



Vienna Pharaon

Tu origen no es tu destino

Cómo romper
con los patrones
familiares
transformará tu manera
de vivir y de amar

DIANA

VIENNA PHARAON

TU ORIGEN NO ES TU DESTINO

Cómo romper con los patrones familiares
transformará tu manera de vivir y de amar

Traducción de Sílvia Alemany

Autoconocimiento

DIANA

Nota: Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, la autora y la editorial te recomiendan que consultes a un profesional.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Todos los nombres y rasgos identificativos de los clientes de la autora han sido modificados para proteger su privacidad.

Título original: *The Origins of You*

Primera edición: junio de 2023

© Vienna Pharaon, 2023

Publicado con el acuerdo de Folio Literary Management, LLC y International Editors' Co.

© de la traducción, Sílvia Alemany, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-1119-071-8

Depósito legal: B. 9.143-2023

Maquetación: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Liberdúplex, S. L.

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**.

SUMARIO

Nota de la autora	9
Introducción. Mi familia de origen y la tuya	11

Primera parte NUESTRAS RAÍCES

1. Tu pasado es tu presente	27
2. Poner nombre a tu herida	43

Segunda parte NUESTRAS HERIDAS Y SUS ORÍGENES

3. Quiero sentir que valgo	71
4. Quiero pertenecer a algo	103
5. Quiero ser una prioridad	133
6. Quiero confiar	165
7. Quiero sentirme a salvo	191

Tercera parte

CAMBIAR LA CONDUCTA CON TUS RELACIONES

8. El conflicto	225
9. La comunicación	255
10. Los límites	287

Cuarta parte

TU RECUPERACIÓN

11. Conserva lo que has conseguido	307
Conclusión	321
Agradecimientos	325
Notas	329
Índice onomástico y de materias	335

Tu pasado es tu presente

No había mucha información en el formulario de contacto que me envió. Solo su nombre, su edad y un breve apunte biográfico sobre las cosas que le gustaría trabajar.

Natasha Harris, 38 años.

Necesito saber si mi pareja es la persona adecuada con quien pasar el resto de mi vida. Hace ya tiempo que ando preocupada, pero noto que ya no puedo esconder más la cabeza bajo el ala. ¿Puede ayudarme, por favor?

Natasha nunca había hecho terapia. Sus amigas la habían convencido para que hablara con alguien (en concreto, conmigo), y estaba nerviosa e ilusionada por acudir a su primera sesión.

—Lo necesito tanto... —dijo Natasha—. Gracias por encontrarme un hueco en su agenda para visitarme. Lo he estado posponiendo durante mucho tiempo, y la verdad es que ya no puedo más... Y, encima, mis amigas no paran de decirme que siempre me estoy quejando. —Y estalló en una risita nerviosa.

Le sonreí.

—Supongo que el tema ya no da más de sí cuando no paras de

oír la misma historia una y otra vez. Llevan oyéndome contar lo mismo desde el día en que me conocieron.

—¿Cuándo te conocieron?

—¡Ah, somos amigas de la infancia! Hace mucho que nos conocemos. Somos amigas desde hace más de treinta años.

Las quejas que sus amigas estaban cansadas de oír no se centran solo en su pareja actual, porque eran las mismas que había expresado sobre casi todas sus parejas desde que había empezado a tener relaciones serias.

—¿Puedes contarme lo que siempre te oyen decir? —pregunté.

—Bueno... Creo que lo que les digo es que siento como si... como si me faltara algo. Ellas me dicen que lo que pasa es que ando buscándole fallos a todo, ¿me entiende? Como si estuviera intentando sabotear algo bueno. No sé... Creo que es cierto que alejo de mí a las personas que me convendrían. Eso es lo que me dicen todas, y quizá sea verdad.

Vi que Natasha se había sumido en sus pensamientos. Las palabras y los mensajes de los demás se habían filtrado claramente en lo que se decía de sí misma. Le costaba mucho saber lo que sentía en realidad, dar razón de lo que sabía y tener claro lo que consideraba que era cierto para ella.

—Ya veo que tus amigas piensan muchas cosas sobre ti y sobre cómo te desenvuelves en tus relaciones. Pero lo que a mí me interesa saber es lo que tú sabes que está sucediéndole a tu pareja y a tu relación.

—¡Ah, vale! Clyde es un hombre fantástico. Es listo, atractivo, interesante... Es un triunfador, y muy amable y considerado. Cuando ves a Clyde, no ves nada malo en él. Todas piensan que es un buen partido, y que al final he encontrado a mi media naranja.

En ese punto fue cuando la interrumpí.

—¿Y tú? ¿Tú crees que Clyde es un buen partido? —Intenté que abandonara ese punto de vista y se centrara en la experiencia que tenía ella de su pareja.

—Sí. Es un compañero maravilloso. Un hombre fantástico, y lo cierto es que no puedo quejarme. Lo que pasa es que creo que falta algo, o que llegará un día en que me faltará algo. Es posible que se me haya pasado algo por alto, ¿sabe lo que quiero decir? O sea, ¿qué pasará si en algún momento se tuercen las cosas?

—¿Se torcieron las cosas en tus otras relaciones?

Que yo dejara de hablar repentinamente de Clyde la sorprendió.

—No, creo que no —reaccionó ella.

—¿Se torcieron las cosas en tu familia? —insistí.

Natasha se detuvo unos instantes y me miró con expresión perpleja.

—No creo que esto tenga nada que ver con mi familia... ¿Por qué a los terapeutas les gusta tanto meter a la familia de por medio? Sinceramente, mi infancia fue fabulosa. No creo que encuentre nada malo en ella. Y, además, yo preferiría entender bien lo que me está pasando con Clyde.

En momentos como este es cuando me regalo una sincera carga interna (¡qué gusto!), y entonces pienso en Brené Brown y en su ponencia *The Power of Vulnerability* (El poder de la vulnerabilidad)¹ durante una charla TEDx. Brown nos contó algo que es bien sabido por todos, su intento de establecer límites con el terapeuta durante la primera sesión: «Nada de meter a la familia de por medio, nada de mierdas de la infancia: yo solo vengo a que me dé algunas estrategias».

¡Ojo, que voy a chafarte el final de esta historia! Este abordaje no le sirvió de nada a Brené, y tampoco va a servirte a ti. Porque, tanto si quieres admitirlo como si no, los asuntos de familia y las mierdas de la infancia se encuentran en la base de prácticamente todas las cosas.

Sí, ya sé que no es esto lo que quieres oír. Incluso puedes mostrarte inflexible y decir que lo que sucedió hace tantos años ya no te influye en la actualidad. Has madurado y has evolucionado, ¿verdad? Puede que incluso hayas perdonado. Cuesta mucho creer que

cosas que sucedieron hace varias décadas sigan dirigiendo la función y gobernando tu vida.

Pero déjame decirte algo que sé a ciencia cierta: tu pasado crea unos patrones que influyen en tu vida actual.

Por eso, aunque hayas evolucionado, aunque hayas madurado de una manera significativa, aunque no seas la misma persona que fuiste... sigues siendo un eslabón en una cadena multigeneracional.² Y tanto si eres consciente de ello como si no, ese gran sistema familiar está guiando ámbitos de tu vida de forma relevante o insignificante. Y es muy probable, casi seguro, que tu pasado sea el que esté dirigiendo la función (tu función), y si no eres consciente de ello, va a hacerte sufrir.

El pasado es persistente. Cuanto más le des la espalda, más seguirá reclamando tu atención. ¿Te has preguntado alguna vez por qué discutes una y otra vez por las mismas cosas? ¿Te has preguntado por qué eliges siempre el mismo tipo de pareja? ¿Te has cuestionado por qué reaccionas de la misma manera, por mucho que te esfuerces en cambiar? ¿Y por qué tu crítico interior nunca deja de repetirte las mismas cosas desagradables? Es tu pasado, que reclama tu atención. Eso a lo que llamas «mierdas de la infancia» gobierna tu vida actual de un modo que te convendría conocer.

Al elegir que no deseaba detenerse demasiado en su infancia, Natasha en realidad estaba revelando muchas cosas sobre sí misma. Y en una milésima de segundo supe que nos iba a costar un poco llegar a estar dispuestas a ser dos exploradoras que emprenden un viaje juntas. Natasha todavía no ha llegado a este punto, pero no pasa nada. Lo que resulta fantástico es que este viaje a su historia familiar revelará sin duda los importantes vínculos que ligan su pasado con su presente. Verá las conexiones que se establecen entre su familia de origen y las preguntas en torno a su vida. Y si sigue adelante, no tardará en reconocer que lo que está viviendo con Clyde no es tan simple y superficial como podría llegar a creer.

Natasha no es un bicho raro. Esta mujer, como le sucede a la

mayoría de mi clientela, quería hablar del tema que la había llevado a iniciar una terapia; y el tema era si deseaba conservar la relación que tenía o no. Escarbar muy a fondo en su pasado (su dinámica familiar, su programación y condicionamiento, sus vivencias durante las décadas anteriores) no le parecía relevante, útil ni significativo. Sabía que se acercaba la fecha de su petición de mano (porque Clyde había estado mirando anillos de compromiso), y por eso el rato que pasáramos analizando cualquier otra cosa que no fuera esa relación en concreto le parecía una pérdida de tiempo. Seguir con Clyde o abandonarlo: esa era la decisión que le atormentaba.

Desde su perspectiva tenía sentido, sin duda. La mayoría preferiría centrarse en la dirección que quiere emprender y no en el lugar de donde procede. Pero lo que Natasha no entendía era que analizar únicamente lo que le pasaba con Clyde era exactamente lo que le impediría tener las cosas claras. A lo largo de los dos meses que estuvimos trabajando juntas, Natasha no solo se dedicó a analizar su infancia y sus relaciones pasadas, sino que también dio un buen repaso a todo lo relacionado con sus padres y su hermana. Al final, muchas cosas empezarán a cobrar sentido para ella, tanto en lo relativo a Clyde como a otros temas con los que llevaba años luchando.

Vale la pena analizar la familia de origen... aunque no siempre es fácil. Bien, pues eso es lo que vamos a hacer juntos en las páginas siguientes. Porque si no somos conscientes de los patrones con los que estamos trabajando, nos veremos condenados a repetirlos de formas que resultarán muy predecibles (y a menudo destructivas). Como le pasaba a Natasha.

Como tantas otras personas antes de su revelación, Natasha se aferraba a la historia de que había tenido una infancia ideal. El matrimonio de sus padres seguía intacto y ella había crecido en un sistema familiar donde había amor. «No puedo quejarme. Tuve una buena infancia, y haría el ridículo si intentara encontrar ni el más mínimo detalle que criticar, sobre todo cuando hay tanta gente que lo ha pasado mucho peor que yo.»

Natasha era víctima de una idealización y de lo que yo llamo «la comparación de heridas». No se había dado permiso para ser consciente de su propia historia porque «otras personas lo habían tenido peor». Personas que habían formado parte de su círculo, de hecho. Tuvo una amiga que había sido maltratada por su padre. Tuvo otra amiga cuya madre murió cuando ella tenía trece años. E incluso otra hermano robó todo el dinero de la familia para fundírselo en apuestas.

—Eso sí que son asuntos serios. Eso sí que son problemas reales. Son sufrimientos y traumas reales —dijo.

Su dolor y su sufrimiento no podían compararse con el dolor y el sufrimiento de amigos y desconocidos. Natasha no se creía con derecho a sentir.

El modo en que empleó la palabra «reales» me pareció importante y digno de destacar, porque lo que yo alcancé a leer entre líneas fue lo siguiente: «Mi sufrimiento y mis traumas no son tan evidentes. ¿La gente es capaz de reconocerlo, aunque no esté tan claro? ¿Soy yo capaz de reconocerlo? ¿Tiene cabida aquí mi sufrimiento?».

Lo cierto es que Natasha había sufrido; yo lo notaba en su voz y lo veía en los resquicios de las historias que me contó. Pero hasta que ella no juzgara que ese dolor era digno de consideración, no podríamos abordarlo juntas.

Comparar heridas es una distracción, independientemente de que plantees la cuestión minimizándola o maximizándola. Centrarse en eso te aleja de ti (de tu historia, de tu vulnerabilidad y, en última instancia, de tu curación). También es frecuente, como le sucedió a Natasha, idealizar el pasado en un intento de protegerse. Si puedes seguir viendo a tu familia a través de una lente positiva, no tienes que volver a enfrentarte al dolor, sentirte como si hubieras sido desleal con ellos o parecer que no valoras el cariño y el amor que en realidad te ofrecieron. Y si el pasado no es tan seguro como lo construiste, podrías sentir una gran pérdida por lo que fue, o por

lo que no fue, y un gran miedo por aquello en lo que tu presente y tu futuro podrían llegar a convertirse.

Esta es la paradoja en la que muchos nos debatimos: aplicar el pensamiento crítico a tu familia de origen sin dejar por ello de hacer justicia al amor que te dieron y a su esfuerzo. Es difícil albergar en la cabeza simultáneamente dos pensamientos contrarios. Pero si no puedes contemplar tus historias de origen, si no puedes observar tu dolor y tus traumas, si te quedas atrapado haciendo que lo que viviste sea mayor o menor de lo que es en realidad, si te quedas bloqueado idealizándolo todo o si te bloqueas intelectualizándolo para apartarlo de ti, corres el gran riesgo de vivir tu propia vida como lo haría un simple observador.

Natasha necesitaba dejar de compararse y hacerle un hueco a su sufrimiento sin tantas distracciones. Tenía que reconocer cuál era su auténtica historia de origen. Y tenía que empezar viendo qué papel había desempeñado ella para mantener a la familia unida.

TU PAPEL EN TU FAMILIA DE ORIGEN

Los niños son increíblemente conscientes. No dejan de observar, de mirar, de sentir y de notar lo que sucede a su alrededor. Prestan mucha atención a las experiencias emocionales de los demás, y a menudo dan un abrazo o un beso a uno de sus padres o a sus hermanos, si creen que están tristes o enfadados. Es increíble, y lo digo de verdad, ver que los niños se dan cuenta de cosas que a muchos adultos a menudo les pasan por alto. Su intuición está intacta y no están contaminados por distracciones constantes. Están presentes y bien sintonizados con su entorno y aún no han aprendido a disimular su dolor ni el dolor de los demás con excusas o quitándole importancia. Tampoco tienen miedo de señalar el dolor que ven que sienten los demás.

Esa increíble sensibilidad al dolor y el impulso de intentar que

desaparezca a menudo lleva al pequeño a desempeñar un papel crucial para mantener a la familia unida, como ofrecer apoyo emocional a determinados miembros o actuar como una figura paterna o materna con un hermano menor. Quizá intentarás distraer a tus padres para que no pensarán en todas las cosas duras que les estaban pasando en la vida o quizá solo quisiste ponerles las cosas fáciles. Por ejemplo, pongamos por caso que tuviste un hermano o una hermana con necesidades especiales; es posible que notaras la presión y el agotamiento de tus padres y que decidieras asumir el papel del niño o la niña que no requiere demasiados cuidados, ese niño que sabe cuidar de sí mismo o hace todo lo que está en su mano para no añadir mayor presión a un hogar que vive colgando de un hilo. Los niños bien sintonizados ven lo que hay que hacer, y asumen el papel que creen que los protegerá o que protegerá a sus familias.

Y ahora viene lo que más duele: ¿sabes el papel que desempeñaste en esa época? Pues podría estar condicionando aún tus acciones y tus reacciones actuales. Esta es una de las maneras en las que el pasado sigue aferrándose a ti. Es posible que elijas inconscientemente parejas, amistades o incluso trabajos en los que te encuentres asumiendo de nuevo ese papel que tan bien conoces. Si fuiste la perfeccionista de la familia, quizá sigas conservando tus tendencias perfeccionistas en tus relaciones adultas. Si fuiste el cuidador o la cuidadora de un padre o de tus hermanos, podrías seguir sintiéndote obligada a cuidar de las necesidades de los demás. Quizá fuiste el niño perdido, ese ser invisible que se obligó a empequeñecerse y a callar, y hoy te veas en la tesitura de tener que esforzarte para hablar alto y claro. O quizá fueras el payasito y aún consideres que tu papel es divertir a los demás. Pero existe una manera mucho más sutil de seguir arrastrando el papel que interpretaste en la infancia, y es cuando te ves rechazándolo. Si fuiste el confidente de tu padre o de tu madre, o le brindaste tu apoyo emocional, verás que no te interesa nada lo que tenga que ver con el cuidado emocional y la intimidad de tu pareja. Cualquier signo de necesidad emocional que ma-

nifiste tu pareja, o un amigo, podría recordarte lo extenuante que fue para ti ser una figura de apoyo mientras crecías, hasta el punto de que termines cerrándote a establecer cualquier tipo de conexión, a mostrarte cercano y vulnerable.

El papel que desempeñaste quizá sirviera para mantener a flote una familia que luchaba con todas sus fuerzas para no hundirse. Pero quizá hoy en día ya no sea necesario. De hecho, el papel que desempeñaste podría ser exactamente lo que está impidiendo que te cures. Podría estar impidiendo que descubras, pongas nombre y gestiones una herida profunda, y que eso mismo te impida conectar y mostrarte cercano con tu pareja. Eso fue lo que descubrimos cuando profundizamos con Natasha en el tema de las dudas que tenía sobre comprometerse con su pareja del alma, Clyde.

Las semanas iban pasando y Natasha seguía insistiendo en que había tenido una infancia feliz. Dedicué varias sesiones a preguntarle por los miedos que le inspiraba ese proverbial «si las cosas se tuercen», que ella tanto vaticinaba que aparecería en sus relaciones, el miedo a que algún día Clyde revelara algo que se había estado esforzando por ocultar. Las preguntas que le hice sobre si algo se había torcido en su familia y en sus relaciones anteriores no le hicieron reaccionar, pero cuando le pregunté si alguna vez había sido ella quien había ocultado algo, fue como si se abriera una compuerta.

Me contó que cuando tenía quince años vio un correo electrónico que se había quedado abierto en el ordenador de su padre. Natasha había tenido problemas con su ordenador y debía terminar un ejercicio de clase para el día siguiente. Le había pedido a su padre si podía utilizar el suyo y él le había dicho que sí.

—No debió de darse cuenta de que se lo había dejado abierto —dijo Natasha mientras las lágrimas asomaban a sus ojos—. La conversación estaba ahí, ante mí. Leí todos los correos que se habían intercambiado. Todos y cada uno de ellos. No podía apartar los ojos. No tenía ningún sentido. Una mujer, que no era mi madre,

le contaba a mi padre que lo amaba, que el fin de semana había sido estupendo, que no veía el momento de pasar toda su vida junto a él. Y mi padre le decía a ella las mismas cosas. Esa situación hacía años que duraba. Años. Y nadie sabía nada. Mi padre entró y me vio sentada frente a su ordenador. Le miré fijamente, con lágrimas en los ojos, y me eché a llorar a gritos. Mi madre se había ido esa semana por un viaje de trabajo y mi hermana estaba en clase de baloncesto. Él me miró y me dijo: «Por favor, no se lo digas a tu madre. Te prometo que cortaré con ella». Nunca volvimos a hablar del tema, y nunca le conté nada a mi madre. Mi padre acabó su aventura. Yo solía mirarle el correo y el teléfono con regularidad para asegurarme y él me dejaba hacerlo. Creo que fue nuestra manera particular de asegurarnos sin palabras de que nuestro «acuerdo» seguía vigente.

Natasha se detuvo entonces e hizo un gesto de negación con la cabeza. Había estado cabizbaja mientras me contaba la historia. Alzó la vista e intercambiamos una mirada.

—Menuda carga... Muy pesada... —le dije controlando el tono de voz—. Menudo secreto para llevar a cuestas durante más de dos décadas... Ni siquiera soy capaz de imaginar el dolor, la confusión y las preguntas que debes de haberte hecho a estas alturas.

Natasha había guardado el secreto. Había desempeñado su papel a la perfección. Lo había hecho tan bien, incluso consigo misma, que casi se le olvida, lo había absorbido para poder permitir a su familia seguir funcionando como siempre lo había hecho: feliz, unida y cariñosa; como si no hubiera pasado nada malo.

No me extraña que creyera que tuvo una infancia fantástica. El papel de Natasha como guardiana de un secreto había servido para ocultar cualquier amago de dolor y tristeza que pudiera haber subyacido y para desviar toda su atención. Pero ese mismo éxito que tuvo Natasha interpretando ese papel fue lo que le permitió al pasado aferrarse a ella con sus garras e impedirle que encontrara un camino más constructivo.

COMERCIAR CON TU AUTENTICIDAD A CAMBIO DE APEGO

De pequeño es probable que en innumerables ocasiones te pidieran, o te animaran incluso, a ser un poquito más atrevido, y también a frenarte un poco más, si querías ganarte el amor de tus padres y cuidadores, sentirte conectado a ellos, a salvo y contar con su afirmación. Quizá tus padres te enviaron ciertos mensajes, mensajes que ellos consideraban inocuos, con los que en realidad te estaban pidiendo que no fueras de la manera que eras. ¿Y sabes lo que hiciste cuando eras niño? Probablemente les seguiste la corriente. ¿Quieres saber por qué? Porque estamos diseñados para el apego. Porque el apego es necesario para la supervivencia. Y porque la necesidad de ser amado, querido, elegido, protegido, priorizado y de encontrarse a salvo de todo supera en mucho a todo lo demás.

De todos modos, tan necesaria como la necesidad de apego es la necesidad de ser auténticos. Ser auténtico es tener la libertad de ser y de sentir; es revelarse plenamente ante uno mismo y ante quienes damos acceso a nuestro espacio íntimo. La autenticidad se encuentra en el centro mismo de nuestra existencia. Sin ella, sobreviene una muerte interior.

La autenticidad y el apego son necesidades muy poderosas. Sin embargo, como afirma el doctor Gabor Maté, especialista en traumas y adicciones: «Cuando la autenticidad amenaza el apego, el apego pasa por encima de la autenticidad».³ Es duro pensar que muchos de nosotros debemos negociar para poder cambiar una cuerda de salvamento por otra: «Para seguir unido a ti, debo despedirme de mí y abandonarme o, para seguir siendo fiel a mí mismo, lo que debo elegir es cortar contigo». Y qué duro pensar que esto lo pensarán unos seres humanos diminutos, entre los que te incluyo a ti, obligados a estar tomando esta decisión una y otra vez...

Es cierto que, de pequeños, comerciamos con nuestra autenticidad en busca de apego. Por supuesto que sí; es la cuerda de salvamento más importante que existe. Sacar buenas notas es lo que pone

contento a papá. Si no gritamos tanto, mamá no está tan nerviosa. Si perdemos peso, llamaremos más la atención. Si estamos bien, eso significará que nuestros padres estarán menos estresados. Si somos nosotros los que nos portamos mal, papá dejará de pegar a nuestra hermana. Estar conformes con todo es garantía de que reinará la paz. Ayudando a mamá conseguiremos que no esté tan triste. Aprendimos a amoldarnos para asegurarnos de que nuestros padres no nos abandonaran, rechazaran, odiaran, criticaran, juzgaran o renegaran de nosotros. Y, de adultos, desgraciadamente, jugamos al mismo juego. Pero eso es porque nos vemos condicionados a hacerlo. Es porque aprendimos que nuestra valía, el sentido de pertenencia, de ser prioritarios, nuestra confianza y seguridad se consiguen cuando cambiamos y nos adaptamos para poder encajar con los demás. Es aquí, en la historia original de nuestros apegos y autenticidades, donde aprendimos por primera vez a comprometernos a traicionarnos continuamente. Es aquí donde aprendimos a desprendernos de nuestro yo auténtico a cambio de seguir apegados. Es aquí donde empezamos a moldearnos, a transformar la persona que somos para obtener lo que consideramos que necesitamos.

Piénsalo bien un instante. Te convencieron de que siendo distinto a como eres en realidad, conseguirías lo que más anhelas. «Si me convierto en quien tú necesitas que sea, tendré la garantía de contar con tu amor, con tu conexión y tu aprobación, y me sentiré a salvo y validado.» Es una forma de autoprotección a la que intentaste acomodarte a toda costa. Ahora bien, convertirte en alguien que sabe modelarse perfectamente a sí mismo, en realidad no es ninguna victoria. No te ayuda a cosechar los beneficios que buscas. Y aunque te validen por haber sacado sobresalientes, por anotar un triplete de goles o por haber sabido controlar tus emociones, en el fondo sabes muy bien lo que está pasando. Ves cuál es el problema, y sabes que cuando te ofrecen un reconocimiento basándose en algo que no es genuino, ese reconocimiento no es de fiar. No es de extrañar, pues, que luego nos convirtamos en adultos inseguros, ti-

tubeantes, y que dudemos de nosotros mismos y de los demás. No es de extrañar que nos cueste tanto mostrar nuestra manera genuina de ser y confiar en que otra persona nos ame, elija, respete y honre.

La historia de Natasha nos da un buen ejemplo de ello. La muchacha se había convertido en una de esas personas que saben modelarse a la perfección. Había esquivado el sufrimiento que le causó la infidelidad de su padre para que su familia pudiera seguir unida. Sin embargo, estas victorias no llegan a calar hondo. Natasha llevaba arrastrando esa pesada carga durante tanto tiempo que ya le había perdido el respeto a su propio sufrimiento, a su propia tristeza y a su propia pérdida. Había comerciado con su yo genuino para sentirse apegada a su padre, que necesitaba que le guardara el secreto, y a su madre, que seguía sumida en la ignorancia. Esa relación comercial le robó su libertad, su resiliencia, su capacidad de gestionar los tira y afloja que siempre existen en toda relación, inevitablemente, y de encaminar su relación de pareja hacia la curación. Natasha se había situado al margen de su propia vida, y había dejado que los problemas sin resolver de su pasado dictaran la historia de su vida y se entrometieran en sus relaciones y su curación.

NUESTRO PASADO ES CLAVE PARA EL PRESENTE... Y CLAVE PARA EL FUTURO

Sé que es tentador fijarte solo en el premio. Sé que tienes ganas de mirar siempre hacia delante, pero necesitaré que vayas volviendo la vista atrás. Las cosas que sucedieron en el pasado, y me refiero a todos esos asuntos familiares, importan de verdad, y mucho. Si quieres sanar tus relaciones, la que mantienes contigo y las que mantienes con los demás, es necesario que entiendas cuáles son tus historias de origen. Ese pasado que no has sanado ni resuelto es el que está dirigiendo tu vida actual, pero no tiene por qué seguir siendo así.

Los legados, los secretos familiares y los miedos e inseguridades van trasladándose a través de la cadena generacional. Hay cosas que se ofrecen manifiestamente y se eligen, como las tradiciones y mantras familiares o la costumbre de pedir una pizza los viernes para cenar. Pero hay otras tradiciones que pasan de una generación a otra y que no son sanas; es más, que pueden llegar a ser traicioneras. Por ejemplo, la madre que cada vez se muestra más crítica con el peso de su hija, tal y como hizo con ella su propia madre. El padre que empieza a perder la paciencia cuando sus hijos no cumplen unas expectativas poco realistas, a pesar de que él odió a su padre por su rigidez y por ponerle unas normas que le hacían sentirse controlado. Una aventura amorosa de la que no se puede hablar por miedo a que los miembros de la comunidad la critiquen; o el fallecimiento de un niño pequeño que nunca termina de aceptarse para poder cerrar el duelo.

Cuando Natasha descubrió los correos de su padre, la experiencia le dejó el sinsabor de empezar a dudar de los demás y, lo que resulta tanto o más dañino, de dudar de sí misma. A pesar de no ser plenamente consciente de la situación, Natasha empezó a vivir su vida con desconfianza. No sabía lo que podía creer y lo que no. Se sentía atraída por esas personas a las que llamamos «buenas», que son personas seguras y que ella describía como honestas, amables, atentas y consideradas; pero, por muy coherentes que estas se mostraran, era como si ella sospechara que algo saldría mal. Por otro lado, su manera de gestionar las cosas era terminar las relaciones cuanto antes, para no tener que ver cómo se torcían, tal y como le había sucedido a ella unas décadas antes con su padre.

Natasha no lo veía claro. Jamás le había contado a nadie la historia de la traición de su padre. La había guardado bajo llave en su interior, hasta el día que la contó en voz alta frente a mí. Durante varias semanas, que fueron bastantes, Natasha trabajó el tema hasta comprender que las dudas que tenía sobre Clyde, la preocupación de que pasara algo malo, eran las secuelas de esa enorme ruptura

que había experimentado con su padre. Evitar el tema y guardar el secreto, que fue lo que su padre le había pedido sutilmente, la dejaron bloqueada, y la evitación y el secretismo continuados que seguía cultivando en su interior le impedían elegir parejas fantásticas, porque creía que terminarían por decepcionarla de alguna manera. Solo cuando ahondamos más en la práctica de la sanación de sus orígenes, Natasha fue capaz de liberarse del pasado y encontrar un final feliz y un camino más saludable que recorrer.

Muchos de nosotros, y quizá esto también te incluya a ti, tenemos que hacernos primero a la idea de que este trabajo de explorar los orígenes (a pesar de que es vital) no siempre es fácil. La idea misma de retrotraerse a la infancia puede ser francamente espantosa. Puede que te asuste pensar en lo que vas a encontrarte; puedes sentirte desbordado ante la idea de si serás capaz de gestionar lo que sin duda vas a desvelar y todo eso puede parecerse una distracción que te va a alejar de los temas en cuestión que son verdaderamente importantes.

Lo cierto es que la mayoría nos sentimos más inclinados a esperar hasta haber entrado en crisis. Lo que yo puedo asegurarte a partir de mi experiencia personal es que las parejas y los individuos en general suelen esperar más de lo que deberían para buscar ayuda.

Tanto si tienes una relación como si no, verás cómo te pones a regatear contigo en busca de una salida que te resulte más simple y más fácil.

«Debería ser capaz de solucionar todo esto por mí mismo.»

«Si voy a terapia, van a salir más cosas malas de las que ya sé.»

«Mi familia lo hizo lo mejor que pudo, y no quiero odiar a nadie revolviendo cosas que no son necesarias.»

Ahora bien, ¿qué me dirías si te cuento que, entrando a fondo en tu historia de origen, podrías conseguir el alivio y las respuestas exactas que llevas tanto tiempo buscando?