

IRENE LÓPEZ ASSOR

ENVIDIA

EFFECTO  
PIGMALIÓN

FRUSTRACIÓN

10

EGO Y  
SOBERBIA

PROCRASTINACIÓN

OBSTÁCULOS  
QUE TE IMPIDEN  
SER FELIZ

*Cómo derribar las barreras  
que interfieren en tu bienestar*

DESAMOR

MADRES  
TÓXICAS

AMISTADES  
TÓXICAS

AUTOEXIGENCIA

CULPA

  
alienta  
EDITORIAL

# **10 obstáculos que te impiden ser feliz**

Cómo derribar las barreras  
que interfieren en tu bienestar

**IRENE LÓPEZ ASSOR**



© Irene López Assor, 2021

© de esta edición: Centro de Libros PAFP, SLU.

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAFP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-1344-056-9

Depósito legal: B. 21.949-2020

Primera edición: enero de 2021

Preimpresión: Realización Planeta

Impreso por Huertas Industrias Gráficas, S. A.

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

## Sumario

---

Agradecimientos .....	9
Introducción.....	13
Capítulo 1. Madres tóxicas .....	19
Capítulo 2. La frustración .....	45
Capítulo 3. La autoexigencia .....	71
Capítulo 4. Ego y soberbia .....	95
Capítulo 5. Amistad tóxica.....	119
Capítulo 6. El desamor .....	143
Capítulo 7. La envidia .....	167
Capítulo 8. La culpa.....	185
Capítulo 9. El efecto Pigmalión.....	207
Capítulo 10. Procrastinación .....	229
Referencias .....	247

# Capítulo 1

## Madres tóxicas

*El porvenir de un hijo es siempre obra de su madre.*

NAPOLEÓN

¿Cuántas veces has escuchado a tu madre decir: «¡Desde luego eres un desagradecido! ¡Todo lo que he hecho por ti! ¡Qué poca consideración! ¡Si lo hubiera sabido...!», «¡Uf, me va a dar un infarto! ¡Me matas a disgustos!»... y todo tipo de descalificativos hacia tu persona? Estas frases están llenas de manipulación, y cuando una madre manipula, quizá estés ante una madre tóxica.

En este capítulo vamos a abordar este tema tan difícil de las madres tóxicas: ¿Por qué son así? ¿Cuáles son sus emociones y sentimientos? ¿Qué podemos hacer para lidiar con ellas?

El tema de las madres es uno de los principales motivos que se trata en una consulta de psicología, sobre todo el tipo de relación que tenemos con nuestra madre y ese vínculo que creamos, ya que, al analizarlo en profundidad, descubrimos cómo va a repercutir o cómo está repercutiendo en nuestras relaciones sociales, tanto de pareja como de amigos.

## Definición y origen de «madre tóxica»

Las madres tóxicas son mucho más complejas de lo que te puedes imaginar, por eso vamos a empezar definiéndolas. Una madre tóxica es aquella que tiene una visión negativa del mundo. Suelen ser madres muy destructivas, muy victimistas, posesivas y controladoras la mayor parte del tiempo.

Para abordar bien el tema de las madres tóxicas, debemos ir al origen, y en el origen hay dos factores importantes: el vínculo y el apego. ¿Cómo es el apego en ellas? ¿Cómo lo tienen concebido?

La teoría del apego es la que nos va a explicar cómo «se hace» este vínculo entre madre e hijo. El apego hace referencia a los vínculos emocionales que la gente forma con otras personas a lo largo de su vida. Pero ¿qué ocurre con ese primer vínculo emocional que se forma con nuestros progenitores?

La teoría del apego nació en 1951 con el autor John Bowlby. Al finalizar la segunda guerra mundial, la Organización Mundial de la Salud (OMS) realiza un estudio sobre las necesidades del niño sin familia. Bowlby es el encargado de estudiar los aspectos en la salud mental en los niños faltos de la figura materna. Publicará sus resultados en el libro *Los cuidados maternos y la salud mental* (1951), donde expone los aspectos desfavorables de la ausencia de la figura materna.

El autor intentó explicar cómo es el apego en la infancia, y va a continuar a lo largo de toda la vida, es decir, de la manera como establezcamos este vínculo con la madre iremos estableciendo el vínculo con el resto de las personas cuando seamos adultos, desde los amigos, la pareja, las relaciones sociales, etc.

La teoría establece que los niños, ya desde muy pequeños, tienen una necesidad innata de explorar el mundo, de

experimentar cosas nuevas. Pero ¿qué ocurre cuando los niños se sienten en peligro y están asustados? La primera reacción del infante es buscar enseguida la protección y la seguridad de su cuidador primario. Es decir, de la madre.

Bowlby creía que las características distintivas del apego son cuatro:

- **Mantenimiento de proximidad:** el deseo de estar cerca de las personas a las que estamos vinculados.
- **Refugio seguro:** volvemos a la figura de apego para comodidad y seguridad frente a un miedo o amenaza.
- **Base segura:** la figura de apego actúa como base de la seguridad desde la cual el niño puede explorar el ambiente que le rodea.
- **Angustia de separación:** es la ansiedad que se produce en ausencia de la figura de apego.

Bowlby hizo tres propuestas clave acerca de la teoría del apego. En primer lugar, sugirió que cuando los niños son criados con la confianza de que su cuidador principal estará disponible para ellos, son menos propensos a experimentar miedo que aquellos que son criados sin tal convicción. En segundo lugar, creía que esta confianza se forja durante un período crítico de desarrollo, durante los años de infancia, niñez y adolescencia, y que las expectativas que se forman durante ese período tienden a permanecer relativamente sin cambios para el resto de la vida de la persona. Por último, sugirió que estas expectativas que se forman están directamente vinculadas a la experiencia. Los niños desarrollan la expectativa de que sus cuidadores responderán a sus necesidades.

Una vez que Bowlby asentó las bases de la teoría del apego, la psicóloga Mary Ainsworth (1970) lo que propuso es un concepto a partir de las situaciones que se puede encon-

trar el niño, marcando tres estilos de comportamiento: por un lado, el seguro; por otro, el inseguro, y el tercero, el inseguro-ambivalente.

- **El tipo de apego seguro:** se caracteriza porque el pequeño busca la protección y la seguridad de la madre y éste recibe al instante un cuidado constante. La madre suele ser una persona cariñosa y que se muestra afectiva constantemente, lo que permite que el niño desarrolle un concepto de sí mismo basado en la confianza. Estos niños cuando se convierten en adultos suelen ser positivos, son personas cálidas, estables y con relaciones interpersonales satisfactorias.
- **El segundo tipo es el apego evitativo:** se caracteriza porque el pequeño se cría en un entorno donde el cuidador más cercano deja de atender constantemente a su protección. El adulto está de forma no continua, algo pasota o ausente, a veces por motivos más que justificados, otras porque no quiere y siente al niño como una carga, por lo que no ayuda al menor a adquirir el sentimiento de confianza que va a necesitar para el día de mañana y sus relaciones. Estos niños cuando son adultos son inseguros, desplazados, y siempre van a tener experiencias de abandono, van a repetir ese patrón de abandono a lo largo de su vida.
- **El tercer tipo es el apego ambivalente:** se caracteriza porque estos niños responden a la separación con una gran angustia y suelen mezclar sus conductas de protestas y enfados constantes. ¿Cuántas veces vemos a niños que se ponen hechos unos basiliscos cuando por ejemplo sus padres se van de viaje? Básicamente esto se debe a que no han desarrollado correctamente las habilidades emocionales necesarias, han tenido expectativas muy altas y que nunca llegan; estos niños



suelen estar perfectamente atendidos, pero no les parece suficiente y reclaman más. Este «No soy suficiente» se va a extrapolar a la edad adulta y desarrollan este tipo de apego donde el sentimiento de *sentirse incompleto* hace que se sientan adultos inseguros y demandantes.

Si recapitulamos ambas teorías, vamos a ver unos principios fundamentales del vínculo para que éste sea seguro entre padres e hijos. Lo que hay que tener claro es que la actitud de los padres hacia los hijos va a ser determinante a la hora de que el niño desarrolle correctamente su personalidad. Por lo tanto, es importante que los padres traten de entender las necesidades de los niños y su forma de comunicarse para crear una buena base en su seguridad y confianza a la hora de responder a sus necesidades particulares, ya que no todos los niños tienen las mismas.

Abrazarlo, acariciarlo, mostrarle cariño, jugar con él, cuidar su propio bienestar emocional y físico, puesto que repercutirá en el comportamiento hacia su desarrollo en la edad adulta. Aunque parezca para muchos increíble, muchas madres no juegan, no muestran cariño hacia sus hijos, son frías y distantes; por lo tanto, no van a aportar seguridad al menor. El menor siente que «es culpable» de esto, y genera una autoexigencia para ser el niño perfecto y ser visto o atendido por la madre.

Antes de adentrarnos en las características de las madres tóxicas, hay un dato que es sorprendente: los estudios dicen que entre un 10 y un 16 por ciento de las mujeres embarazadas recibe un diagnóstico de depresión mayor durante el embarazo. Otras investigaciones apuntan que durante el embarazo se estima que un 19,2 por ciento de las mujeres están deprimidas, esto significa que no manifiestan su estado de ánimo real, fingiendo una alegría que muchas veces no es

cierta, más bien todo lo contrario. Un grupo de psicólogos (Boyd, Mogul, Newman y Coyne, 2011) descubrieron en esta línea que esas mujeres no son tratadas porque les da vergüenza ir al médico y les da apuro reconocer este sentimiento tan negativo en referencia a su maternidad porque piensan que son malas madres. Si estas madres reconocieran su estado depresivo, el porcentaje sería más alto, pero también darían una oportunidad a los profesionales de salud mental para poder ayudarlas. Al no hacerlo, las consecuencias son desde una depresión posparto hasta una exigencia excesiva para con sus hijos cuando son mayores, haciéndoles saber en numerosas ocasiones la frase fatídica: «Yo he dado la vida por ti».

## **Características de las madres tóxicas**

Para las características de las madres tóxicas vamos a tomar como referencia a la psicóloga Susan Forward, autora, en la década de 1990, del libro titulado *Padres que odian*. En este libro describe a los padres tóxicos como aquellos que, por distintas razones, producen un daño o sufrimiento a sus hijos valiéndose de la manipulación, el maltrato físico o psicológico y la negligencia.

Los niños son niños hasta que empiezan la edad adulta, pero cada uno de ellos es diferente, cada uno tiene una experiencia distinta y una forma de percibir la realidad. Por eso, hay unas características que, pese a ser iguales, se pueden manifestar de una forma u otra; por lo tanto, hay que tener en cuenta que no todas las personas que tengan una relación tóxica con sus hijos poseen las mismas características e intensidad, es decir, no todas las madres cumplen todos los tips que vamos a comentar, ya que en algunos casos son más acusados que en otros, pero si te ves reflejado en más de

uno, igual descubres que tienes una madre tóxica, y si eres madre y te ves reflejada en varias de las características que se exponen a continuación, enciende tu luz de alarma porque aún estás a tiempo de cambiar.

### *Madres con falta de autoestima*

La primera característica de una madre tóxica es que suelen mostrar una clara falta de autoestima y de confianza en sí mismas. Por ello utilizan la relación con sus hijos como una forma de cubrir sus carencias y necesidades. Las frases de estas madres son muy recurrentes: «Yo no fui capaz», «Es que yo no lo logré», «Yo no conseguí...», «Tú, hija, que eres guapa, o tú, hijo, que eres bueno, lo vas a hacer por mí».

Como ellas no se sienten merecedoras de atributos positivos, depositan en sus hijos dicha carencia, haciéndoles responsables de unas expectativas que no son las del hijo, sino las de ellas. Cuando los hijos comienzan a ser autónomos e independientes son mujeres que empiezan a tener mucho miedo a la soledad y a perder el valor de la utilidad de ser madres. Sienten que ya no son útiles en la vida. ¿Qué es lo que van a hacer para evitar que esto ocurra? Irán transmitiendo a sus hijos la misma falta de autoestima e inseguridad que tienen ellas; así, el niño, ya adulto, nunca va a ser autosuficiente y va a depender de la madre en casi todos los aspectos de su vida. Frases del tipo: «Tú no vales», «Tú no sirves», «Fíjate en tu prima qué bien hace todo», «Qué suerte ha tenido Angelines con su hijo, que es ingeniero»... En definitiva, es ir a la comparativa y minar la autoestima del hijo.

### *Madres excesivamente controladoras*

La madre tóxica es una persona con necesidad de tener controlado cada aspecto de su vida, de la misma manera que intenta controlar todos los ámbitos de la vida de su hijo. Por supuesto que ejercen este control bajo la premisa del amor, es decir, todo lo que dicen es por amor, porque quieren enormemente a sus hijos, y bajo el amor todo se justifica: «A qué hora llegas, que me preocupo mucho por ti», «¿Con quién vas y quiénes son sus padres?», «Vengo a ayudar, que tú sola no puedes» (cuando las hijas están fuera de casa y viviendo independientes), «Te llamo todo el día porque quiero saber que estás bien» (llaman cuatro veces al día y mandan veinte wasap), «Déjame a mi nieto que tú no sabes, yo he criado y tengo experiencia»... Es, según ellas, su manera de expresar amor.

### *Madres que utilizan a sus hijos para conseguir sus sueños*

El tercer punto es que utilizan a sus hijos como medio para conseguir las metas o deseos que ellas no alcanzaron. Frases del tipo: «No quiero que cometas los mismos errores que yo», «Quiero que sigas con lo que yo no pude», «Ojalá tú lo puedas conseguir».

Lo que llama la atención —y donde debemos poner los límites— es en tomar conciencia de que en ningún momento se plantean qué es lo que su hijo realmente quiere o necesita. ¿Cuál es el sueño real del hijo? Ellas no tienen esa capacidad de ponerse en la independencia de sus descendientes, ya que serían autónomos y una vez más su sentimiento de inutilidad volverá a florecer.

Por lo tanto, vuelven a expresar su amor de forma erró-

nea, porque no son conscientes de que su hijo puede elegir realmente otro camino. Y si lo hacen, serán unos desagradecidos por no seguir sus consejos, cargando de culpa a ese hijo que lo único que quiere es ser libre y ejercer el derecho que tiene todo ser humano: elegir y equivocarse para aprender por uno mismo.

### *Madres manipuladoras*

El cuarto punto es que utilizan la manipulación para conseguir sus objetivos; esto es lo más frecuente. Casi siempre utilizan el chantaje emocional cuando los hijos intentan ser independientes; estas madres se sienten ofendidas y expresan que se sienten rechazadas. Lo que ocurre aquí es que los hijos, por no ver enfadada a su madre, por hacer el bien a su madre, sienten que tienen que hacer algo que no va con ellos, o que no es de ellos, o que no les corresponde. En estos casos, los hijos van a acumular muchísimos resentimientos y muchísimo rechazo al final hacia la figura materna.

### *Madres que buscan ser el centro de atención*

En el quinto lugar estarían estas madres que buscan ser el centro de atención en todo momento. La madre tiene un doble deseo encontrado; por un lado, quiere que su hijo triunfe en lo que haga y que consiga muchísimos logros para ella sentirse importante, pero, por otro lado, no desea bajo ningún concepto que la superen; por lo tanto, el niño recibe un mensaje muy confuso. Es decir, apoyarán con mensajes positivos mientras los hijos estén en el camino del éxito, pero cuando llegan, empezarán a echar su trabajo por tierra, a hacer comparaciones y, lo peor de todo, en muchos casos co-

menzarán a fingir estados de salud delicados para que el hijo las atienda a ellas y no a su trabajo exitoso, robando ese tiempo, de manera inconsciente, para que su hijo vuelva a depender de ellas y ellas vuelven a ser el centro de atención.

Frases del tipo «Si no haces esto me vas a dar un disgusto que me vas a matar», «Cada día me encuentro peor», «Estoy malísima y tú no te preocupas por mí», «Voy al médico sola, que no tengo a nadie que me acompañe»... Todo esto con un tono de voz bastante dramático para influir en la culpabilidad del hijo. Si ves que estás triunfando en algo y tu madre de repente, sin venir a cuento, se está poniendo enferma, ¡ojo!, igual es una madre tóxica.

### *Madres negligentes*

El sexto punto es que son madres que cometen negligencia y abandono. No cuidan de forma correcta a sus hijos de manera permanente, siendo frecuente la intervención de los servicios sociales en algunos casos. Esto repercute en que el niño invierte entonces los roles. ¿Qué significa esto? Pues que de esta forma son los hijos los que, desde muy corta edad, tienen que hacerse cargo de las madres y buscar la forma de subsistir: hacer la comida, tener la casa limpia, cuidar de los hermanos... Y es este patrón de abandono y de responsabilidad impuesta el que hace que al alcanzar la edad adulta se vuelvan personas altamente exigentes y vivan en una insatisfacción continua.

### *Madres excesivamente autoritarias*

El séptimo punto es que las madres excesivamente autoritarias son las que imponen su criterio, y todo se tiene que ver

según éste. No admiten que los hijos tengan otras opiniones, ellas tienen que decir cuál es la opinión real, según su criterio, la que es válida, e, incluso, las variables que son válidas. No toman en cuenta los deseos de su hijo, ni sus necesidades emocionales.

Todo ello desembocará en un futuro en duros enfrentamientos entre el hijo y la madre, sobre todo cuando el hijo se hace adulto y comienza a desvincularse de la relación primaria maternofilial, mostrando una mayor independencia de la progenitora.

### *Madres que maltratan física y psicológicamente*

El octavo punto es que muchas de las madres tóxicas, por desgracia, utilizan el maltrato físico y el verbal. El primero de ellos es evidente, ya que deja una huella física o un recuerdo de un acto físico; por ejemplo, si la madre pega una paliza al niño, el niño puede recordar tanto los gritos como la mano que le pegaba, o los cardenales que le dejaba. Sin embargo, pese a ser el más llamativo, no es más importante que el maltrato psicológico.

El maltrato psicológico que producen estas madres viene en forma de etiquetas que duran toda la vida y cuyo objetivo es desfavorecer, inutilizar, ningunear y repudiar a los hijos. Estas madres también tienen a una actriz interna en exceso; es habitual que, para este tipo de madres, nada de lo que haga su hijo sea correcto. Abusan de la crítica destructiva en todos los aspectos, siendo este comportamiento normalizado y convirtiéndose en una forma frecuente de minar la autoestima del niño.

Son madres egoístas, anteponen sus necesidades o su bienestar a los de sus hijos; son manipuladoras y utilizan a los hijos para conseguir sus propios intereses, aunque ellas

les hagan creer que lo que hacen siempre es por su bien. Si estos niños al llegar a la edad adulta toman conciencia de dicha manipulación, ellas se sienten muy ofendidas y niegan que esto sea así, volviéndose más víctimas aún y empezando otra vez el círculo del maltrato psicológico.

### *Madres celosas*

En este punto, estas madres se han acogido para decir que están «chapadas a la antigua», son madres machistas que educan en desigualdad a sus hijos varones, protegiéndolos en exceso ante sus hijas. Y esto no sale gratis. Ellas, las madres, se mostrarán celosas de cualquier persona que haga feliz a su hijo, piensan y sienten que su hijo sólo puede disfrutar y ser feliz en su compañía y, por lo tanto, que nadie lo va a entender y cuidar como lo hace ella.

De esta forma, cuando el niño es adulto y entabla relaciones de amistad o de pareja satisfactorias ellas se encargan de destruirlas. De boicotearlas por los celos que les producen. Ella cree firmemente que es la única merecedora de las intenciones y del amor de su hijo, y, por tanto, nadie es lo suficientemente bueno para ella, porque ella, la madre, es la única dueña y señora de su niño, aunque éste tenga una edad avanzada en la madurez.

### *Madres narcisistas*

También, las madres tóxicas se comportan de forma déspota y tirana con sus hijos. Piensan que todo lo que es su hijo y lo que ha hecho en su vida es gracias a ellas. Se ponen en una posición egoica y narcisista donde todo gira en torno a ellas, ya que han sido las encargadas de cuidarlo y hacer todo por



él y, por lo tanto, él debe estar a su servicio y complacerla en todo lo que requiera como muestra de agradecimiento. Misan la autoestima de los hijos, con frecuencia les suelen recordar que sin ellas no son nadie y que no tienen ningún valor por sí mismos, les hacen sentir la nada. Su frase favorita sería: «Sin mí y sin mi sacrificio no eres nada o nadie».

Es muy posible que se trate de una proyección de sus propios sentimientos, pero esto lo que hace es generar, una vez más en el hijo, una falta de autoestima y confianza en sí mismo ya desde muy pequeño; extrapola esa sensación de inseguridad a la edad adulta. Cuando estos niños crecen, les va a ser muy complicado modificar ese tipo de creencias, y lo más probable es que se conviertan en personas muy dependientes emocionalmente, sin autonomía y con mucha dificultad en la toma de decisiones. El trabajo terapéutico consiste en saber descubrir todas estas etiquetas para hacer consciente de que ahora el adulto no es un niño, es un adulto que puede tomar sus propias decisiones y ser lo que quiera. Por regla general, los hijos de este tipo de madres están muy desdibujados y faltos de identidad sobre su verdadero yo.

## **Consecuencias de una madre tóxica**

¿Cuáles son entonces las consecuencias de una madre tóxica después de todo lo que hemos leído? Vamos a intentar resumirlo de forma concisa. Si tu madre es tóxica vas a presentar estos sentimientos y características:

### *Sentimiento de culpa*

Ese sentimiento de culpa puede ser hacia lo que le ocurre a tu madre o a cualquier persona de tu entorno. Esto ocurre

porque durante mucho tiempo, infancia y adolescencia, te han hecho responsable de todos los males de tu progenitora. Esto se extrapola a la edad adulta y esa culpa te acompaña. Igual no está ya la figura de tu madre tan presente, pero sí el sentimiento, por lo que vas a necesitar escenarios donde vuelva a aparecer la culpa como sentimiento principal, provocando de manera inconsciente peleas absurdas con tu círculo más cercano sólo para satisfacer una necesidad interna de sentirte culpable, ya que la etiqueta interna sería: «Sintiéndome culpable yo soy bueno, es lo que mi mamá espera de mí».

### *Sentimiento de vacío*

Estos niños, de adultos, van a tener un sentimiento de vacío o resentimientos encontrados. En la práctica terapéutica vemos muchos casos de hombres y mujeres que al no conseguir el sentimiento maternal de amor viven con un vacío interno constante. Si es tu caso, lo buscas de manera desesperada en tus relaciones de adulto con nefastos resultados, porque, aunque encuentres el amor y el aprecio por parte de los demás, no te sientes merecedor de ello, y conviertes tus relaciones en intercambios desajustados donde se exceden en dar y no saber recibir. Esto conlleva un sentimiento, una vez más, de vacío, y sentirse incomprendido y no valorado.

### *Reconocimiento del amor*

Buscas en toda la trayectoria de la edad adulta el reconocimiento, de una u otra manera. Es una proyección de la necesidad del reconocimiento del amor de mamá, necesidad de

sentirse reconocidos como hijos y sólo como tales, sin mochilas adicionales. Buscas todo lo que tu madre te quitó de autoestima y seguridad, tanto en ti mismo como en los otros. ¿Qué es lo que has de hacer? Debes ir al vínculo inicial de la esencia de la madre. ¿Qué significa esto? Es un vínculo sin juicios, sin fijarte en lo que vino después del nacimiento, es decir, esa madre que en un momento determinado simplemente dio a luz sin más.

Aprender a «quitarte» el juicio, comprender los acontecimientos de lo que le pudo pasar, entender por qué se comporta así... es clave para tu identidad. Desde esa mirada de «no juicio» comenzarás a construir un patrón nuevo y adulto.

### *Miedo a tomar decisiones*

Si eres un hijo de madre tóxica serás una persona indecisa, vives con el miedo a tomar decisiones y a equivocarte. Esto se debe a que a lo largo de toda tu vida la madre ha estado diciendo frases del tipo: «No eres capaz», «No sirves para nada», «No eres válido»... Tanto te lo han repetido, que ese niño que fuiste se lo creyó y crees que es verdad porque vienen de la figura de poder que está en el momento de tu desarrollo, la madre. Al crecer, crecen contigo la inseguridad y el miedo a sentirte invalidado ante la vida. Por lo tanto, lo importante es aprender a quitar esas etiquetas del pasado y posicionarte en una nueva etiqueta neutra para el futuro.

### *Relaciones tóxicas*

Con una madre tóxica en un porcentaje muy alto se darán relaciones tóxicas en la edad adulta. ¿Por qué? Porque es el

único tipo de relación que conoces. Es decir, si te criaste con una madre tóxica, lo que harás de manera natural e inconsciente es buscar pareja o amistades tóxicas, porque es lo que conoces.

En el fondo es lo que se suele llamar *zona de confort*, se maneja a la perfección en el plano interno y se conoce muy bien. Lo que has de aprender es que existe otro tipo de relaciones fuera de la toxicidad. Debes aprender a identificar el patrón antiguo con el que llevas conviviendo años, a desprenderte de él, a elaborar el duelo, porque muere una parte de ti, la parte de niño; crear un adulto con un patrón y herramientas propias de la edad adulta.

### *Miedo al compromiso*

Una de las secuelas más importantes de tener una madre tóxica es el miedo al compromiso y a entablar relaciones sociales estables y duraderas. Suelen provocar discusiones innecesarias, para cumplir así con la profecía de tu madre: «Sin mí no eres nada», «Sin mí estás perdido», «Nadie te va a querer como yo». Internamente comprometerse es un acto de deslealtad hacia tu madre. Aunque en el plano consciente seas conocedor del daño recibido, en tu interior habita un niño leal a esa madre.

También te puede ocurrir que te encuentres con amistades o parejas donde veas una provocación constante; en el fondo es para que las dejes y ellos sentir dicha lealtad. Obviamente, ellos no son conscientes de esto, repetimos que es interno, pero si te das cuenta de esta provocación no debes entrar en su juego, que no te corresponde. Este juego es de la madre y el hijo, tú sólo eres el amigo o la pareja. No es bueno atribuirse un papel que no es el que toca, y lo único que se puede hacer es intentar hacer ver a esa persona lo que ocu-

re, con mucho respeto y mucho cariño para que no sienta el ataque, y prestar la ayuda y el acompañamiento para salir de ese círculo vicioso.

## ¿Qué hacer si tienes una madre tóxica?

Hemos estudiado lo que es una madre tóxica, por qué se produce y cuáles son sus implicaciones. Una vez sabemos esto, hay que actuar para poder cortar ese cordón umbilical dañino y, por ende, tóxico.

### *Reconocer*

Reconocer que tenemos una madre tóxica es lo más importante, pero a su vez es tremendamente doloroso. Asumir que nuestra madre, quien nos ha dado la vida, quien nos ha dado la existencia, es una madre tóxica es el primer punto a tratar, aunque pasar por él no sea un trance muy agradable.

Hay que tener presente que estas mujeres suelen mostrar una falta clara de autoestima, son excesivamente controladoras y utilizan a sus hijos como medio para conseguir las metas o deseos que ellas no han alcanzado, utilizan la manipulación para conseguir sus objetivos.

Tampoco debemos olvidar que buscan ser el centro de atención en todo momento, cometen negligencia y abandono, provocando traumas complejos en la edad adulta. Son excesivamente autoritarias, utilizan el maltrato físico a veces y el verbal, siempre. Son exigentes y críticas en exceso. Se muestran egoístas y anteponen sus necesidades o su bienestar al de sus hijos. Se muestran celosas de cualquier persona que haga felices a sus hijos. Se comportan de forma déspota y tirana con ellos y minan su autoestima.

Reconocer que tu madre está dentro de alguno de estos puntos no es fácil, pero el resultado es que te vas a poder saltar uno de los obstáculos más difíciles para ser feliz. Reconocer los patrones añejos es la única forma que tienes para poder cambiarlos, ser consciente y poner herramientas eficaces. Saltar el obstáculo en libertad y en función de tus deseos y no en función de los deseos de tu madre.

*Entender y comprender: mi madre no es como yo la tengo en mi cabeza*

El segundo punto, una vez reconocido que tu madre es tóxica, es entender por qué tu madre es así. Por ejemplo, en el caso de las madres españolas: en España, las madres que hoy en día son señoras que están en torno a los setenta años de edad son hijas de la posguerra, y tus abuelas son hijas de la guerra. Esto es, están marcadas en su desarrollo emocional porque tuvieron que, ante el horror, bloquear las emociones como método adaptativo de protección, se volvieron mujeres frías, mujeres poco empáticas, mujeres que han sido educadas en una norma muy estricta de supervivencia, de pensar que igual al día siguiente no iban a sobrevivir o simplemente no había para comer. Desarrollar la parte emocional en aquella época era muy complicado, por lo tanto, estas mujeres que vienen de la guerra tenían hijos que estaban educados en la no emoción, educados en la razón. Muchas veces escucho en consulta: «Mi madre es muy efectiva, me hace para comer el primero, más el segundo, más el postre. Ahora no me dice “te quiero” ni aunque le pague oro».

Es un patrón muy típico, son niñas que fueron educadas para ser efectivas y no afectivas. Educadas para tener a sus hijos con una base estricta o normativa, no dejaban salir sus

emociones y, por lo tanto, entender que tu madre fue una de esas niñas a las que se privó de su desarrollo emocional te hará ponerte en una línea de igual a igual, del niño herido a la niña herida.

Recordemos lo comentado al principio del capítulo en cuanto al tema de la depresión. Mujeres que no quieren tener hijos y al final los tienen porque es lo que toca, o se espera de ellas, mujeres que de jovencitas arrastran una depresión consigo y cuando tienen a sus hijos esa depresión se dispara. En este tipo de mujeres es frecuente que veamos una tendencia muy marcada a tener ideas autolíticas, sin valorar las consecuencias de éstas.

Una de las consecuencias es que el niño vive con la culpa de que no fue suficiente para que su madre no tuviera ese pensamiento autodestructivo. Otra consecuencia es una sensación de continua autoexigencia —«Al no ser suficiente para mi madre que ni siquiera el amor hacia mí fue capaz de retenerla para intentar quitarse la vida»—, el deseo de ser perfectos, hijos perfectos para salvar la vida de mamá lo extrapolan a una rigidez en las emociones y en la conducta adulta.

La importancia de por qué tu madre no es como tú la tienes en tu cabeza te va a aliviar ese dolor emocional y vas a entender que no depende de ti, y esto es algo ya de por sí liberador.

### *Sé un adulto libre*

Retomando el final del punto anterior, la vida de tu madre y sus emociones no dependen de ti y al no depender de ti tienes que empezar a ser un adulto libre.

¿Qué significa ser adulto libre? Es empezar a tomar decisiones propias sin pensar en lo que te va a decir mamá; si

piensas eso, automáticamente te estás yendo a un patrón infantil, estás pensando en «El juicio que haría mi madre», «Si yo esto lo hago más, mi madre me echa la bronca». Has de ser consciente de que ahora estás en la edad adulta. Estas palabras igual eran válidas, o no, cuando tenías siete, ocho o nueve años, pero ahora eres un adulto, y un adulto que ha de empezar a decir «no», a tomar sus decisiones, a arriesgar, a saber que no todo lo que decía su madre es cierto. Debes crear pensamiento crítico y defender tus derechos como persona.

Una madre tóxica te hará creer que ella tiene la verdad absoluta porque su consejo, sus directrices, estaban condicionadas por una serie de variables que tú ahora mismo no tienes.

### *Aprende a poner límites a tu madre*

Y aquí nos adentramos en el cuarto consejo: empieza a poner los límites. Sé que esto es muy difícil; aquí hay que diferenciar dos escenarios: por un lado, los que vivís en casa con vuestra madre, y por otro, los que estáis emancipados.

Si estás fuera de casa muchísimo más fácil porque puedes restringir las llamadas o las visitas. Ante una madre tóxica, es recomendable no cortar de raíz la comunicación porque entonces lo que vas a hacer es que su victimismo aumente y también su drama.

Hay que empezar a cortar el cordón umbilical de una forma inteligente. Por ejemplo, decir que tienes mucho trabajo o que estás liado con un proyecto, o «Mami, no te preocupes, que luego te llamo» y das largas a la llamada.

En el tema de las llamadas, recomiendo mucho marcar las horas de llamadas como si fueran algo como obligatorio, es decir, no hace falta que te salga del alma, es una estrate-



gia para que tu madre esté tranquila y sepas defender tu espacio.

En el caso de que vivas con ella es mucho más complicado, porque siempre te va a echar en cara que para eso están ellas ahí y que haces cosas que ellas no quieren. Va haber un control excesivo por su parte.

Si vives con tu madre, intenta identificar los patrones que te está inculcando y entender por qué ella es así. Al identificar el patrón te va a ser mucho más fácil no repetir patrones que te ha inculcado y eso sí que está en tu mano, es decir, a tu madre no la puedes cambiar, pero si estás repitiendo el patrón tóxico con un amigo... de eso sí que te puedes dar cuenta, y está en tu mano renunciar a esa amistad y, por lo tanto, renuncias al patrón tóxico.

Eres libre para elegir el tipo de relación que quieras tanto de amistades como de pareja, y eso depende de ti.

### *A tu madre no la vas a cambiar nunca*

El siguiente consejo es: ten claro que a tu madre no la vas a cambiar nunca. Me encantaría decirte lo contrario. Me encantaría decirte que si te portas muy bien ella cambiará, pero esto no es así, no lo va a hacer. Ella tiene un patrón adquirido, por lo tanto, el que tiene que cambiar eres tú. Los cambios suelen venir cuando aplicas la técnica de modificación de conducta por el principio de extinción: conducta no atendida, conducta que se extingue. Este tipo de metodología se aplica a los niños pequeños.

Si lo extrapolamos al adulto, tendríamos el siguiente ejemplo: si ves que tu madre te está llamando 250 veces al móvil, no le vas a coger la llamada. Le vas a poner los límites y serás tú quien llame, por ejemplo tres veces al día, y eso es tiempo suficiente para que tu madre esté tranquila, pero el

control lo tomas tú. De nada va a servir que siempre le estés cogiendo el móvil, porque lo que estás haciendo es reforzar a tu madre su comportamiento posesivo y obsesivo sobre ti y tus emociones.

Por lo tanto, empieza a saber identificar qué cosas no quieres y qué parcelas de tu vida pertenecen a la intimidad; no tienes la obligación de contarle absolutamente todo a tu madre. Lo que recomiendo es buscar conversaciones en común; por ejemplo, si a tu madre le gusta un tipo de programa como los realities, sólo hablarás del reality, no hables de tu vida, la vida de los personajes de televisión da juego suficiente para una conversación. No cuentes tus problemas, así no tendrá opción de meterse y opinar sobre ellos. No busques su apoyo, no te lo va a dar. El apoyo emocional debes buscarlo fuera, en tus amigos o en tu pareja. En ti mismo.

Recuerda: conversación neutra y que no tenga ninguna implicación emocional.

### *Sé tajante con los límites*

El sexto consejo es que tienes que ser bastante estricto con los límites, pero aquí no hablo de ser borde, o arisco, si te muestras en esa actitud tu madre volverá a mostrarse e ir al papel de víctima. Ser tajante con el límite que pongas es tener claro hasta dónde la vas a dejar llegar, y en qué parcela no vas a dejar que entre. Puedes compartir tiempo con ella para hacerla feliz, pero bajo tu control. Por ejemplo: «Vengo un ratito a verte, pero me voy que tengo una reunión dentro de una hora». O si es por teléfono: «Mami [o mamá], ahora no te puedo atender que tengo lío, te quiero». Decir te quiero al final del límite deja tranquila a tu madre y se siente reforzada positivamente, no has sido borde, pero sí has sido tajante con tu tiempo y tu decisión de no atender siempre.

O mi ejemplo favorito: «Ay, mami, se me está quemando la tortilla de patatas...». Las excusas o límites que busques deben ser suaves para que a ti te sirva para marcar esa distancia de seguridad y que la otra persona, en este caso tu madre, no se sienta ofendida.

### *Recuerda siempre su narcisismo*

Esto es muy importante porque acuérdate de que una las características es que las madres tóxicas siempre están en el victimismo y en el narcisismo. Este patrón lo vas a adquirir casi sin darte cuenta. Al analizar su patrón puedes desengancharte de él. Tomar conciencia de que eso es suyo y no es tuyo. Dejas lo que es su victimismo con ella, su toxicidad con ella, y tú te liberas.

Es relevante tener esto en cuenta si ahora mismo eres madre, ¡ojo ahí!, porque vas a ver que puedes estar repitiendo su patrón, el que tanto detestas, y lo haces de forma casi automática. Cuanto más luches con la frase «No quiero ser como ella», más te vas a parecer a ella. Estás en un patrón rebelde infantil, tienes que pasar al adulto sin rebeldía y con comprensión, y sobre todo con mucho amor hacia ti.

### *No repitas el patrón*

Continuando con el punto anterior, si lo que queremos como padres es no repetir el patrón inculcado, debemos analizarlo de manera exhaustiva y objetiva. No siempre es fácil, hay mucho dolor, pero una vez que tengas la valentía de hacerlo, lo siguiente que has de preguntarte para generar un patrón adulto es: ¿qué patrón es el que yo busco? Cuando analices a tu madre, debes atender a aquellas cosas que hizo bien, por-

que seguro que hay algún recuerdo bueno, como por ejemplo: «Me hacía los disfraces de pequeño» o «Me hacía tarta de cumpleaños». No es que hiciera todo absolutamente mal, simplemente que tiene una personalidad compleja y difícil, o, en muchos casos, infantiloides y sin desarrollar.

¿Cómo crear el patrón nuevo? Volviendo al ejemplo de los disfraces, imagina que tienes una madre que te hacía los disfraces cuando eras pequeño, ahora tienes hijos y debes hacer un disfraz. Puedes hacer disfraces a tus hijos sin problema y vas a intentar, mientras los confeccionas, sanar o cuidar ese patrón tóxico con algo bonito. Realizar este disfraz con amor liberará tu rabia o la ira que tienes hacia otras actitudes negativas de tu progenitora.

### *Recuerda cosas bonitas de tu madre*

En esta línea recuerda cosas buenas de tu madre. Sé que cuando hay madres muy complicadas seguramente hay muy poquitos recuerdos, pero éstos son suficientes para tener paz en tu interior. Por ejemplo, si te hacía el bocadillo de Nocilla para ir al colegio, si en algún momento te daba algún regalo o algo. Intenta buscar en la memoria; apóyate en fotos de cuando eras niño, siempre hay algo que puede servir de punto de partida, simplemente para tener un recuerdo bonito en tu corazón y poder generar una imagen sanadora dentro de ti.

En muchas ocasiones, por desgracia, este recuerdo no lo tienes. El ejercicio que propongo es ir a la esencia de la madre, a ese momento inicial de la concepción, donde no había nada más que algo tan simple como un óvulo y un espermatozoide. Está demostrado científicamente que ese momento de la concepción es como un chispazo. Entender que es la chispa de la vida, un momento mágico que todo el mundo,

todo ser humano, ha tenido. Ese momento quizá sea el único que puedas recuperar de tu madre. Igual el resto del tiempo ya no estuvo y no tienes la suerte de tener absolutamente ni un solo recuerdo porque te abandonó o porque hiciera su vida, porque era una mala persona. No la vamos a juzgar. Quédate con ese momento de la chispa, de la magia, que compartimos todos los seres humanos. Es universal, por lo tanto tú también lo tienes.

### *Haz lo que te apetezca*

El décimo consejo es: intenta hacer cosas que te apetezcan, ésa es la única manera de tomar la libertad que te corresponde. Cosas que te apetezcan, que pueden ser tan simples como pasear, tan simples como tomarte unas chuches para recuperar o calmar a tu niño interior, endulzar tu interior, es decir, si hemos tenido una infancia amarga, muy estricta y muy solitaria, vamos a darnos dulzuras de adultos.

Márcate metas pequeñas. Puedes lograrlo, las puedes conseguir, pero han de ser pequeñas y firmes, y por supuesto que sean independientes a tu madre. Arriégate. Arriesga a probar cosas nuevas, no tengas miedo a equivocarte. Siempre vas a tener a alguien que te apoye.

### *Céntrate en tu control*

Y el último consejo es: céntrate en aquello que puedas controlar. El problema es que una madre tóxica quiere ejercer el control de tu vida, de toda tu vida. Pon el foco en aquello que sí puedes controlar, que está bajo tu control y permite la flexibilidad en tu vida. No seas tan estricto como ha sido tu

madre, porque entonces, de nuevo, se está repitiendo el patrón.

Has de intentar ser mucho más laxo, dejarte llevar por la sorpresa..., y si te equivocas no pasa nada, la vida está para equivocarse.

Es muy importante recordar que el ser humano se maneja en seis emociones básicas: la alegría, el miedo, la tristeza, la ira, la sorpresa y el asco. Es imposible estar todo el día felices. Transitar por la ira, por el enfado, por la sorpresa, es imprescindible para sentirte vivo y sentir el control sobre tu propio yo.

Entonces, explora las emociones; si eres frío, tu madre ha conseguido el objetivo. Si no te entregas, si no amas de verdad, tu madre consiguió su objetivo. Por lo tanto, entrégate, ama, y si te confundes y te equivocas, no pasa nada, si te rompen el corazón, no te preocupes, que se rehace y es un músculo que aprende a toda velocidad. Pero si te equivocas no digas: «Es que mi madre tenía razón», mejor di: «Yo aposté como cualquier ser humano en libertad y tengo el derecho a equivocarme. A veces ganaré y otras perderé».