre. En otros casos, el efecto de la madre en la vida afectiva de un hijo adulto puede ser menos evidente, pero es igualmente poderoso. En nuestros ejemplos, Todd y Alexandra tienen un fortísimo legado afectivo de sus madres y están tratando de averiguar cómo canalizarlo y convertirlo en un legado más positivo, en vez de en un obstáculo.

Lo más importante, llegados a este punto, es empezar a reconocer que hay una influencia. El legado materno sólo es negativo en nuestra vida si no lo reconocemos, si lo descartamos y lo malinterpretamos. Cuando seas más consciente de las muchas facetas diferentes que tiene y aprendas a manejarlas, este legado se puede convertir en una fuerza positiva que cambiará tu vida. Por lo tanto, veamos algunos aspectos que deberían empezar a despertar tu conciencia del profundo efecto emocional que tu madre tiene hoy en tu vida. Sentirte bien contigo mismo y con el camino que sigue tu vida empieza con tu madre y contigo.

## **Nuestra primera relación amorosa**

*¡La primera mujer a la que amamos fue nuestra madre!* Quizá, más adelante en la vida, amemos a muchas otras mujeres (novias, amantes, hermanas, amigas, tías e hijas), pero nuestra madre fue la primera.



Este hecho hace que esta relación sea el factor más destacado de nuestro desarrollo afectivo. Fuimos, literalmente, parte de nuestra madre durante el embarazo. El cableado de nuestro cerebro nos hace desear, naturalmente, conectarnos y vincularnos afectivamente a ella. Los bebés quieren que sus madres los cojan en brazos, los alimenten y los cuiden. Este vínculo inicial se convierte en el foco y la base sobre los que evolucionarán la autoestima, el tipo de personalidad, el estilo de comunicación y el desarrollo afectivo en el futuro. Ninguna otra relación en la vida tiene tanto potencial para moldearte como ésta. Cuanto mejor comprendas sus componentes emocionales, más alternativas y oportunidades tendrás a tu alcance para cambiar las relaciones y crecer como persona.

El vínculo madre-hijo puede compararse a la solidez y al funcionamiento de un coche. No sabemos, realmente, qué hay debajo del capó ni cómo actuará en la carretera hasta que sale de fábrica... igual que cuando un niño alcanza la edad adulta y actúa por sí mismo. La fábrica es la relación madre-hijo que construye (crea) e instala el motor y todas las piezas necesarias para su funcionamiento. Saber qué hay bajo el capó, conocer nuestros componentes internos, nos proporciona el poder y las alternativas personales para seguir evolucionando y crear nuestro propio legado. Sean cuales fueren las circunstancias vitales en las que nos encontremos, nos exigen que usemos nuestra inteligencia y estabilidad emocional para capear, adecuadamente, los conflictos y las relaciones en el terreno personal, familiar y profesional a fin de crear nuestro propio legado. Es nuestra capacidad para funcionar emocionalmente en diferentes situaciones lo que se convierte en el indicador más potente y preciso de nuestro potencial para el logro personal y profesional... nuestro legado. Nuestra capacidad para actuar en las relaciones adultas, sean personales o profesionales, está directamente conectada con el legado materno. Los fundamentos de nuestra vida afectiva, nuestra personalidad y autoestima empezaron a asentarse cuando éramos muy pequeños.<sup>1</sup>

Es la falta de vínculos y una evolución insana lo que crea las primeras fracturas (falta de confianza, paranoia) en el desarrollo psicológico y la base emocional de una persona. Estas fracturas tempranas

pueden cicatrizar y solucionarse, pero ¿cómo? Para sanarnos e imbuirnos de poder, primero debemos comprender cómo se construyó y formó nuestro legado materno. Para todos los hijos varones, nuestra madre es la primera mujer a la que amamos. Para todas las hijas, es también la primera mujer a la que amasteis y la primera relación de identificación con el mismo sexo. Estos vínculos y estas interacciones tempranas, que se producen naturalmente, crean la poderosa dinámica entre una madre y su hijo y una madre y su hija. Para una madre, el nacimiento de un hijo o una hija despierta los recuerdos de su conexión emocional con su propia madre. Conforme avancemos por estas páginas, veremos repetidamente cómo el poder de esta «primera relación amorosa» tiene un efecto enorme en nuestra vida personal y profesional.

Se podría pensar que la única cosa que madres e hijos tienen en común —su tiempo juntos desde el nacimiento *en adelante*— debería crear automáticamente un vínculo afectivo positivo y un legado materno sano y productivo. Por desgracia, no siempre resulta así. La experiencia emocional de vivir esta relación puede provocar marejadas y, a veces, maremos en las relaciones subsiguientes y hacerse sentir durante toda la vida del hijo adulto. Es esta agitación la que puede salir bruscamente a la superficie en nuestros sentimientos e interacciones afectivas, a través de nuestro estilo de comunicación y de nuestras relaciones íntimas.

La gran cantidad de libros dedicados al poder de nuestro primer amor ha sido el tema de las discusiones psicológicas populares dominantes desde que Sigmund Freud, Carl Jung y Melanie Klein describieron el poder y la influencia permanente que tienen las madres sobre sus hijos.<sup>2</sup> Desde aquella época, se ha llegado a aceptar ampliamente que la relación cotidiana con la madre influye, afecta y moldea la disposición emocional de un niño. *El típico «punto débil» de esta relación es no comprender el legado de estas interacciones cuando damos por sentado que los obstáculos afectivos son aleatorios e inevitables.* Esta estrechez de miras tiende a convertirnos en miopes y es uno de los mayores obstáculos para comprender plenamente el legado materno y usarlo de forma productiva. Una de nuestras primeras me-

tas es ampliar nuestra comprensión del mismo, de forma que el legado materno se convierta en fuente de fuerza y poder, tanto personal como profesionalmente.

## Algunas cuestiones sobre el legado materno

A continuación, hemos anotado algunas opiniones, preocupaciones, experiencias, frustraciones y comentarios habituales que los hijos hacen en relación con su legado materno. Cuando se plantea el tema de las madres, casi nadie se muestra indiferente. (Decir que no tienes una opinión formada sobre tu madre o que no sientes nada respecto a ella son aspectos muy graves de la ira, de los que hablaremos más adelante.) Considera las siguientes preguntas y afirmaciones y piensa en cómo enlazan con tu relación madre-hijo en el pasado y el presente:

- ¿Por qué mi novia se lleva de maravilla con su madre y yo apenas puedo soportar estar en la misma habitación con la mía?
- Ojalá estuviera más unido a mi madre.
- Me irrita mucho que la gente no cumpla lo prometido. A mi madre le pasa lo mismo conmigo.
- Mi madre siempre me decía: «Nadie será nunca lo bastante bueno para ti». Nunca he tenido una relación que durara más de seis meses (revelación de un hijo de cuarenta y nueve años).
- Cuando hablo con mi madre, ¿por qué la conversación gira siempre en torno a ella?
- Mientras crecía, me sentía invisible para mi madre. Sigue sin saber qué hago cada día.
- No confío en las mujeres (reconoce una hija).
- Nunca me acerco demasiado (afectivamente) a las chicas con las que salgo (habla un hijo).
- No tengo amigas íntimas; todos mis amigos son hombres (confiesa una hija).
- Las opiniones, las emociones y el estilo de comunicación de mi madre son un enorme problema para mi matrimonio: mi esposa odia a mi madre.

- Mi pareja dice que actúo igual que mi madre cuando me enfado o me irrito con la gente.
- Chillo a la gente cuando me altero.
- Siempre me he sentido inseguro en las relaciones. Tengo la sensación incómoda de que no soy lo bastante bueno.
- Mientras crecía, me resultaba imposible hablar con mi madre sobre mis sentimientos o emociones. Ahora raramente expreso mis ideas o sentimientos ante alguien.
- Evito llamar a mi madre o hablar con ella, y ella me hace sentir culpable por no llamarla más a menudo (habla un hijo).
- Mientras crecía, sentía que todos los caminos conducían a mi madre. Era el comandante emocional de nuestra casa. Mi padre nunca hablaba, a menos que ella le preguntara algo.
- Mi madre siempre me decía que no dejara que nadie supiera si estaba furioso o alterado. Eres demasiado vulnerable si dejas ver tus verdaderos sentimientos a los demás.
- Cuidar a mi madre me ha llevado a centrarme siempre primero en los demás y luego en mí. Esta actitud me ha hecho depender mucho de los demás y de lo que opinan de mí.
- Mientras crecía, me llevaba mejor con mi padre que con mi madre.
- Soy una mujer de cuarenta y cinco años y sigo oyendo la voz de mi madre dentro de mi cabeza siempre que hago algo contra sus reglas u opiniones. Su voz suena muy crítica y furiosa.

Todo lo que se admite o se afirma en la lista anterior son sólo algunas de las cuestiones subyacentes al legado emocional de un hijo o una hija. Está claro, por esta corta lista de preocupaciones expresadas por personas adultas, tanto hombres como mujeres, que la relación emocional madre-hijo es una fuerza que tiene un efecto residual duradero que no es fácil de medir ni de comprender. No obstante, cuanto mejor entendamos nuestra relación madre-hijo, independientemente de nuestra edad o circunstancias, tendremos a nuestro alcance una capacidad mayor de elegir, más alternativas y más posibilidades de realizar cambios positivos.

Es importante mencionar que toda esta investigación sobre el legado materno tiene como único propósito que obtengas una nueva y valiosa comprensión y una visión clara de la situación, que abrirán más opciones para tu vida. Con demasiada frecuencia, este tipo de discusión puede ir en el sentido de la culpa, el resentimiento y la ira. Hablaremos detalladamente de la necesidad de ir más allá de culpar y señalar con el dedo (eliminando impedimentos por tu parte) para llegar, en cambio, a sanar viejas heridas. En psicología, hay un viejo dicho: *No puedes soltar lo que no sabes que estás agarrando*. Vamos a centrarnos en el legado materno desde muchos ángulos y puntos de vista diferentes para darte una visión más completa de tu propio legado. Una vez que cuentes con esta información nueva y crucial, tendrás el poder personal para hacer elecciones diferentes, soltar los viejos modelos contraproducentes, actuar de forma nueva y positiva y sentirte profundamente realizado.

## **El legado materno trasciende el tiempo, la muerte, el género y la intimidad**

Un obstáculo muy común para apreciar el profundo efecto del legado materno es eliminarlo racionalizando su trascendencia. Por ejemplo:

- Mi madre murió hace diez años: ¿cómo podría seguir afectando a mis relaciones o a la manera en que yo actúo ahora?
- Soy un hombre; por tanto, tiene más sentido que mi padre, en lugar de mi madre, haya influido en mis elecciones y relaciones afectivas.
- Nunca estuve demasiado unido a mi madre. No creo que tenga un efecto muy grande en mi vida personal actual.
- Mi madre era una mujer de la década de 1950, un ama de casa, que nunca desempeñó un trabajo profesional pagado. ¿Cómo puede influir en mis elecciones y sentimientos?
- Nunca respeté la manera en que mi madre manejaba las cuestiones afectivas ni su madurez psicológica. Yo soy totalmente diferente.

- Mi madre permitía que mi padre tomara todas las decisiones en la familia; yo aprendí a seguir el ejemplo de mi padre, no el de mi madre.

Veamos a continuación por qué todas estas racionalizaciones constituyen un punto débil y un impedimento en potencia muy comunes para tu futuro.

El hecho de que tu madre haya muerto no significa que los sentimientos derivados de esa relación también estén muertos. Los sentimientos no resueltos respecto a tu madre pueden estar latentes o enterrados. El fallecimiento de la madre no supone que el valor o influencia que ella tenía hayan disminuido en lo más mínimo. Muchas de las relaciones más importantes que tendremos en la vida no están limitadas por el tiempo ni confinadas a una etapa particular de nuestra vida. Cargamos con el efecto residual de estas relaciones en nuestra mente, nuestras emociones y nuestros corazones durante toda nuestra existencia. Cuando hombres y mujeres de todas las edades me hablan de la muerte de su madre, incluso los que sostienen que no tenían una relación estrecha con ella, dicen que se sorprendieron de lo mucho que les afectó su fallecimiento. Suelen utilizar expresiones como que quedaron «deshechos» y sintieron una «pérdida abrumadora» para describir su reacción. No es raro que, al morir la madre, tanto hijos como hijas sufran de depresión y desesperanza o empiecen a cuestionarse el sentido y propósito de su vida.

Años más tarde, esta muerte/pérdida sigue teniendo un poder y una influencia tremendos. Cuando algunas personas piensan en poner fin a una relación o a una asociación de negocios, mucho después del fallecimiento de su madre, en ocasiones observan que pueden oír la voz de ésta en su cabeza, diciendo: «No crié a mis hijos para que fueran de los que se rinden fácilmente», y hacen caso de la voz. Otras, cuando experimentan un cambio personal o de relación importante, suelen explicarlo comentando: «No quería acabar muriendo como mi madre, sin haber tenido ocasión de hacer lo que realmente quería hacer». Por lo tanto, no subestimes el efecto de la madre en tu vida y en tus relaciones personales. Si tu madre ya ha muerto, recuerda la in-

mensidad de tus sentimientos por ella en el momento de su muerte. Si vive, habla con un amigo de confianza cuya madre haya fallecido y pregúntale si su vida personal se ve afectada por el recuerdo de su madre. El significado y el poder del legado materno reside en cómo lo hayas incorporado a tu vida diaria. Este efecto trasciende el tiempo, el lugar y la muerte.

Muchos hombres —de hecho, también algunas mujeres— creen que su padre influyó más que su madre en su personalidad y en su estilo de relación y comunicación. Nadie (y mucho menos yo, que escribí *El Factor padre: cómo el legado paterno impacta en tu vida profesional*, pondría en duda la lógica, de sentido común, que dice que los padres tienen un valor incalculable en el desarrollo de los hijos.<sup>3</sup> De hecho, en el mundo de las madres, amas de casa, y de los padres emocional y físicamente ausentes (en el cual crecimos muchos de nosotros), las madres tuvieron el máximo efecto diario en nuestra vida, simplemente porque estaban allí, lidiando con nosotros día tras día. Independientemente de quién tomara las decisiones económicas, la madre era una fuerza emocional en nuestra vida. Las madres, en virtud de su posición en el hogar, como cuidadoras emocionales, eran y son el modelo para sus hijos y para las relaciones interpersonales de éstos. Esta relación primordial se convierte en un patrón para la vida emocional adulta de los hijos. Y debido a la típica relación emocionalmente distante entre el padre y los hijos/hijas, se abre una herida entre padre e hijo que, con frecuencia, se convierte en un elemento clave de la vida de un niño. Es típico que se descarte, erróneamente, a las madres en cuanto a su importancia e influencia emocional a largo plazo.

Los adultos tienden a centrarse en el «padre/madre problema», que, en muchas ocasiones, es el padre ausente, distante o pasivo. En esos casos, la madre tiende a perderse en el descuido, el abandono o la irresponsabilidad del otro progenitor. Si tu relación con tu padre fue problemática, es esencial que comprendas el papel que tu madre tuvo en tu vida. Muchas veces, las madres desempeñan el papel de conciliadoras entre los hijos y el padre. Se trata de la mujer que te enseñó unas habilidades valiosas: aprendiste métodos diplomáticos e inteligencia emocional (cómo entender lo que hacen los demás y plantear

preguntas sin hacer que se alejen de ti) observando cómo tu madre dirimía los conflictos («personales») de la familia. Aprendiste muchísimo sobre la habilidad para relacionarse observando cómo actuaba cada día.

A pesar de todo esto, la mayoría de nosotros, los niños del *baby boom*, creció con un hombre como principal sostén económico de la familia. En la familia nuclear prototípica o en alguna variante de ella, las madres eran responsables del funcionamiento diario de la familia. Hasta muy recientemente, no se ha considerado que este cometido fuera —implícita o explícitamente— tan valioso como el del principal sostén familiar. Por desgracia, hace algún tiempo que la función materna se considera un puesto de segunda clase dentro de la familia. Esta manera de entender la maternidad, que sólo recientemente ha pasado de moda, al extenderse los derechos y cometidos de las mujeres, es problemática y llama a engaño. El valor de las madres no se puede limitar a su contribución económica, pese al hecho de que, hoy, algunas mujeres ganan más que sus maridos. Donde mejor se puede entender la plena influencia de la madre en su hijo o hija es en relación con su ascendiente emocional, más que en el aspecto monetario. Resulta imperativo ver a la madre desde un punto de vista simbólico, no monetario. Fue esta relación lo que moldeó nuestra personalidad y nuestra vida emocional, no los ingresos anuales ni la solvencia crediticia de nuestra madre.

Es un error demasiado común minimizar la influencia de la madre si ésta no trabajaba fuera de casa ni mantenía económicamente, por completo, a la familia. Incluso si la madre desempeñaba una de las profesiones de ayuda estereotipo (maestra, enfermera, asistente social), considerar que su influencia en tus actuales relaciones, profesionales o personales, fue mínima es estar completamente ciego. La mayoría de las madres recibió el mensaje familiar y social, no expresado con palabras, de que las profesiones entonces masculinas (abogado, médico, ejecutivo de empresa) no eran propias de mujeres. Al medir la influencia de las mujeres con el baremo del modelo masculino que tiene en cuenta la posición, el título y la riqueza, se tiende a obtener muy poca información y eso dificulta una nueva percepción.



El efecto de la madre en nuestra manera de actuar, en nuestro trabajo y en nuestra vida invalida estos muros artificiales de separación, basados en la economía y el poder.

Durante miles de años las mujeres han sido definidas por lo que hacían en casa. Ahora no sólo se las define por su papel en el hogar, sino también por su profesión y su trabajo. Pese a ello, el hogar ha sido, durante generaciones, el santuario y el lugar donde las mujeres nutrían y sanaban. Es imposible minimizar el efecto que el «hogar de la madre» tiene en todo nuestro desarrollo y personalidad. *Tu hogar fue el lugar donde aprendiste cómo funcionaba la «vida».* La escuela, los amigos y el trabajo eran y son, hasta el día de hoy, los sitios donde se aplican y usan las lecciones aprendidas en casa. Va en contra de todo lo que sabemos y supone un error pensar que la vida en el hogar, con nuestra madre, no erigió una piedra angular en nuestra vida. Durante miles de años, el desarrollo del niño era responsabilidad única de la mujer. Esto se basaba, en parte, en el hecho de que los hombres/padres tenían que dejar la casa, los hijos y la mujer para encontrar comida, trabajo y, más tarde, una profesión. Ahora estos papeles sociales, muy arraigados, se van adaptando más al cambio y a las necesidades de cada familia en concreto (familias mixtas, segundos matrimonios, casos de adopción y otras combinaciones sin límite). No se puede exagerar en relación con el papel que las madres desempeñan en las decisiones cotidianas de sus hijos adultos: la elección de pareja, sus relaciones profesionales, su satisfacción emocional, el estilo de paternidad, su sexualidad y su estilo de comunicación.

Tanto si fue una mujer de su casa como una catedrática de universidad, muchas personas descartan lo enorme que fue la influencia de su madre en su vida porque la relación con ella fue tensa, dolorosa emocionalmente, distante o muy conflictiva. Deberían considerar estas dos estampas:

*Historia de Christina, treinta y siete años.* Durante mi infancia y adolescencia, mi madre era una alcohólica que iba a trabajar todos los días como contable en un concesionario de coches de la ciudad. Cuando cumplí quince años, me fui de casa porque no podía

soportarla. No nos hablamos durante siete años. Un día, mientras conducía, caí en la cuenta de que pasaba la mayor parte del tiempo tratando de demostrar, consciente o inconscientemente, que mi madre se equivocaba y que yo tenía razón. Comprendí que así estaba tan cerca de ella como cuando vivíamos juntas. La única diferencia es que no hablé con ella durante siete años. Una vez que dejé de luchar contra mi madre en mi cabeza, empecé a comprenderla mucho mejor. Ahora también nos llevamos mejor y valoro a mi madre y su capacidad para centrarse en el trabajo todos los días. Pensaba que mi ira era lo que me mantenía alejada de ella, cuando en realidad era lo que me hacía estar pegada a mi madre. Me quedé absolutamente conmocionada al darme cuenta de lo unida que estaba a ella afectivamente, cuando pensaba que estábamos muy distantes. Beber era, para mi madre, su manera de enfrentarse a la vida, y mi rabia, mi forma de enfrentarme a ella.

*Historia de Danny, veintiocho años:* Nunca olvidaré el día en que me enteré de que mi madre había muerto. Todas mis decepciones y mi frustración contra ella se desvanecieron en un segundo. No podía creer que mis sentimientos hacia mi madre cambiaran tan de inmediato y que nunca hayan vuelto a ser como antes. Ahora, cinco años después de su fallecimiento, soy más parecido a mi madre de lo que sospechaba o pensaba que fuera posible. Mientras crecía, no me daba cuenta de lo mucho que ella moldeaba mis actitudes, mi personalidad, mis reacciones emocionales, mi manera de ser padre, mi matrimonio y mi vida. Me siento mal por haber pasado tantos años y un tiempo tan valioso peleándome con ella por cosas ridículas. Ahora me oigo hablar y sé que la voz de mi madre sigue estando en mi cabeza y en mi corazón.

Las historias de Christina y Danny constituyen la regla, mucho más que la excepción, respecto al legado emocional de las madres. Es imposible que un niño con una relación tan conflictiva con su madre como la que ellos tuvieron con las suyas no tenga un fuerte vínculo afectivo con ella.

En la superficie, puede parecer que tú y tu madre no tenéis nada en común. Por lo general, es todo lo contrario, y la verdad es que tienes muchas cosas en común con ella. El problema es que la superposición amplia y turbia de pensamientos y sentimientos entre tu madre y tú puede ser poco clara y sea necesario aclararlos. Recuerda: estás creando tu propio legado afectivo para las personas que hay en vuestra vida.

Finalmente, es posible que tu madre no haya sido un buen modelo a imitar en lo profesional, ni en tus relaciones, ni en tu papel como padre/madre, y que ni siquiera sea el tipo de persona que te gustaría emular. Si éste es el caso, la resbaladiza pendiente de ira, resentimiento y amargura puede alcanzar un punto en el que muchos hijos, hombres y mujeres, sin importar la edad, caigan en la trampa de tratar desesperadamente de llegar a ser la persona que su madre nunca fue. Esta forma de plantear las relaciones es una reacción comprensible al trauma familiar que muchos niños sufrieron al crecer. Con frecuencia, hay un punto de agresividad e insensibilidad en aquellos adultos que nunca han solucionado o aceptado quién y qué era su madre. Por añadidura, es posible que nunca se reconcilien con lo que sucedió positiva y negativamente en la relación. La fuerza motriz de la vida de estos hijos es el rechazo total de quién y qué fue su madre como progenitora. El reto para ellos, cuando son adultos, es superar la dolorosa decepción y desilusión del recuerdo que tienen de ella. La capacidad para confiar en otros y forjar relaciones significativas y duraderas es una tarea difícil para aquellos adultos que han tenido este tipo de relación madre-hijo.

## **Cómo actúa el legado materno: las muchas fuentes del poder**

El legado materno puede actuar *en tu favor* o *en tu contra*; todo depende de si lo comprendes y valoras o de si lo ignoras. Supongamos que prefieres lo primero; de lo contrario, no estarías explorando este tema. La clave para comprender y abarcar tu legado depende de que veas la relación madre-hijo desde una de las perspectivas siguientes: