

MARTA MARTÍNEZ NOVOA

Familias que duelen (sin querer)

CÓMO DEJAR
DE REPETIR
PATRONES

Y CONSTRUIR
EL REFUGIO
QUE MERECE

DIANA



MARTA MARTÍNEZ NOVOA

FAMILIAS QUE DUELEN (SIN QUERER)

Cómo dejar de repetir patrones y
construir el refugio que mereces

DIANA

SUMARIO

Introducción. ¿Toda casa es un hogar?: Cómo te moldea tu familia	13
--	----

PARTE 1. LOS CIMIENTOS

Capítulo 1. Lo que nunca hemos cuestionado sobre la familia. . .	23
¿Familia no hay más que una?	24
La familia: una idea en evolución	25
La flexibilización de la estructura familiar	25
Dejando atrás los roles patriarcales	27
El matrimonio ya no es el centro de todo	28
Avances legislativos que impulsan familias más diversas	28
Desligarse de los roles y abrazar la	
responsabilidad afectiva	29
¿Los amigos pueden ser una familia elegida?	
Una mirada al apego.	29
Apego ansioso o ambivalente.	36
Apego evitativo	39
Apego desorganizado	42
Apego seguro	45
Los mitos de la familia perfecta	48
La familia siempre es lo primero	49

La familia siempre debe estar unida.	50
En familia hay confianza y todo se perdona	52
La familia es amor incondicional y siempre estará ahí .	55
Familia no hay más que una.	59
Los padres no se equivocan ni piden perdón	60
A la familia hay que quererla porque es de tu sangre. .	62
No hay familia completa sin hijos	64
Los trapos sucios se lavan en casa	66
La familia es deuda y sacrificio	70
Capítulo 2. El equipaje emocional heredado:	
la historia se repite	75
¿Solo se hereda el trauma?	78
¿Heredamos equipaje emocional de cualquier generación?	80
¿Se puede frenar la transmisión del equipaje emocional?...	82
Las maletas del equipaje emocional heredado	84
Maleta 1: Valores y creencias.	84
Maleta 2: Los patrones de relación con las emociones .	87
Maleta 3: Los roles.	98
Maleta 4: Los silencios y secretos	102
Maleta 5: Los patrones de relación.	106
Maleta 6: Las expectativas y los deberes.	109
Maleta 7: Los miedos e inseguridades.	111
Las cintas transportadoras, o así se transmite el equipaje emocional	112
Cinta 1: La socialización y el modelado.	113
Cinta 2: Las narrativas familiares.	114
Cinta 3: La epigenética.	115
Cinta 4: Los patrones de comunicación.	116
Cinta 5: Los patrones de resolución de conflictos.	117
Cinta 6: Los rituales.	118
Capítulo 3. ¿Cómo es tu familia?	123
Familias tormenta.	124
Inestabilidad emocional	124
Inmadurez emocional	125

Ausencia de anatomía real.....	126
Ausencia de jerarquías sanas	127
Conflictos enquistados	127
Familias refugio	128
Tendencia a la estabilidad emocional	129
Validación emocional	129
Conflictos resueltos mediante la comunicación y el respeto	130
Promoción de la autonomía y el apoyo	131
Amor incondicional, pero con límites sanos.....	132
Familias falso refugio.....	133
Cómo reconocer un falso refugio.....	136
¿En qué se diferencian las familias tormenta de las falso refugio?	137
¿Podemos ser nuestro propio refugio?	139

PARTE 2. LAS GRIETAS

Capítulo 4. Cuando el dolor se disfraza de amor: los diez tipos de familias falso refugio	145
Tipo 1. El control no es cariño: familias manipuladoras y con control narcisista	146
Tipo 2. Aparentar no es ser: familias en las que «todo va bien»	185
Tipo 3. Vivir desconectados no es madurar ni fortalecer: familias donde nunca se habla de nada.....	199
Tipo 4. Sobreexigir no es motivar: familias rígidas y sobreexigentes	217
Tipo 5. Infundir miedo no es educar: familias donde reina la cultura del miedo.....	229
Tipo 6. No son bromas: familias críticas y envidiosas	242
Tipo 7. Desconfiar no es proteger: familias suspicaces....	252
Tipo 8. Favorecer y comparar no es impulsar: familias comparadoras	261
Tipo 9. Abandonar no es dar autonomía: familias negligentes.....	271

Tipo 10. Sobreproteger no es cuidar: familias sobreprotectoras	280
Capítulo 5. La sombra de la familia es alargada	289
Vivir a la sombra de la familia: los roles	290
De los roles familiares a los vitales	292
Roles que sostienen la imagen de la familia	293
Roles que sostienen emocionalmente el sistema	295
Roles que canalizan el conflicto familiar	298
Roles que se anulan para no molestar	300
Roles que compensan o controlan	302
La sombra en los vínculos	304
Hacia el pasado: repetir lo vivido	305
Contra el pasado: reaccionar contra lo vivido	306
¿Qué influye en que una persona repita o reaccione?	307
Hacia el otro: transferir lo vivido	309
Procesar el pasado: elegir	310
Cómo saber si estás repitiendo, reaccionando, transfiriendo o eligiendo	311
Cerramos capítulo, pero abrimos camino	313

PARTE 3. EL DERRIBO Y LA RECONSTRUCCIÓN

Capítulo 6. Ahora eliges: ser tu propio refugio, refugiarte eligiendo	317
Liberarte del peso de la historia familiar	317
Área 1: Nombra lo vivido sin minimizarlo	318
Área 2: Desmonta la identidad heredada	322
Área 3: Trabaja los miedos heredados	324
Área 4: Deja de castigarte mediante el rol	327
Gestionar las relaciones familiares sin que te atrapen	333
Área 1: Aprende a responder como adulta, no como hija herida	333
Área 2: Rompe con la idealización o la necesidad de reparación	337
Área 3: Establece límites aunque te genere culpa	343

Área 4: Corta vínculos si es necesario	347
Salir de la sombra para construir vínculos sanos	351
Área 1: Detecta vínculos donde sigas representando tu historia	351
Área 2: Cómo elegir relaciones refugio fuera de la sombra	355
Área 3: Muéstrate sin disfrazarte	360
Área 4: Regula tu implicación en los vínculos	363
Sostener el cambio en el tiempo	369
Área 1: Reconoce tus retrocesos sin juzgarte	370
Área 2: Gestiona la culpa y el miedo cuando aparezcan .	371
Área 3: Apóyate en lo que hoy sí tienes	371
Área 4: Pasa de la elección al hábito	372
 Epílogo. El libro termina, pero tú empiezas	 375
 Agradecimientos	 377
Bibliografía	379

INTRODUCCIÓN

¿TODA CASA ES UN HOGAR?: CÓMO TE MOLDEA TU FAMILIA

«Era la mañana del 22 de diciembre y, como decía el mítico anuncio de turrón, yo volvía a casa por Navidad. Soy de una pequeña aldea del interior de Galicia, y regresaba a ella después de mis primeros tres meses viviendo en Barcelona, donde había ido a estudiar un máster y comenzar mi vida laboral. Una de las primeras cosas que hice al llegar a casa fue ir a visitar a mi vecina, una señora mayor que vive sola y con la que siempre he tenido un vínculo fuerte y cercano, como si fuese familia. Fui a verla a ella incluso antes de ir a ver a mi padre, la única persona que queda de lo que algún día fue mi verdadera familia, la de origen, la de sangre. Al poco de estar allí, el panadero que pasa todos los días casa por casa a repartir el pan llamó al timbre. Su cara al verme fue de evidente sorpresa y desconcierto y, tras una charla banal sobre lo importante que es volver a casa con la familia por Navidad, el tío me soltó sin despeinarse: “¿Cómo te dio por irte a vivir tan lejos y dejar a tu padre solo?”.

»Esa pregunta me atravesó el pecho como un puñal. Aunque es obvio que es bastante capciosa e indiscreta, tampoco distaba mucho de las que me formulaban las personas mayores con las que me cruzaba por la aldea, porque así funcionan los pueblos pequeños: todo el mundo quiere y se siente con derecho a saber cualquier cosa de ti. Pero esa pregunta en concreto me dio vueltas en la cabeza durante las dos semanas que estuve en casa con mi padre, repitiéndose como un disco rayado que a cada vuelta me causaba más malestar, incomodidad, tristeza, culpa. ¿Por qué? Solo era una pregunta, ¿no?».

Este fue el relato que Sandra me contó en una de nuestras primeras sesiones, sin entender qué le pasaba, por qué se había desbordado emocionalmente tanto con esa pregunta, por qué le había sido tan difícil volver a casa esa Navidad, por qué esa pregunta le removió sentimientos que percibía como muy «antiguos» y a la vez muy desconocidos. En esa sesión, Sandra y yo planteamos temas importantes: el panadero se mostraba contrariado con la idea de que Sandra hubiese «dejado a su padre solo» para irse a construir su propia vida a Barcelona, pero ¿sabía el panadero cómo era la relación de Sandra con su padre?, ¿si su padre ejercía de padre o era como un desconocido compañero de piso?, ¿si la propia Sandra era una buena compañía para su padre?, ¿si en esa casa había algún tipo de maltrato?, ¿si es sano en todos los casos renunciar a construir la propia vida para «cuidar» de alguien que quizás ni siquiera necesita ese nivel de cuidados? En resumen, ¿sabía el panadero algo como para dar por hecho que lo mejor para un padre y una hija es estar siempre juntos pese a todo?

Es muy curioso pensar que, en general, todos tenemos muy claro que las relaciones de pareja, amistad o incluso laborales que no son sanas pueden llegar a ser muy destructivas para cualquiera. Por eso, cuando las detectamos, insistimos a nuestra hermana, amigo, primo o hija para que, por favor, rompan esas relaciones que los están consumiendo, porque a la vida no venimos a mantener vínculos que nos hacen daño. Sin embargo, ¿hacemos lo mismo con las relaciones familiares?, ¿nos planteamos siquiera que una relación familiar pueda ser dañina? Porque, claro, «la familia todo lo perdona», porque «nadie te quiere como tus padres, tus hermanos o tus abuelos», supuestamente.

Y es por estas creencias sociales sobre la familia que el panadero de la aldea de Sandra da por hecho que el mejor lugar del mundo para ella es con su padre y, a la vez, que su deber es estar ahí con él. Esto es porque también se da por hecho socialmente que la sangre activa una lealtad indestructible que, paradójicamente, se puede romper al mínimo intento de buscar una identidad propia e individual. Soy consciente de que estoy generalizando y de que estas creencias pueden variar bastante de una cultura a otra y matizarse mucho en cada familia, porque cada una de ellas es un mundo único y complejo. Pero, a nivel general, en nuestra cultura occidental, todos y todas hemos nacido y crecido, como mínimo, con la creencia, tan incrustada como nuestro cerebro en el cráneo, de que las

personas que comparten nuestra sangre serán las más importantes en nuestra vida, pase lo que pase.

Y eso sería maravilloso si todos naciósemos buenas personas y nadie arrastrase una gran maleta emocional fruto de traumas pasados, falta de educación emocional, creencias y aprendizajes vitales erróneos, etcétera. Pero la realidad no es esa.

Al igual que sucede con cualquier otro vínculo personal, a veces, en la familia también nos hacemos daño a causa de heridas propias que ni siquiera sabemos que tenemos (y que, por tanto, siguen sin sanar), hay malas personas e intenciones, expectativas que ahogan a quienes las reciben, traiciones, engaños, manipulaciones, celos, inseguridades, exigencias abrumantes, falta de herramientas emocionales sanas, desconocimiento, miedos, ausencias, etcétera. Y esto se debe a que la familia se compone de seres humanos, no de seres de luz, que es lo que nos han vendido muy a menudo en anuncios, películas, juguetes, series, etcétera. Aceptar que esto es así es el primer paso para liberarnos de la culpa por no ser la familia feliz y sonriente que sale en los sofás de los catálogos de muebles. Somos seres humanos, complejos, a veces dañados, sin herramientas y también con maldad. Entender esto no significa renunciar a la idea de familia como espacio seguro, sino darnos la oportunidad de cuestionar si la nuestra lo es para poder trabajar en ella, establecer una distancia de protección o, si hiciera falta, romper lazos que, en lugar de sostenernos, nos aprietan tanto que nos están ahogando. Porque sí, el árbol genealógico también se poda.

Sé que esto último duele solo de pensarlo, ya que también hemos aprendido que la unión familiar debe estar por encima de todo en cualquier circunstancia y que eres una «mala hija», un «mal hermano» o una «mala madre» solo por plantearte si una relación con un familiar es sana. Y es que también hemos aprendido socialmente que las relaciones familiares no se tienen que trabajar, porque se sustentan exclusivamente en el amor incondicional que se les atribuye automáticamente por ser vínculos de sangre, lo que basta para permanecer juntos y felices toda la vida. Pero esto no es así.

«¿Entonces, mi familia es sana? Porque tampoco creo que lo que pasa en mi casa sea tan grave como para hablar de familia tóxica o disfuncional». Si estás pensando esto, no te sientas culpable, o sí, permítete planteártelo

aun con culpa, porque a veces necesitamos hacernos preguntas que nos hacen sentir culpables para llegar a las respuestas más importantes de nuestras vidas. Entiendo perfectamente que al pensar en una familia disfuncional imagines un entorno de violencia física, gritos constantes, negligencias y abandonos evidentes.

Y es que siempre nos han enseñado que la violencia es algo visible, que causa un dolor claro y punzante, como cuando te cortas sin querer con un cuchillo, y que esta es su única forma real. «*Maltrato* es una palabra muy grande», se suele decir. Pues sí, lo es, pero no hace falta que sus efectos sean superevidentes para utilizarla, porque en realidad un «maltrato» es todo lo que no es un buen trato, pero qué difícil es verlo cuando hay heridas que no dejan costras, sino miedos; o cuando lo que violenta no es un grito, sino un silencio constante; o cuando lo que duele no es un golpe, sino la indiferencia más fría. Y, sobre todo, qué difícil es verlo cuando en tu familia no queréis haceros daño, pero no sabéis relacionaros de otra manera.

Por eso, no esperes que en este libro hablemos de buenos y malos, porque no siempre los hay, y porque no está escrito por una jueza moral, sino por una psicóloga. A mí no me interesa escribir para culpabilizar a nadie, lo que quiero es que puedas entender mejor tu historia, a tu familia, tu papel dentro de ella y las responsabilidades que os correspondían y os corresponden a cada uno. Y hablo de responsabilidades, que no son lo mismo que culpas. Enrocarse en la culpa bloquea, aceptar la responsabilidad te permite avanzar y te ayuda a tomar las decisiones necesarias: intentar reparar vínculos, encontrar la distancia exacta y sana con algunos familiares para poder vivir más en paz, descargar tu identidad de lastres que quizás nunca te han correspondido y aprender a abrazarte con tus luces y sombras, construyendo el camino vital que necesites para ti.

En este punto creo que es responsable por mi parte recordarte que un libro nunca sustituirá una terapia personalizada y vivencial, así que, si al ir leyendo notas que te remueves mucho emocionalmente, que identifiques dinámicas que no sabes bien cómo manejar o crees que necesitas acompañamiento para aplicar las herramientas que te voy a dar, no dudes en pedir ayuda profesional si puedes permitirte. Y, por cierto, me voy a dirigir a ti indistintamente en masculino o femenino, porque este libro es para todos, todas y todes, porque si algo tenemos en común todos los seres humanos es que venimos de una familia, sea cual sea y como sea.

Como descubrirás a lo largo del libro, hay familias que, aunque en apariencia son admirables y perfectas, se rigen mediante dinámicas disfuncionales sutiles difíciles de detectar desde fuera. Sin embargo, estas dinámicas tampoco son sencillas de identificar desde dentro, precisamente por lo que te decía de que a veces no existe violencia explícita, ni tampoco un agresor evidente, ni verdugos claros ni víctimas obvias. Lo que podemos notar es que hay algo en el ambiente que pesa, que no encaja, y quizás vivamos con la duda de si lo que sentimos es real o estamos exagerando. A veces ese peso invisible es el de las expectativas implícitas que tuvimos que cumplir mientras nos iban asfixiando; el del amor como moneda de cambio, que nos hizo sentir que nunca seríamos suficiente si no cumplíamos ciertos requisitos; el de los silencios que desgarran más que cualquier palabra y nos hacen vivir en tensión; el de los roles de los que no podemos escapar o el de la constante sensación de que lo que sentimos está «mal» porque somos demasiado sensibles, intensos, exageradas, débiles, etcétera.

Así, el primer paso para entender lo que ocurre es **nombrarlo**. Sé que cuando las disfunciones son muy sutiles se mezclan con el amor y las buenas intenciones —«¿cómo va a ser esto malo si lo hace mi madre, que es quien más me quiere en el mundo?»— y encima nos han enseñado que relacionarse así es lo «normal» porque la familia es nuestra primera referencia en el mundo. Cuesta mucho no dudar de la propia percepción, pero, amiga, si algo te está doliendo, limitando o pesando, es real, no necesitas más pruebas.

Una vez que le pongas nombre, el objetivo de este libro no es que empieces a romper vínculos familiares a diestro y siniestro, porque quizás no es eso lo que quieres ni tampoco es lo más sano ni beneficioso para ti, sino que te iré dando herramientas para comprender, reparar y decidir cómo quieres relacionarte de ahora en adelante con tu familia y también contigo, entendiendo que tu identidad va mucho más allá de la que se construyó mediante las personas con las que compartiste infancia y contexto.

Y es que todos vinimos al mundo en una casa que no elegimos, con paredes que nos resguardan, pero que quizás también nos encierran; con pasillos por los que avanzar, pero también perdernos; con puertas por las que salir, pero que duele cuando se cierran. Y creímos que «así son todas las casas», para, más adelante, empezar a dudar de si esos muebles hereda-

dos no pesaban demasiado, si esas grietas de la pared no estaban dejando pasar demasiado el frío, si esas habitaciones no eran demasiado oscuras.

Por eso, en este libro exploraremos primero los cimientos invisibles de tu «casa», es decir, esas creencias, emociones y expectativas que te fueron dadas social y familiarmente mucho antes de poder siquiera cuestionarlas.

Después, revisaremos todas esas grietas que quizás no se ven a simple vista, pero están, es decir, las dinámicas sutiles que afectan a diferentes tipos de familias y cómo eso ha influido en quien eres (o en quien crees que eres), y en los miedos y bloqueos que arrastras en la relación contigo y con tus parejas, amistades, compañeros, etcétera.

Y, por último, llegará el momento de derribar todo lo que ya no te sirva de tu casa, para construir otra nueva, la tuya, en la que tú decidirás quién sigue acompañándote y quién no. Ni todas las casas pueden arreglarse, ni todos los hogares se encuentran en la misma casa en la que nacimos, y eso está bien. Como ves, casa y hogar no son lo mismo, por eso quiero que este viaje que vamos a emprender de la mano te ayude a responder, entre otras, a estas preguntas: ¿es posible transformar mi casa en un hogar?, ¿es posible construir mi propio hogar en mí con quienes yo decida?

Ha llegado el momento de que te detengas a revisar la casa donde creciste: abrir puertas, palpar grietas y decidir si deseas seguir viviendo ahí tal y como está. Vamos a abrir el portal, yo te acompaño.

Antes de entrar en materia, una nota importante sobre los ejercicios que encontrarás a lo largo del libro

Todos los ejercicios y actividades que te propongo están pensados para ayudarte a mirar hacia dentro con honestidad y empezar a tomar conciencia de lo que quizás nunca se te permitió nombrar. Son ejercicios profundos, que no se hacen en cinco minutos ni de manera superficial, y que pueden remover recuerdos, emociones o sensaciones que llevan mucho tiempo guardados. Por eso, tómatelos con calma: no es necesario hacerlo todo de golpe ni llegar a ninguna meta concreta. Si en algún momento sientes

que algo te sobrepasa o te remueve mucho, está bien parar, respirar, buscar apoyo (si vas a terapia, de tu *psico*, por ejemplo) o retomarlo más adelante. No estás a solas en este proceso, no hace falta hacerlo todo ni perfecto ni «ya» para empezar a cambiar dinámicas importantes o a sentirte de otra manera.

PARTE 1

LOS CIMIENTOS

Antes de explorar lo que no se ve de tu familia, que puede estar teniendo un impacto clave en tu identidad y autoestima, hay que revisar lo que das por hecho. Esta primera parte es una invitación a cuestionar todo lo que aprendiste sobre la familia casi sin darte cuenta: los mensajes que absorbiste sobre qué significa ser y estar en familia, y los mitos que repetiste y que quizás nada tienen que ver con tus valores. También reflexionaremos en torno a una pregunta clave como seres sociales que somos: ¿la familia se hereda o se elige? Aquí exploraremos si las amistades pueden ser familia, qué papel tiene el apego en nuestras decisiones afectivas y hasta qué punto elegimos de verdad a quienes nos rodean.

Esto sienta las bases para algo que descubriremos más adelante y que es el tema de este libro: la comprensión de que hay vínculos que pueden parecer sanos, pero que conviven con dinámicas muy arraigadas, presentes y potentes que no lo son tanto. Yo llamo a esto familias falso refugio. Esto te interesa si llevas toda la vida sintiendo que en tu familia «va todo bien», «nunca pasó nada grave», pero, al mismo tiempo, hay algo que no acaba de encajar. Si alguna vez te has sentido un poco fuera de lugar en tu propia casa; si has notado que podías hablar de muchos

temas, pero no siempre mostrarte del todo; si, sin saber muy bien por qué, has sentido que tenías que esconder partes de ti para pertenecer, pues bien, esa duda silenciosa es a la que vamos a mirar cara a cara por primera vez en este libro.