

# Por qué tu familia de origen impactó tu vida más que cualquier otra cosa

## Por Adam Young

Es importante reflexionar en la historia de la relación con nuestros padres, aunque sea un tema complejo y difícil. No es fácil mirar honestamente cómo nos trataron y cómo se relacionaron con nosotros. La verdad es que ningún padre es perfecto y ningún niño necesita padres perfectos. Lo que necesitamos es que nuestros padres hagan bien las cosas por lo menos el cincuenta por ciento de las veces; eso indica que son buenos cuidadores.

Es importante que analices tu relación con tus padres porque es la parte de tu historia que más ha influido en tu cerebro y en la trayectoria de tu vida. Dios nos creó fundamentalmente como seres relacionales, nos creó a su imagen, un Dios trino que es un “nosotros” en lugar de un “yo”. Hay seis cosas básicas que necesitabas de parte de tus padres en tu crianza.

### Seis necesidades relacionales que tenemos desde el nacimiento

1. **SINTONÍA:** la sintonía tiene que ver con el grado de capacidad que tenía tu madre de leer lo que estaba pasando adentro de tu corazón, tu cuerpo, tu mente, qué estaba pasando adentro tuyo. Esto no quiere decir que tenía que leer tu mente, sino que debía darse cuenta si te cambiaba la cara y ser lo suficientemente curiosa como para preguntarte qué te estaba pasando. La esencia de la sintonía es que los padres se puedan dar cuenta de que el niño siente que no está siendo visto o escuchado y que busquen la manera de saber qué está pasando. Un padre o una madre que están pensando en sus propias necesidades, emociones o dolores no pueden estar en sintonía con las necesidades de su hijo. ¿Podrías describir así a tu mamá? Quizás estaba muy metida en sus propios asuntos y no estaba atenta a lo que te pasaba. ¿Cómo describirías a tu papá? ¿Estaba en sintonía con los altos y bajos emocionales que experimentaste como todo niño que está creciendo?

Para que uno llegue a sentirse seguro con sus padres, saber que están ahí para uno y que se puede contar con ellos, es necesario un proceso de desintonización y posterior resintonización o reajuste.

2. **SENSIBILIDAD:** todo niño necesita que sus padres sean sensibles a cómo se siente, si está agotado, enojado o triste. ¿Tus padres respondieron a los momentos cuando estuviste angustiado? ¿te ofrecieron consuelo, cariño y cuidado? Si podían leer bien tu lenguaje no verbal y estar en sintonía contigo, ¿cómo respondían una vez que se daban cuenta de lo que te estaba pasando?

Tal vez eliges creer que tus padres no estaban en sintonía contigo porque, si lo estaban y no respondieron a tu dolor, es peor porque sientes que no les importabas. En ese entonces, como niño, necesitabas que se dieran cuenta de que te estaba pasando algo, no que fueran perfectos.

Necesitabas que se dieran cuenta si te lastimaban y reaccionaran para poder reconectarse contigo.

3. **COMPROMISO:** ¿tus padres tenían la intención y el deseo genuino de conocerte, de conocer tu corazón? ¿Estaban dispuestos a comprometerse contigo de corazón? ¿Querían acompañarte para saber qué te estaba pasando?

El neurocientífico Curt Thompson dice que todos llegamos a este mundo buscando a alguien que nos esté buscando. Nuestro deseo más profundo es que haya alguien buscándonos y que siempre esté ahí para nosotros, que busque nuestro corazón con el deseo genuino de querer conocernos y de saber qué nos está pasando.

El núcleo del abandono no tiene que ver con el abandono físico, sino con la carencia de sintonía, respuesta y compromiso por parte de nuestros padres. Volviendo a lo que Thompson dice, podemos crecer en casas donde no falta la comida en la mesa, hay dinero para estudiar, toda la familia va a la iglesia los domingos, pero donde, de alguna manera, nuestros corazones permanecen encubiertos y no son descubiertos por parte de las dos personas más importantes de nuestra vida. Si tu corazón permaneció sin ser descubierta por tus padres, el desarrollo de tu cerebro se vio muy afectado. Como un ser creado relacional, necesitabas profundamente no sólo sintonía y sensibilidad sino también alguien que buscara tu corazón.

4. **REGULACIÓN EMOCIONAL:** el afecto es tu estado emocional interno, qué sientes dentro de tu cuerpo con respecto a lo que te está pasando. Va desde la insensibilidad y el aislamiento hasta el terror y el pánico. En esos extremos estás desregulado. Cuando eras niño, al tener muy poca habilidad para autorregularte, dependías totalmente de tu mamá. Ella debía ayudarte a calmarte, consolarte y aquietarte si estabas angustiado o tenías miedo. El cerebro aprende a regular el afecto cuando la madre lo hace por uno. Si tu mamá no estaba en sintonía contigo, te viste forzado a tratar de regularlo tú mismo, lo cual es una tarea imposible para un niño pequeño.

5. **MANEJO DE TUS EMOCIONES NEGATIVAS:** ¿tus padres respondían bien a tus emociones negativas, cuando estabas enojado, triste o con miedo? Necesitabas libertad para decir “te odio” o “no me amas” o “eres malo” sabiendo que no te iban a responder “¿cómo me puedes decir algo así?” o “¿no sabes que eso hiera el corazón de mamá?” o “qué niño tan egoísta”. Necesitabas saber, en lo profundo de tu ser, que tus emociones eran aceptadas y permitidas, necesitabas poder hablar y expresar tu enojo, miedo y tristeza sin ser avergonzado o sin que te dijeran que eso no era lo apropiado o que no estaba permitido. Tal vez tu familia no conocía tu alma y era muy frágil para poder sobrellevar su carga y no podía responder bien a tus emociones negativas.

Un día, mi hijo Elías, cuando tenía cinco años, me dijo algo que no recuerdo exactamente, pero sí recuerdo que me faltó el respeto y que sus palabras me hicieron sentir algo en mi cuerpo. Aunque tuve ganas de responderle que no tenía idea de lo que podría llegar a hacerle, me quedé

paralizado. Eso fue lo que sentí justamente porque nunca pude expresarle mi enojo a mi padre porque le tenía terror y si lo hacía él habría estallado.

En otra oportunidad, mi hija, cuando tenía ocho años estaba súper enojada conmigo. Desde arriba de la escalera, me miró intensamente y me dijo: “El cohete del desinterés y de no preocuparse por los demás está a punto de despegar y tú eres su conductor”. Este debería ser un momento maravilloso para un padre porque sabes que tu hijo tiene la libertad de expresarte el enojo que está sintiendo.

6. **REPARACIÓN DEL VÍNCULO:** esto implicaba que tus padres se hicieran responsables del daño que te causaron cuando te hirieron. Un apego sano y de confianza no está basado sobre la ausencia de errores. Todos los padres se equivocan mucho, se distraen, se frustran, se agotan, se cansan tratando de hacer mil cosas al mismo tiempo. Aun los mejores padres no están siempre en sintonía y siendo sensibles, es por eso por lo que la relación entre padres e hijos se quiebra fácilmente y con frecuencia. Lo que hace que un padre sea un buen cuidador y que la relación con su hijo sea sana es que tiene la disposición y el deseo de reparar las rupturas por medio de un proceso en el que reconecta la sintonía con su hijo. Lo que necesitabas de niño era que se reconectaran contigo y se hicieran cargo del quiebre que habían originado, del dolor que te causaron para que recibieras consuelo.

Cuando miras para atrás y reflexionas sobre tu historia de niño en relación con estas seis categorías, ¿cómo la escribirías? ¿Qué fue verdad en tu historia? Toda historia contada es una confesión. En la Biblia, la palabra griega para “confesión” es *homologeo*, *homo-* significa “lo mismo” y *-logueo*, “hablar”. Confesar es hablar con Dios sobre lo que ocurrió tal como sucedió, sobre lo que fue verdad. Puedes serle honesto con respecto a tu niñez y estas seis necesidades básicas.

## Estilos relacionales

Otra manera de analizar cómo fue tu historia con tus padres es teniendo en cuenta dos estilos relacionales que pudiste haber tenido con ellos.

1. **ESTILO RELACIONAL DESESTIMADO:** fuiste desestimado si no te tomaban en serio, especialmente tus emociones, y no respondían a ellas de manera auténtica. Tratabas de expresarles algo emocional a tus padres, pero no les llegaba, no les impactaba como para responder a eso significativa y cariñosamente. Cuando tus padres te desestiman, llegas a la conclusión de que es más fácil regular tú mismo tu ansiedad que buscar consuelo o calma en ellos porque quizás no tienen la capacidad física o emocional de hacerlo. Entonces, como a tus padres parecía no importarles tus necesidades y preocupaciones, dejaste de expresar lo que realmente necesitas y crees que estás bien solo y no necesitas a nadie, te cuesta mucho recibir el cuidado de tu cónyuge o de tus amigos cercanos. Si lo recibieras, te estarías reconectando con esa parte profunda de tu ser que necesitaba desesperadamente el cuidado de tus padres en lugar de ser desestimada.

Tal vez te sientes identificado con esto, pero te estás preguntando si realmente fue culpa de tus padres porque tú intentaste que entraran en tu corazón. Como terapeuta, escucho muchas historias sobre abuso por parte de abuelos, vecinos o cualquier otra persona que no sean los padres. Cuando les pregunto cómo respondieron sus padres cuando les contaron, quedan abatidos porque, en el noventa y nueve por ciento de las veces, admiten que no les contaron. Sin ánimos de minimizar el horror del abuso, lo que realmente daña el alma del niño es que los padres no se comprometen con entender qué implica el abuso para su hijo.

2. **ESTILO RELACIONAL PARENTIFICADO:** si tuviste este estilo, uno de tus padres pretendía que ocuparas el lugar de su cónyuge y satisficieras sus necesidades emocionales, en lugar de que él lo hiciera contigo. Cuando uno de tus padres te carga de esta manera, te genera más confusión que si te desestimara, porque en realidad sí hubo momentos en que te calmaba y te daba atención y consuelo. Muchas veces estuvo ahí para ti y hubo una cercanía emocional.

Para entenderlo bien, podríamos representar la relación entre padres e hijos con un triángulo isósceles. En una relación saludable, los padres están en los dos puntos más cercanos, mientras que el más lejano son los hijos. Los padres están comprometidos en su relación de pareja, son honestos y consecuentes, y los hijos están lejos y a la misma distancia de ambos.

¿Cómo era el triángulo de tu relación con tus padres? Si no se parece a un isósceles, puede ser que te hayas sentido usado y odiado. Si la relación de tus padres no era sana y honesta, inevitablemente, uno de ellos estuvo más cerca de uno de sus hijos. Esto se llama triangulación y se da sin importar el género, por ejemplo, una madre puede elegir a una hija para que sea su cónyuge en quien busca la sintonía y la regulación emocional que no encuentra en su matrimonio. Si un padre hace esto, es una relación emocional incestuosa y su hijo, que está parentificado, queda con una atadura horrible que le provoca años de tormento. Un niño no tiene la capacidad de ser cónyuge, pero el padre que lo elige lo entrena porque cree que será mejor que su cónyuge. Además de dañar profundamente su corazón, esto hace que el otro padre odie a ese hijo porque no estaba de acuerdo con esta idea. Si te pasó esto, uno de tus padres te consumía y el otro te envidiaba y te odiaba.

Estas dinámicas de triangulación atraviesan a toda la familia. Supongamos que eres mujer y tienes dos hermanas y tu papá te eligió en lugar de su esposa. Al elegirte, descartó a tus hermanas y, como consecuencia, tuviste que soportar el desprecio por parte de ellas. Al mismo tiempo, a pesar de que la relación con tu papá fuera abusiva, de verdad querías que te eligiera, lo cual te hacía sentir pervertida. Por momentos parecía que tu papá estaba en sintonía contigo, pero en otros estaba muy ensimismado en sus problemas y no estaba para acompañarte en los tuyos. Esa inconsistencia e incertidumbre te forzaron a estar muy enfocada en él, a que estuvieras en sintonía con su situación emocional en lugar de que él lo estuviera con la tuya. Tu papá te consolaba y te calmaba con la condición de que supieras las necesidades de su esposa.

Esta dinámica hace que, hoy por hoy, no puedas confiar en otros para satisfacer tus necesidades, es una forma de abandono que resulta en una desesperación interna porque nunca sabes si la persona va a estar ahí para ti o no.

Estos dos estilos relacionales se correlacionan con dos maneras de apego inseguro. El ser desestimado genera un estilo de apego evitativo y, el ser parentificado, un estilo de apego ambivalente.

¿Cómo ha sido, honestamente, tu historia con tus padres? ¿Cómo se ve tu triángulo? ¿Cuál de estas seis necesidades principales te suplieron y en qué medida? ¿Cuál de tus padres lo hizo? Estas preguntas pueden demostrar cómo es tu historia con las dos personas más importantes de tu vida y cómo se desarrolló tu cerebro.