

Red Transpersonal

“Sanar el vínculo con los progenitores”

CAPÍTULO 17





“Sanar el vínculo con los progenitores”

Dejar ir el ideal de los buenos padres

Es bien sabido que durante la infancia se construyen los cimientos sobre los que se consolida la personalidad; durante la infancia también interiorizamos los “códigos” con los que, más tarde, *salimos a la vida*. En esa etapa, sobre decir que los cuidadores son pieza clave y la mayor influencia en la formación de nuestro carácter.

Si tomamos en cuenta que toda criatura depende de sus cuidadores y que la necesidad de perteneciente es instintiva, es fácilmente comprensible que ésta sea capaz de adaptarse a situaciones inimaginables, negando incluso su propio ser.

Así, en infancias marcadas por la carencia, el abandono o el castigo, un infante es capaz de “autoconvencerse” de que “algo malo” debe de haber en él para que sus padres le reprendan. Su mente no puede concebir que los cuidadores estén haciendo algo malo; por tanto, *necesariamente llega a la conclusión* de que el error está en él. No es de extrañar que esto sea así, ya que su impulso de supervivencia le impide renegar de quienes le cuidan: tiene que adaptarse para asegurarse la protección, el alimento y el cuidado.



“Sanar el vínculo con los progenitores”

Ahora bien, esto se convierte en un problema cuando, en la edad adulta, seguimos repitiendo estos mismos patrones internos de castigo y violencia *introyectados* –patrones a veces muy obvios y, otras, sutiles e implícitos–, es decir, encarnando a las figuras maltratadoras de nuestra infancia: ya no es necesario que haya un agresor externo, porque un@ mism@ se ha convertido en su propio enemig@.

La paradoja está en que esta tendencia de falta de amor y de intimidad para consigo refuerza el mantenimiento del ***ideal de los “padres buenos”***. Cuando una persona mantiene el ideal de perfección y la búsqueda de la superación de aquellos “defectos” que antaño pudieron provocar el rechazo o la reprimenda por parte de los “buenos padres”, lo que en realidad aún anhela –de manera inconsciente, claro está– es lograr, por fin, la mirada amorosa y aprobatoria por parte de aquellos que fueron figuras de autoridad antaño.

Bien sabemos que los progenitores o cuidadores cercanos no siempre han sido tan “buenos”; en todo caso, han sido como han sido, e incluso en ocasiones habrá que reconocer que han causado un daño directo.



“Sanar el vínculo con los progenitores”

Este reconocimiento es fundamental para que una persona transite el camino de la honestidad interna y del amor consigo misma, que no es otro que el de ir recomponiendo aquellas partes de sí que se extraviaron por el camino.

En este tránsito, progresivamente vamos dejando atrás *el ideal de los padres buenos*, lo cual permite, al mismo tiempo, reconocer a quienes fueron cuidadores en la infancia desde una perspectiva más realista que, aunque no exenta de dolor, es a la vez profundamente liberadora: libera del a veces doloroso pasado, así como de la necesidad de repetirlo. En esto consiste el proceso de ***sanar el vínculo con los padres***.

En el caso de vivencias difíciles durante la infancia, puede costar tiempo llegar al reconocimiento de que lo vivido causó daño, pero más doloroso es aún el hecho de reconocer que tal dolor lo generaran las figuras que, se suponía, debían brindar protección. Es un proceso por el que la persona tendrá que ir aprendiendo a tomar cada parte escindida de sí, para restaurarla con compasión y comprensión.



“Sanar el vínculo con los progenitores”

Despedirse de la personalidad que fue gestada en la infancia no siempre es tarea sencilla: exige reconocer las cosas tal y como son, y también reconocer el pasado tal y como fue; también demanda tomar *el lugar de adulto*. Aunque uno se viva como el niño desamparado que un día quizás fue, el hecho es que ya no lo es; en esta comprensión profunda es donde radica la posibilidad del cambio.

Dejar partir el ideal de que nuestros padres aún pueden darnos aquello que tanto anhelamos –amor, protección, validación, etc.–, porque *ellos son buenos*, supone pagar el precio de la maduración. A menudo, en lo más profundo de nuestro corazón tememos soltar tal ideal, porque pareciera que, si lo hacemos, se nos escapará “para siempre” la posibilidad de sentirnos amados y amadas por las figuras más importantes de nuestra infancia.

Todo terapeuta debe contar con que topará con esta creencia durante el acompañamiento. Comenzar a desmontarla significa adentrarse en territorios donde se toca con dolor: el dolor de reconocer que, durante la infancia, ha habido escenarios de soledad, incomprensión, rechazo... Esto, en muchos casos, supone abrirse al dolor del abandono, de la violencia o incluso del abuso.



“Sanar el vínculo con los progenitores”

Cuando, en los más profundo, asentimos a nuestra propia madurez, también estamos dejando ir el ideal que hemos construido en torno a nuestra propia persona: nos abrimos a mirarnos con honestidad, y a asumir nuestra propia responsabilidad de vida.

Solo después de haber soltado la ilusión que se tenía de los padres y de uno mismo, es posible aceptarlos a ellos como son y aceptarse a sí mismo en consecuencia.

P. Bourquin

Aceptar el pasado y asentir a los padres

Una vida sin la comprensión de nuestro lugar en este mundo es una vida con cierto grado de carencia y sufrimiento. Para ser felices, necesitamos desarrollar la conciencia de nuestro lugar y encontrar sentido. Para ello, tendremos que mirar a nuestras raíces, es decir, a la historia de nuestros padres y de nuestros ancestros.

Ingala Robl



“Sanar el vínculo con los progenitores”

Paradójicamente, en el núcleo del propio dolor existencial, yace la fuente de la propia curación. Una importante llave de acceso a esta fuente es *el asentimiento al pasado y a los progenitores tal y como fueron*, comprendiendo que estos dieron, ni más ni menos, lo que sabían y podían. Gracias a esta aceptación profunda, podemos *asentirnos* a nosotr@s mism@s.

El hecho de ver a nuestros progenitores –o a las personas que nos cuidaron– desde una mirada realista, permite dejar partir el ideal anteriormente mencionado. De esta forma, la tensión interior que genera el tratar mantener una imagen de nuestros cuidadores que no coincide con la realidad, nos permite ir soltando patrones de culpabilidad y autonegación: ahora ya podemos acercarnos a nosotros mismos con amabilidad, dándonos lo que tal vez nuestro padre y nuestra madre no supieron o no pudieron darnos.

Aceptar a nuestros padres significa reconocer el innegable hecho de que ellos nos dieron la vida, y que con eso es suficiente. Pudieron tratarnos mejor o peor, pudieron incluso maltratarnos, pero lo que hagamos más tarde con nuestra vida ya no depende de ellos, sino de nosotr@s mism@s.



“Sanar el vínculo con los progenitores”

No podemos volver atrás, no es posible que aparezcan en escena los “padres ideales” que nos hubiera gustado tener y que nos den el esperado afecto. Ahora, de adultos, somos nosotr@s mism@s quienes podemos elegir el camino del amor. El significado profundo de *aceptar a nuestros padres* significa poder mirar de frente lo vivido y asentir a ello; es decir, reconocer lo sucedido, incluido nuestro propio dolor.

Mirar al propio dolor nos completa, es decir, nos permite reconocer nuestra vida y a nuestra persona de una manera más íntegra, sin fragmentación. Es como tomarnos de la mano a nosotros mismos y reconocer que tuvimos miedo, que nos hubiera gustado sentir más calor y afecto... El solo hecho de reconocer esto ante nuestros propios ojos nos acerca al corazón, es decir, a una capa más profunda y esencial de nuestra identidad.

La apertura a *mirar lo que fue*, abre la puerta, al mismo tiempo, a la tan anhelada paz: el pasado queda en el pasado, dejando de reaparecer cual fantasma. En el ahora hay una nueva oportunidad de caminar ligeros e inocentes.



“Sanar el vínculo con los progenitores”

Tal proceso de maduración nos lleva a ampliar la mirada a lo que en la tradición de sabiduría se ha denominado *mente paradójica*: por un lado, podemos asumir nuestra responsabilidad con todas sus consecuencias, y reconocer tanto el daño que nos han podido hacer, como el que nosotros mismos hemos hecho a otros; por otro lado, podemos ahondar en la comprensión de que cada cual, incluidos nosotros, hacemos lo que podemos en cada momento y de que el error, en su raíz, no es más que ignorancia e inconsciencia.

Así, se puede decir que el proceso de curación transcurre en dos niveles de conciencia al mismo tiempo: por un lado, sucede en el plano o **nivel de conciencia personal**. El hecho de asumir la propia responsabilidad de vida y de tomar las decisiones que más contribuyan a nuestra integridad, señala una maduración en la dimensión personal. Desde tal dimensión comprendemos que hay determinadas situaciones y conductas dañinas, así como errores y actos crueles ante los que es sano poner límites para protegerse.



“Sanar el vínculo con los progenitores”

Por otra parte, a medida que vamos transitando el camino de la autoconciencia, somos capaces de ver también más allá del plano personal: comprendemos la relatividad de todas las cosas y también que cada vida humana y cada acto, por generoso o cruel que sea, tiene su sentido en la Gran Rueda de la vida, aunque no lo entendamos desde nuestra lógica.

Desde la perspectiva **transpersonal**, podemos dejar ir lo doloroso y abrirnos al perdón profundo, aunque en el plano personal sigamos sintiendo dolor y rencor.

A modo de conclusión, podemos decir que desde el plano personal es normal que surja el deseo de “eliminar” determinados sucesos de nuestra vida, pero obviamente esto es imposible. Cuando desde la consciencia personal nos empeñamos en resolver algo que nos dañó, en realidad estamos retornando una y otra vez a aquel suceso desde la memoria. Es como si, de alguna forma, guardáramos la esperanza de que, en una de esas vueltas, de pronto aparecerá la “llave mágica” por la que resolver o borrar lo vivido. Esta “estrategia”, si bien es legítima, en realidad es bastante inútil y, además, profundamente desgastante.



“Sanar el vínculo con los progenitores”

La opción, entonces, es apelar al **nivel transpersonal de consciencia** y, desde una mayor amplitud y profundidad, sencillamente dejar ir lo doloroso, de tal forma que esto retorne al pasado. Podemos optar por abrirnos a algo más amplio y convocar, consciente y voluntariamente, una opción de vida más liviana en la que el amor y el perdón interno sean posibles.

