

Lo que aprendimos de este episodio: sanar el vínculo con nuestros padres

Por **Marycarmen Aguirre**, psicoterapeuta y coconductora
El placer de ser mujer, a pesar de lo que nos contaron

Lo que aprendimos de este episodio empieza por algo que yo sabía desde antes de grabarlo: hay temas que no dejan indiferente a nadie, y la relación con la madre y el padre que nos tocaron es uno de ellos. No conozco a una sola persona adulta —ni a un solo joven adulto— que pueda escuchar esta conversación sin sentirse aludida. Me acompañó Ana Quibrera, terapeuta especializada en psicología transgeneracional, y quiero retomar aquí lo que a mí me parece más importante desde la mirada clínica.

«Infancia es destino»: la frase que hay que leer con matiz

En psicoanálisis existe una frase que siempre me ha resultado controversial: *infancia es destino*. Me incomoda leerla de forma lineal y categórica, porque así se convierte en una condena. Pero tampoco podemos descartarla, porque señala algo real: lo que ocurre en los primeros años organiza la manera en que después nos vinculamos con el mundo y la posición desde la cual nos paramos frente a él.

Con una precisión clínica que suele pasarse por alto: lo determinante no son los padres reales, sino los padres que internalizamos. Un niño no tiene herramientas para contextualizar nada. No puede pensar «mi mamá está desbordada por su propia historia»; piensa «algo malo hay en mí». Esa conclusión temprana es exactamente lo que después llega a consulta. Y por eso la pregunta terapéutica de fondo no es qué me hicieron, sino qué concluí sobre mí a partir de lo que me hicieron.

Mi infancia, además, no es solo la figura de mis padres. Es también todo el contexto que ellos estaban viviendo, los recursos a los que tuvieron o no tuvieron acceso, la época, la geografía, la economía. Entender eso es lo que permite dejar de leer la propia historia como un juicio personal.

Las violencias que sí se ven y las que no

Yo suelo decir algo que sorprende: las violencias visibles —el golpe, la negligencia franca, el abandono evidente— son, terapéuticamente, más fáciles de trabajar. Están ahí, se nombran, nadie puede decirte que no ocurrieron.

Lo difícil de procesar es lo otro: la relación interna con unos padres que hicieron lo que pudieron, en el contexto que les tocó, y que aun así dejaron dolor. Ahí no hay un hecho al cual señalar. Ahí hay una nube cargada, y cada gota de esa nube pertenece a la historia de alguien que nos antecede. Ese trabajo es más lento y más sutil, y es donde muchas personas se quedan atoradas.

El primer duelo: descubrir que no eran perfectos

Uno de los primeros duelos que vivimos los seres humanos es darnos cuenta de que nuestros padres no son perfectos. Duele. Y ese quiebre suele detonarse en la adolescencia, cuando necesitamos separarnos para construir identidad propia. Para separarnos tenemos que voltear a verlos, verles los defectos, enojarnos un poco. Es desarrollo, no fracaso.

El problema no es esa ruptura. El problema es quedarnos atorados ahí, con cuarenta o cincuenta años, sosteniendo el reclamo adolescente de que no vieron mi grandiosidad, de que pudieron haberlo hecho mejor. Ana lo nombra como *arrogancia adolescente*: nos arrogamos frente a ellos. Es necesaria a los quince. A los cincuenta, cuesta carísimo.

Resignificar: entender que yo no era el problema

Cuando alguien llega a terapia y empieza a hilar su historia, tarde o temprano aparece la misma frase: *a mí no me querían*. Y ahí está el trabajo central: resignificar. Poder hacer un hilo conductor entre lo que recibí y de dónde venía, y llegar a la conclusión que lo cambia todo —yo no era el problema—.

Eso no es negar el dolor. Es despersonalizarlo. Es dejar de sentirme responsable del dolor de ellos. Cuando eso ocurre, uno deja de voltear solamente hacia atrás y empieza a tener energía disponible para construir hacia adelante.

Sanar, entender, reconciliar y perdonar no son sinónimos

Aquí hay una confusión muy extendida, y vale la pena separar los términos. Sanar no obliga a reconciliar. Entender no obliga a perdonar. Se puede tomar de los padres lo que efectivamente nos dieron —empezando por la vida— y aun así decidir poner distancia, sostener una conversación incómoda o incluso, como dice Ana, podar el árbol. Hay casos —abuso físico, abuso sexual, maltrato sostenido— donde la distancia es la opción sana, y también lo es por el bien del vínculo.

Yo misma tuve alguna vez con mis padres una conversación durísima, explosiva en información, seguramente muy dolorosa de escuchar. No era para devolver reclamos: era para poner sobre la mesa por qué la relación estaba tomando esa forma. Hubo lastimaduras. También hubo incomodidad transformada en reflexión, y cada quien se quedó con la parte que le tocaba.

Cómo se decide qué es «lo mejor» para nuestros hijos

Muchos padres me preguntan cómo saber qué es lo mejor. Les propongo un criterio simple: donde hubo dolor inentendible, probablemente no era lo mejor. Donde hubo disociación de lo que soy, probablemente no era lo mejor. Cuando alguien me plantea si la nalgada a tiempo cuenta o no cuenta como violencia, lo llevo a ese punto —no a juzgar a su padre, sino a reconocer que faltaron recursos y que hoy él sí los tiene.

Ese es el trabajo real: revisar qué quiero sacar de mi sistema, qué quiero conservar y por qué, y entregarles a mis hijos las herramientas junto con la explicación. Tómallo, analízalo y decide. Seguir pasando la pelotita, pero con conciencia.

Sé que dicho así suena fácil. No lo es. Es un proceso que cuesta, que duele y en el que ni siquiera sabes dónde vas a terminar: quizá en una reconciliación, quizá en una separación. Lo único seguro es que, llegado cierto momento, esas decisiones ya son tuyas.

Ahora te toca a ti entender cómo has construido tu vida a partir de lo que te contaron y te creíste.

Escucha el episodio completo — *Sanando Vínculos con Nuestros Padres*, con Ana Quibrera:

buzzsprout.com/1840939/episodes/15741786-sanando-vinculos-con-nuestros-padres