

Introducción

Nuestra relación con nuestra madre nace de forma simultánea con nuestra entrada en el mundo. Cuando respiramos por primera vez, exteriorizamos el inicial y dependiente anhelo humano por conseguir protección y amor en presencia de nuestra madre. Somos una con ella en el útero y en la mesa de partos. Esta mujer, nuestra madre, todo lo que es y lo que no es..., nos ha dado la vida. Nuestra conexión en este instante y desde ahora en adelante lleva consigo un peso psicológico tremendo para nuestro bienestar para toda la vida. Por extraño que parezca, yo nunca he querido creer esto.

Para empezar, siendo yo misma una madre de la era feminista, no quería que las madres y las mujeres en general cargaran con tanta responsabilidad y culpa fundamental si las cosas iban mal. Sin duda son muchos los factores, aparte de la crianza, que moldean la vida de un niño. En segundo lugar, no quería enfrentarme al hecho de que sentirme como una niña sin madre tuviera un efecto tan devastador en mí y en mi vida. Reconocerlo equivalía a tener que enfrentarme a ello.

A lo largo de los años, mientras investigaba, he leído muchos libros que hablan del vínculo madre-hija. Cada vez que leía un nuevo volumen, unas lágrimas inesperadas me bañaban las mejillas. Porque no podía rememorar el apego, la cercanía, los recuerdos del perfume de mi madre, el tacto de su piel, el sonido de su voz cantando en la cocina, el solaz de cuando me mecía, abrazaba y consolaba, el estímulo intelectual y el gozo de que me leyera.

Sabía que no era natural, pero no pude encontrar un libro que explicara esta carencia. Me sentía algo demente. ¿Deliraba o sólo era una cría con mala memoria? No pude encontrar un libro que explicara que este fenómeno de sentirse sin madre podía ser algo real y que podía haber madres que no eran maternales. Tampoco pude encontrar un libro que hablara de los sentimientos encontrados que esas hijas tienen hacia esas madres, el amor frustrado, a veces incluso el odio. Como se supone que las niñas buenas no odian a sus madres, no hablamos de estos malos sentimientos. La maternidad es una institución sagrada en la mayoría de culturas y, por lo tanto, no se habla de ella de forma negativa. Cuando decidí escribir un libro sobre las madres que no actúan como madres de sus hijas y sobre el dolor que esto causa a las niñas y a las mujeres adultas, me sentía como si estuviera rompiendo un tabú.

Leer libros sobre el vínculo madre-hija siempre me hacía sentir una profunda pérdida y el temor a estar sola en este sufrimiento. Los expertos escribían sobre la complejidad de la conexión madre-hija, sobre cómo está plagada de conflicto y ambivalencia, pero yo sentía algo diferente: un vacío, una falta de empatía e interés y el no sentirme querida. Durante muchos años, no lo comprendí y traté de racionalizarlo. Otros miembros de la familia y terapeutas bienintencionados lo explicaban mediante diversas excusas. Como una buena chica, intentaba encontrar excusas y cargar con toda la culpa. No fue hasta que empecé a comprender que el vacío emocional era un resultado característico del narcisismo materno cuando las piezas empezaron a encajar. Cuanto más averiguaba sobre el narcisismo materno, más sentido tenían mi experiencia, mi tristeza y mi falta de memoria. Esta comprensión fue la clave para que empezara a recuperar mi propio sentido de identidad, apartada de mi madre. Me volví más centrada y ocupé más de lo que ahora llamo espacio sustancial, dejé de ser invisible (incluso para mí misma) y de tener que inventarme a mí

misma sobre la marcha. Si no comprendemos, nos debatimos, cometemos errores, sentimos una profunda falta de valía y nos sabotamos y sabotamos nuestra vida.

Escribir este libro ha sido la culminación de años de investigaciones y un viaje anímico que me devolvió a cuando era una niña que sabía que algo estaba mal, que sentía que la ausencia de amor empático y nutricio no eran normales, pero que no sabía por qué. Escribo este libro ahora con la esperanza de poder ayudar a que otras mujeres comprendan que esos sentimientos no eran ni son culpa suya.

Esto no significa que quiera que culpes a tu madre. No se trata de un viaje para proyectar ira, resentimiento o rabia, sino para comprender. Queremos sanarnos y tenemos que hacerlo con amor y perdón para nosotras y para nuestras madres. No creo en crear víctimas. Somos responsables de nuestra vida y de nuestros sentimientos. Para estar sanas, primero tenemos que comprender qué experimentábamos como hijas de madres narcisistas y, luego, podremos avanzar en nuestra recuperación para que las cosas sean como necesitamos que sean. Sin comprender a nuestras madres y lo que su narcisismo nos hizo, es imposible que nos recuperemos. Nos han enseñado a reprimir y negar, pero tenemos que enfrentarnos a la verdad de nuestras experiencias y saber que nuestro anhelo de crianza y calidez materna no se verá satisfecho y que nuestros deseos y esperanzas de que las cosas sean diferentes no van a cambiar la realidad. De niñas, nos programaron para ver la dinámica de la familia bajo una luz positiva, a pesar de que sabíamos que vivíamos bajo una sombra. Ante los extraños nuestra familia presentaba una buena imagen, pero aunque percibíamos que algo iba mal, nos decían que en realidad «no es nada». Esta clase de entorno y falta de honradez emocionales puede ser demencial. Sonríe, sé bonita y actúa como si todo estuviera bien. ¿Te suena familiar?

Siempre que hablo con otras hijas de madres narcisistas, todavía me sorprende del parecido de nuestro paisaje emocional interno. Puede que tengamos diferentes estilos de vida y apariencia externa para que el mundo los vea, pero en nuestro interior agitamos los mismos estandartes emocionales. Mi mayor esperanza es que este libro te ofrezca reconocimiento y validación para tus emociones profundas y te permita sentirte completa, sana y auténtica.

Al escribir esta obra, he tenido que librar muchas batallas internas. Primero, tuve que confiar en mi capacidad para hacerlo, ya que soy terapeuta, no escritora. Luego, y con más interés, tuve que hablar con mi madre. Cuando saqué el tema, le dije: «Oye, mamá, necesito tu ayuda. Estoy escribiendo un libro sobre madres e hijas y necesito tus aportaciones, sugerencias y permiso para usar algún material personal». Mi madre, bendita sea, dijo: «¿Por qué no escribes un libro sobre padres?» Por supuesto, le preocupaba ser una mala madre, lo cual era de esperar. De todos modos, me dio su bendición y creo que fue porque trataba de entender que éste no es un libro sobre la culpa, sino sobre la sanación. Tengo que reconocer que quería que dijera muchas cosas como: «¿Hay algo que tengamos que discutir o en lo que tengamos que trabajar juntas?», «¿Sientes dolor por tu infancia?», «¿Hay algo que ahora podamos hacer al respecto?», «¿Podemos sanar juntas?» No sucedió nada de esto, pero después de todos estos años trabajando en mi propia recuperación, sabía que no podía esperar que ella fuera capaz de plantear estas preguntas empáticas. Estaba agradecida por haber podido hacer acopio del valor necesario para mencionarle el libro, lo cual tengo que reconocer que me costó un cierto tiempo. En un momento de mi vida, esta conversación habría sido impensable.

De alguna manera, después de asumir este riesgo, me resultó más fácil avanzar y ser auténtica al hablar de mi propia experiencia, así como de mi investigación. Aunque habría sido emocional-

mente seguro escribir con una cierta distancia desde una perspectiva puramente clínica, confío en que mi propia historia, siendo hija de una madre narcisista, te ayudará a saber que te comprendo. Yo también he estado ahí.

He dividido el libro en tres partes que son análogas a mi forma de abordar la psicoterapia. En la primera parte explico el problema del narcisismo materno. En la segunda muestro el impacto del problema, sus muchos efectos y cómo actúa en el estilo de vida de las hijas. La tercera parte es una hoja de ruta para la recuperación.

Te invito a acompañarme para aprender sobre ti misma y sobre tu madre. No siempre será un viaje cómodo y fácil. Vas a emerger de la negación, te enfrentarás a unos sentimientos difíciles, serás vulnerable y encararás unas características propias que quizá no te gusten. Es un empeño emocional. A veces, lo encontrarás divertido. Otras, sentirás una enorme tristeza cuando trates de comprender lo que has experimentado y sanar. Al hacerlo, cambiarás la herencia del amor materno deformado e influirás de forma duradera en tus hijas, hijos y nietos. Al enfrentarte a una reflexión sincera sobre tus patrones vitales, acabarás gustándote más y serás mejor como madre, en tus relaciones y en todo lo demás que hay en tu vida.

La herencia emocional es como la genética; pasa de una generación a otra sin que nadie preste mucha atención. Algunas de esas cosas heredadas son simpáticas y maravillosas y nos sentimos agradecidas y orgullosas, pero otras son desgarradoras y destructivas. Es preciso ponerles fin. Por haber hecho mi propio trabajo para recuperarme de la deformada herencia materna, puedo decir que yo he pasado por eso y puedo ayudarte también a cambiar tu herencia.

Te invito a seguir leyendo conmigo. Siéntate conmigo, habla conmigo, llora conmigo, ríe conmigo. Juntas empezaremos a

ocuparnos de la realidad de tu legado emocional. Incluso si siempre ha girado «todo en torno a mamá», ahora te toca a ti. Ahora se trata de ti, ese «tú» que quizá nunca has descubierto o que ni siquiera sabías que existiera.

PRIMERA PARTE

RECONOCER EL PROBLEMA

1

El peso emocional con el que cargas

«Érase una vez una niña que tenía un ricito en mitad de la frente y cuando era buena la criticaban de todos modos.»

Elan Golomb, Ph.D.

*Trapped in the mirror (Atrapada en el espejo)*¹

Durante muchos años, dondequiera que fuera, me acompañaba un grupo de severos críticos que hacían que mi vida fuera casi insostenible. No importaba lo que yo tratara de conseguir, ellos siempre estaban ahí, recordándome que no daba la talla y que nunca haría un trabajo lo bastante bueno. Si estaba haciendo la limpieza de primavera o trabajando duro en un proyecto de mejora de la casa, me chillaban: «Esta casa no será nunca lo que tú quieres que sea». Mientras hacía ejercicio, me regañaban: «No importa lo que te esfuerces, tu cuerpo se está desmoronando, y eres una blandengue. ¿No puedes levantar más que ese peso?» Tomaba una decisión económica y me gritaban: «¡Siempre fuiste una retrasada en las matemáticas y ahora eres un desastre en economía!» Mis críticos internos eran especialmente crueles cuando se trataba de mis relaciones con los hombres, y me susurraban cosas como: «¿No te das cuenta de que eres una fracasada? Siempre eliges a los hombres equivocados. ¿Por qué no te rindes?» Y lo

más hiriente de todo era que, cuando tenía problemas con mis hijos, declaraban con estridencia: «Lo que has decidido hacer en tu vida ha perjudicado a tus hijos; deberías avergonzarte de ti misma».

Estas voces que no cesaban en su desaprobación nunca me daban un momento de paz. Me arengaban, me criticaban y me degradaban con el mensaje general de que por mucho que yo lo intentara, nunca lo conseguiría, nunca sería lo bastante buena. Creaban una sensibilidad tan extrema en mí que siempre daba por sentado que los demás me juzgaban tan críticamente como yo me juzgaba a mí misma.

Al final, comprendí que esos «críticos» me estaban destruyendo emocionalmente, y tomé la decisión de aniquilarlos; me jugaba mi propia supervivencia. Por fortuna, esta decisión me condujo a la recuperación, así como a mis investigaciones, mi trabajo clínico y a escribir este libro.

Una vez que decidí que los críticos internos tenían que desaparecer, lo primero era averiguar cuál era su origen. Como psicoterapeuta, me dije que probablemente estaban relacionados con la historia de mi familia, pero mis orígenes no parecían problemáticos. Mi familia alardeaba de una sólida herencia holandesa, alemana, noruega y sueca, con una firme ética de trabajo, sin que hubiera personas excesivamente malvadas ni un visible maltrato infantil. Mi negación autoprotectora me recordó que había crecido con un techo sobre la cabeza, ropa para vestir y alimentos para comer. Entonces, ¿cuál era mi problema? Me prometí que lo averiguaría.

¿Por qué estoy tan poco segura de mí misma?

Durante veintiocho años he dirigido sesiones de psicoterapia con cientos de mujeres y familias, lo cual me proporcionaba una experiencia clínica en la que basarme mientras trataba de desentrañar mi

propio misterio interior. Había tratado a docenas de mujeres que tenían los mismos síntomas que, finalmente, yo reconocía en mí misma: hipersensibilidad, indecisión, timidez, falta de seguridad en mí misma, incapacidad para tener éxito en las relaciones, falta de confianza a pesar de nuestros logros, y una inseguridad general. Algunas de mis clientas habían pasado años improductivos de terapia con otros terapeutas, o habían comprado montones de libros de autoayuda que nunca parecían concretar lo que causaba su sufrimiento. Mis clientas iban desde ejecutivas y profesionales de éxito con mucho empuje a amas de casa dedicadas a sus hijos, pasando por madres adictas a las drogas, dependientes de la asistencia social, y figuras públicas. Igual que yo, mis clientas siempre habían sentido que faltaba algo crucial en su vida, algo que parecía relacionado con la propia imagen deformada y la inseguridad que atormentaba su vida adulta. Igual que yo, sentían que nunca eran lo bastante buenas:

- «Siempre me cuestiono a posteriori. Vuelvo a revisar una conversación repetidas veces, preguntándome cómo podría haberla llevado de forma diferente, o simplemente para regodearme en mi vergüenza. La mayoría de veces, me doy cuenta de que no hay ninguna razón lógica para que me sienta avergonzada, pero sigo sintiéndome así. Me angustia lo que los demás piensen de mí» (Jean, cincuenta y cuatro años).
- «Con frecuencia, la gente me felicita por mis logros —mi título de máster en comunicaciones, mi exitosa carrera de relaciones públicas, el libro para niños que he escrito—, pero parece que yo no puedo reconocerme el mérito que probablemente tengo. En cambio, me flagelo por lo que creo que he hecho mal o que debería haber hecho mejor. Animo mucho a mis amigas; entonces, ¿por qué no puedo hacer lo mismo conmigo?» (Evelyn, treinta y cinco años).

- «Le he dicho a mi marido que, cuando muera, grave en mi lápida “Lo intentó, lo intentó, lo intentó, lo intentó, y luego murió”» (Susan, sesenta y dos años).

Después de años de estudio y trabajo clínico, empecé a ver que los síntomas debilitadores que compartía con tantas de mis clientas tenían su origen en un problema psicológico llamado narcisismo, específicamente en el narcisismo de nuestras madres. Mucho de lo que yo había leído sobre el narcisismo concernía a los hombres, pero cuando vi cómo lo describían, algo encajó en su lugar. Comprendí que hay madres tan necesitadas emocionalmente y tan ensimismadas que son incapaces de dar un amor incondicional y un apoyo emocional a sus hijas. Vi que las turbulentas relaciones de mis clientas con sus madres, así como mis propias relaciones con la mía, estaban claramente conectadas con el narcisismo materno.

Vi claramente que el elemento crucial que faltaba en la vida de mis clientas inseguras y frustradas, así como en mi propia vida, era el amor empático y nutricional que todas necesitábamos desesperadamente —pero no recibíamos— de nuestras madres. Y probablemente nuestra madre tampoco lo había recibido de la suya, lo cual significa que un doloroso legado de amor deformado se transmitía de generación en generación. Cuanto más averiguaba sobre el narcisismo y la manera en que actúa en la relación madre-hija, más totalmente me comprometía con infundir comprensión, autoconfianza y amor a sí mismas en las hijas de madres narcisistas.

El propósito de este libro es explicar la dinámica del narcisismo materno —y proporcionarte estrategias para superarlo— sin culpar en modo alguno a las madres narcisistas. La sanación se deriva de comprender y amar, no de culpar. Cuando podamos comprender las barreras al amor a que se enfrentaron nuestras madres, unas barreras que tuvieron como resultado su incapaci-

dad para darnos amor, podremos empezar a dar pasos para garantizar nuestro propio bienestar. Tu meta es comprenderte, responsabilizarte de ti misma y sanarte.

En este libro, aprenderás a quererte y también a querer a tu madre. En las primeras etapas del proceso, quizá te sientas profundamente herida, triste, furiosa, incluso colérica. Estas reacciones son normales, son un paso crucial en el camino a la recuperación. Con el tiempo, conforme comprendas mejor el narcisismo materno, podrás abrazar una nueva clase de amor que sustituya al amor deformado que recibiste como hija de una madre narcisista.

¿Por qué centrarnos en madres e hijas?

Tanto los niños como las niñas sufren trastornos emocionales cuando los cría un padre o una madre narcisistas. No obstante, la madre es el principal modelo de conducta que tiene su hija para desarrollarse como individuo, amante, esposa, madre y amiga, y hay aspectos del narcisismo materno que tienden a dañar a las hijas de maneras particularmente insidiosas. Como la dinámica madre-hija es distintiva, la hija de una madre narcisista se enfrenta a una lucha que sus hermanos varones no comparten.

Una madre narcisista ve a su hija, más que a su hijo, como un reflejo y extensión de sí misma, en lugar de como persona independiente, con su propia identidad. Presiona a su hija para que actúe y reaccione ante el mundo y lo que la rodea exactamente de la misma manera como lo haría mamá, en lugar de como a ella le parece bien. Por ello, esa hija está siempre luchando por encontrar la manera «correcta» de responder a su madre para ganar su amor y su aprobación. No comprende que la conducta que agradecerá a su madre es completamente arbitraria, y está determinada únicamente por el interés egoísta de ésta. Lo peor es que una ma-

dre narcisista nunca aprueba a su hija sencillamente por ser ella misma, algo que ésta necesita desesperadamente para poder llegar a ser una mujer segura de sí misma.

Una hija que no recibe validación desde su más temprana relación con su madre aprende que no tiene trascendencia en el mundo y que sus esfuerzos no tienen ningún efecto. Se esfuerza al máximo por conseguir una conexión genuina con su madre, pero fracasa, y cree que el problema de no ser capaz, casi nunca, de agradar a su madre reside en ella misma. Esto le enseña que no es digna de que la quieran. La hija tiene una idea deformada del amor madre-hija; siente que debe «ganarse» una relación estrecha ocupándose de las necesidades de su madre y haciendo constantemente lo que sea para complacerla. Está claro que esto no es lo mismo que sentirse amada. Las hijas de madres narcisistas perciben que su imagen del amor está distorsionada, pero no saben cómo sería la imagen real. Esta ecuación, temprana y aprendida, del amor —complacer a otro sin ninguna recompensa para ella misma— tiene unos efectos negativos, de largo alcance, en sus futuras relaciones amorosas, de las cuales nos ocuparemos en un capítulo posterior.

¿Qué es el narcisismo?

El término narcisismo procede de la mitología griega y la historia de Narciso. Narciso era un joven apuesto, arrogante y egocéntrico, y estaba enamorado de su propia imagen. No podía apartarse de su reflejo en un estanque para relacionarse con otros y, finalmente, su amor a sí mismo lo consumió. Murió contemplándose en el agua. En el uso cotidiano, un narcisista es alguien arrogante, que sólo piensa en sí mismo. En cambio, el amor propio o autoestima significa ahora una valoración y una estima de uno mismo sanas, que no excluyen la capacidad de amar a otros.

El *Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (DSM, en sus siglas en inglés) describe el narcisismo como un trastorno de la personalidad que se caracteriza por los nueve rasgos recogidos más abajo. El narcisismo es un trastorno espectral, lo cual significa que existe en un continuo que va de unos cuantos rasgos narcisistas al desorden narcisista de la personalidad en toda la extensión de la palabra. La American Psychiatric Association calcula que hay aproximadamente 1,5 millones de mujeres estadounidenses con un trastorno narcisista de la personalidad. Aun así, el narcisismo no clínico es un problema más generalizado. La verdad es que todos tenemos algunos de esos rasgos y que los que están en el extremo inferior del espectro son perfectamente normales. No obstante, conforme avanzamos por el espectro del narcisismo, nos tropezamos con más problemas.

Éstos son los nueve rasgos del narcisismo, entre los que se incluyen ejemplos de cómo se presentan en la dinámica madre-hija. Los narcisistas:

1. Tienen una idea grandiosa de su propia importancia; es decir, exageran sus logros y talento; esperan que los reconozcan como superiores sin unos logros acordes.

(Ejemplo: la madre que sólo sabe hablar de sí misma y de lo que está haciendo, y nunca le pregunta a su hija sobre ella misma.) Sally detesta presentarle a alguien a su madre, porque nunca deja de hablar de su trabajo como voluntaria en el Hospital para Niños, dando descripciones médicas como si ella misma fuera el doctor. Al oírla hablar, uno pensaría que ha salvado muchas vidas.

2. Están obsesionados con fantasías de éxito, poder, brillo, belleza o amor ideal ilimitados.

(Ejemplo: la madre que cree que su trabajo limpiando casas le aportará un reconocimiento generalizado a través del trabajo de

sus clientes famosos.) La madre de Mary habla sin cesar de sus clientes «importantes», de lo mucho que la necesitan y la aprecian y de que cree que no tardarán en contratarla para una película con uno de ellos.

3. Cree que son «especiales» y únicos y que sólo los pueden entender o deberían asociarse con otras personas (o instituciones) especiales, con un alto estatus.

(Ejemplo: la madre que lleva a su familia a cenar fuera y trata a los camareros como si fueran siervos de su reino privado.) Carry dice que resulta muy violento salir a cenar en familia cuando su madre también va, porque actúa realmente como si fuera «la reina del baile».

4. Requieren una admiración excesiva.

(Ejemplo: la madre que exige alabanzas, gratitud y halagos por todo lo que ha hecho alguna vez por ti.) La madre de Jane acude a los partidos de fútbol de su nieto de vez en cuando, pero cuando lo hace, supone que Jane y su familia apreciarán el hecho de que ha sacrificado su tiempo para estar allí. No para de sacar a colación «todo lo que hago por tus hijos».

5. Creen que están en su derecho; es decir, tienen unas expectativas nada razonables de que se les debe un trato especialmente favorable o un cumplimiento automático de lo que esperan.

(Ejemplo: la madre que se cree demasiado importante para hacer cola.) A la madre de Marcy le gustaba apostar, pero cuando iba a los casinos, se hacía de inmediato con una silla de ruedas, aunque era evidente que no estaba discapacitada, para que la llevaran hasta el principio de la cola. En las tiendas de alimentación, se ponía en mitad del pasillo y preguntaba a cualquiera: «¿Podría buscarme esto?»

6. Son explotadores interpersonales; es decir, se aprovechan de los demás para alcanzar sus propios fines.

(Ejemplo: La madre que sólo busca «amigos» que puedan ayudarla a conseguir sus propias metas en la vida.) La madre de Sarah habla de sus amigos según lo que pueden hacer por ella y no por sus buenas cualidades. Recientemente, rechazó a una vieja amiga cuando le diagnosticaron lupus. Temía que su amiga necesitara algo de ella.

7. Carecen de empatía; no están dispuestos a reconocer los sentimientos y necesidades de los demás ni a identificarse con ellos.

(Ejemplo: la madre que repite de inmediato cualquier anécdota que su hija haya contado, señalando la manera correcta de contarla.) Candace no puede hablar en absoluto en presencia de su madre sin que ésta la corrija, la critique o la rebaje de un modo u otro.

8. Con frecuencia envidian a otros o creen que otros los envidian a ellos.

(Ejemplo: la madre que dice que no tiene amigas porque «la mayoría de mujeres tienen celos de mí».) La madre de Sue cree que es guapísima y, por lo tanto, una amenaza para otras mujeres. Con frecuencia, repite el viejo anuncio de L'Oréal en el cual la bella modelo proclama: «No me odiéis porque soy bella».

9. Muestran arrogancia, actitudes o modales altaneros.

(Ejemplo: la madre que cree que sus hijos son demasiado buenos para jugar con otros niños que tienen menos lujos materiales.) La madre de Jackie sólo le permitía relacionarse con niños de familias acomodadas, porque la mayoría de personas no eran lo «bastante buenas» para sus adinerados hijos.²

Cada uno de estos nueve rasgos se plasma en conductas que dicen «Todo gira en torno a mí» y «Tú no eres lo bastante buena». Las narcisistas carecen de empatía y son incapaces de mostrar cariño. Parecen tener una vida emocional superficial y su mundo se orienta a la imagen; sólo les interesa el aspecto que presentan ante los demás. Si tu madre exhibe muchos de los anteriores rasgos narcisistas, es posible que sientas que, en realidad, no te conoce porque nunca se toma el tiempo de centrarse en quién eres realmente. Nosotras, las hijas de madres narcisistas, creemos que tenemos que estar ahí, a su disposición —que nuestro papel es atender a sus necesidades, sentimientos y deseos—, incluso de niñas. No sentimos que importemos a nuestras madres en ningún otro sentido.

Sin la empatía y el cariño de su madre, una hija carece de una auténtica conexión emocional y, por lo tanto, siente que le falta algo. Sus necesidades emocionales esenciales no se ven satisfechas. En casos graves de narcisismo materno, donde hay abandono o maltrato, falta el nivel más básico de cuidado por parte de los padres. En casos más leves, las hijas crecen sintiéndose vacías y desposeídas y no comprenden por qué. Mi objetivo es ayudarte a entender por qué te sientes así y liberarte para que te sientas mejor.

Cuando las madres no establecen un vínculo con sus hijas

Conforme vamos pasando por cada etapa del desarrollo, cuando nuestros padres nos nutren y quieren, crecemos sintiéndonos seguras; nuestras necesidades emocionales se ven satisfechas. Pero cuando una hija no recibe este nutrimento, crece sin confianza y seguridad emocionales, y debe encontrar un medio de ganarlas por sí misma; no es una tarea fácil cuando, para empezar, no sabe por qué siempre se siente vacía.

Normalmente, una madre interactúa con su bebé y responde a cada uno de sus movimientos, sonidos y necesidades. Alimenta así un sólido vínculo de confianza y amor. La niña aprende a confiar en que su madre proveerá a sus necesidades físicas, le dará calidez emocional, comprensión y aprobación, lo cual le permitirá desarrollar su independencia. Pero una madre sin comprensión, que no forja un vínculo con su hija, sólo provee para su hija cuando le interesa a ella. La hija aprende que no puede depender de su madre. Crece aprensiva, preocupada por el abandono, esperando que la engañen a cada momento.

Un ejemplo sorprendente del efecto del narcisismo materno se evidencia en un sueño que me contó mi clienta Gayle. Ha sido un sueño recurrente a lo largo de toda su vida; empezó cuando era niña y continuó cuando ya era adulta.

Estoy bailando en un verde prado de verano alfombrado con delicadas flores silvestres y sombreado por árboles majestuosos. Hay un arroyo melodioso que susurra entre la alta hierba. En un claro, veo una yegua hermosa y llena de brío, un animal absolutamente blanco, que está pastando, sin que mi presencia la perturbe. Corro hacia ella llena de alegría, esperando su relincho de apreciación y aprobación cuando le ofrezca la manzana que he cogido de un manzanal cercano. La yegua no me hace ningún caso ni tampoco a la fruta; en cambio me muerde, salvajemente, en el hombro; luego vuelve a pastar con una indiferencia total.

Después de contarme este sueño, Gayle me dijo tristemente: «Si mi propia madre no puede quererme, ¿quién podría?» Gayle acabó comprendiendo que el caballo del sueño representaba su anhelo de una madre de fantasía, la que deseaba tener, así como a su auténtica madre, la que solía apartarse de ella y no respondía a su necesidad de amor y aprobación.

Es un sentimiento humano natural ansiar tener una madre que ame todo lo nuestro de forma total y absoluta. Es normal querer apoyar la cabeza en el pecho de nuestra madre y sentir la seguridad y calidez de su amor y comprensión. Imaginar que ella dice: «Estoy aquí para lo que quieras, cariño», cuando acudes a ella. Todos necesitamos algo más que un techo sobre nuestras cabezas, alimentos para comer y ropa con que vestirnos: necesitamos el amor incondicional de unos padres amorosos en quienes confiamos.

Betty, mi clienta de sesenta años, me contó que sigue deseando haber tenido una buena madre, pero que, pragmáticamente, abandonó la idea hace mucho tiempo. «Solía llorar hasta quedarme dormida, deseando tener esa madre que me quisiera y me hiciera un plato de sopa.»

Cerena, de treinta y cuatro años, una guapa amiga de mi hija, estaba charlando conmigo un día sobre su madre y hablándome además de su terapia. Condensó su intenso deseo de amor materno al decir: «Cuando hablo con mi terapeuta, a veces quiero subirme a sus rodillas, acurrucarme en el sofá con ella, y fingir que es la madre que nunca tuve».

Los sentimientos expresados por Gayle, Betty y Cerena tipifican la añoranza de amor materno que experimentan las hijas de madres narcisistas. Conforme aprendas más sobre el narcisismo materno y cómo recuperarte de sus efectos, conseguirás una sana apreciación y amor hacia ti misma y sabrás cómo llenar ese viejo vacío emocional.

Hola, esperanza... Adiós, negación

En nuestra cultura se sigue idealizando la maternidad, lo cual hace que a las hijas de madres narcisistas les resulte especialmente duro enfrentarse a su pasado. Para la mayoría de personas, es difícil

concebir a una madre incapaz de amar y nutrir a su hija y, ciertamente, ninguna hija quiere creerlo de su propia madre. El Día de la Madre es la fiesta más ampliamente respetada de este país, y en ella se celebra a una institución incuestionable. En general, se ve a la madre como alguien que se entrega plenamente a sus hijos, y nuestra cultura sigue dando por sentado que las madres cuidarán de modo amoroso e incondicional de sus familias y que conservarán una presencia emocional perdurable en su vida; que estarán disponibles y se podrá confiar en ellas pase lo que pase.

Aunque para la mayoría de madres resulta imposible cumplir estas expectativas idealizadas, esta imagen coloca a la madre en un pedestal heroico que desalienta las críticas. Por lo tanto, es psicológicamente desgarrador para cualquier niño —o adulto— examinar a su madre y hablar de ella con franqueza. Es especialmente difícil para las hijas cuyas madres no se ajustan en absoluto al angelical arquetipo materno. Atribuir cualquier característica negativa a mamá puede desestabilizar los principios culturales que hemos interiorizado. A las buenas chicas se les enseña a negar o ignorar sentimientos negativos y a cumplir con las expectativas de la familia y la sociedad. Ciertamente, se las desalienta a reconocer cualquier sentimiento negativo respecto a su propia madre. Ninguna hija quiere creer que su madre es insensible, deshonesto o egoísta.

Estoy convencida de que casi todas las madres albergan buenas intenciones hacia sus hijas. Por desgracia, algunas son incapaces de traducir esas intenciones en la clase de apoyo, lleno de sensibilidad, que las hijas necesitan para avanzar en la vida. En un mundo imperfecto, incluso una madre bienintencionada puede ser imperfecta y una niña inocente sufrir daños de forma involuntaria.

Una vez que las hijas empecemos a hacer frente a la dolorosa verdad de que el narcisismo materno sí que existe, podremos comenzar a encarar los perturbadores patrones emocionales que hemos creado a lo largo de nuestra vida. Podrás mirar, valiente-

mente, al pasado y curarte de él afrontando sinceramente estas duras preguntas:

- ¿Por qué siento que no merezco cariño?
- ¿Por qué nunca me siento lo bastante buena?
- ¿Por qué me siento tan vacía?
- ¿Por qué dudo siempre de mí misma?

Podrás sentirte mejor y encontrar un modo de vivir mejor. Podrás comprender lo que el narcisismo materno te hizo y decidir nutrirte a ti misma y sentirte bien tal como eres, a pesar de todo. También podrás impedir que tus hijos padezcan lo que tú sufriste. Cualquier mujer se merece sentirse digna de que la amen. Confío en que cuando comprendas cómo tratan las madres narcisistas a sus hijas y consigas el respaldo de las historias y los consejos que leas, adquirirás la fuerza para liberarte de la añoranza de una madre que nunca tuviste. Por el contrario, podrás nutrir y amar a la mujer en que te has convertido.

Así pues, antes de seguir adelante, por favor contesta las preguntas del cuestionario que hay a continuación, para que tengas una idea más clara del alcance del narcisismo de tu madre. Incluso si tu madre no tiene la totalidad de los nueve rasgos de un desorden narcisista de la personalidad plenamente desarrollado, no hay duda de que su narcisismo te ha hecho daño.

Cuestionario: ¿Tu madre tiene rasgos narcisistas?

Las madres que tienen sólo algunos rasgos pueden afectar negativamente a sus hijas de maneras insidiosas. (Comprueba todos los que encajan en tu relación con tu madre, ahora o en el pasado.)

1. Cuando hablas de tus problemas con tu madre, ¿desvía la conversación para hablar de sí misma?
2. Cuando hablas de tus sentimientos con tu madre, ¿trata de superarlos con los suyos?
3. ¿Tu madre se muestra celosa de ti?
4. ¿Tu madre carece de empatía hacia tus sentimientos?
5. ¿Tu madre apoya sólo las cosas que haces cuando hacen que ella parezca una buena madre?
6. ¿Has sentido constantemente una falta de intimidad emocional con tu madre?
7. ¿Has puesto siempre en duda que le gustes a tu madre o que te quiera?
8. ¿Tu madre hace cosas por ti sólo cuando otros la pueden ver?
9. Cuando te pasa algo (accidente, enfermedad, divorcio), ¿tu madre reacciona por cómo la afectará a ella, en lugar de por cómo te sientes tú?
10. ¿Tu madre es excesivamente consciente de lo que piensan los demás (vecinos, amigos, familia, compañeros de trabajo)?
11. ¿Tu madre niega sus propios sentimientos?
12. ¿Tu madre te culpa a ti o culpa a otros, en lugar de reconocer su responsabilidad por sus propios sentimientos o actos?
13. ¿Tu madre se siente herida fácilmente y carga con un agravio mucho tiempo sin resolver el problema?
14. ¿Sientes que has sido una esclava de tu madre?
15. ¿Sientes que has sido responsable de las dolencias o enfermedades de tu madre (dolores de cabeza, estrés, enfermedades)?
16. ¿Tuviste que hacerte cargo de las necesidades físicas de tu madre cuando eras niña?

17. ¿Sientes que tu madre no te acepta?
18. ¿Sientes que tu madre te critica?
19. ¿Te sientes impotente en presencia de tu madre?
20. ¿Tu madre te avergüenza con frecuencia?
21. ¿Sientes que tu madre sabe quién eres realmente?
22. ¿Tu madre actúa como si el mundo debiera girar en torno a ella?
23. ¿Te resulta difícil ser una persona independiente de tu madre?
24. ¿Tu madre quiere controlar tus decisiones?
25. ¿Tu madre oscila de un humor egotista a otro deprimido?
26. ¿Te parece que tu madre es una farsante?
27. ¿De niña, sentías que tenías que ocuparte de las necesidades emocionales de tu madre?
28. ¿Te sientes manipulada en presencia de tu madre?
29. ¿Te sientes valorada por tu madre en virtud de lo que haces y no de quién eres?
30. ¿Tu madre es controladora, actuando como víctima o mártir?
31. ¿Tu madre hace que actúes de una manera diferente de lo que sientes en realidad?
32. ¿Tu madre compite contigo?
33. ¿Tu madre siempre tiene que hacer que todo sea como ella quiere?

NOTA: todas estas preguntas guardan relación con los rasgos narcisistas. Cuantas más hayas señalado, más probable es que tu madre tenga rasgos narcisistas y que esto te haya causado dificultades como hija y como mujer adulta.