YO Y MIS PADRES

Una relación fundante

Nuestra primera relación con "otro" es la que mantuvimos con nuestros padres; primera desde el punto de vista cronológico, genético y psíquico. Es de ellos de quienes recibimos nuestra vida y por eso se trata de una relación fundante. Es otro anterior a nosotros el que está llamado a potenciar nuestro ser propio.

En los albores del sentimiento sobre nosotros mismos, sobre nuestra identidad como condición única y personal, el vínculo con nuestros padres ha sido decisivo. No es que ellos nos dieron en un sentido último nuestro ser "yo", nuestro "quién" somos, pero sí nos han comunicado la existencia, nos han criado y educado. Somos sus hijos y, a la vez, somos más que esto, somos nosotros. Lo más íntimo de nuestra condición personal escapa a su acción de gestar y criar. En realidad ellos gestan y educan a alguien que recibieron y algún día despedirán. Precisamente porque lo recibieron es que lo despedirán. Les pertenecemos como personas, es decir, trascendiendo toda posesión.

La condición de persona/hijo representa como vivencia primordial un delicado equilibrio de pertenencia y libertad. Sin un vínculo de pertenencia filial nos sentiríamos abandonados, solos y en riesgo. Nuestra identidad se convertiría en un interrogante. ¿Quién soy, si no soy de nadie? Al revés, en una relación posesiva y sofocante con nuestros padres, nuestra originalidad personal se vería ahogada, sentiríamos la falta de autonomía y el temor de ser nosotros mismos. Así también nuestra subjetividad sería una duda. ¿Quién soy, si nunca me dejaron ser yo?

La experiencia de pertenencia y libertad en la crianza familiar va formando el sentimiento del propio *sí mismo* que no se extinguirá con la salida de la casa paterna, sino que se irá transformando. Será siempre una experiencia necesaria. Habrá otros vínculos de libre pertenencia que nos harán sentir nosotros mismos. A esos vínculos los llamamos amor: de esposos, de hermanos, de amigos, etc. Vivir en un sentido personal, siendo nosotros mismos en nuestra irrepetible originalidad, es posible gracias al amor experimentado. La persona sólo está viva cuando es amada y ama, esa es la experiencia fundante y confirmatoria de nuestra alteridad.

Como vemos, tratándose de la primera pertenencia amorosa, nuestra condición filial es tan fecunda como conflictiva. Tiene poder para enriquecernos y también traumarnos: somos beneficiarios, y a veces, víctimas de las relaciones vividas en casa.

Potencialidades y fragilidades de nuestro vínculo filial

Ser persona significa en primer lugar ser alguien recibido y que se va recibiendo. Como dijimos, una persona es siempre un don que proviene de otro, experiencia que se prolonga a lo largo de toda la vida. Antes de desplegar nuestro protagonismo libre y creativo, tenemos que recibir *lo que* somos y así aprender a descubrir y acoger *quienes* somos. Nuestra relación con nosotros mismos refleja de alguna manera el modo como fuimos mirados, atendidos y aceptados en nuestra infancia. Al vínculo con nuestros padres se unirán y seguirán los de nuestros abuelos, familiares y maestros. Y a lo largo de toda la vida nuestra personalidad se verá afectada por cada nueva relación, pudiendo evolucionar en un sentido positivo o conflictivo. Cada persona que nos reconoce o nos

desvaloriza, que nos apoya o nos ignora, reafirma o niega algún aspecto de eso que sentimos respecto de nosotros mismos.

El origen de nuestra identidad personal nos muestra que ella se configura de modo relacional, que somos en algún sentido el fruto de esa primera relación con nuestros padres. Una dinámica de presencias y ausencias, empatía e incomprensión, estímulos e indiferencias fueron acompañando nuestra infancia, es decir, el surgimiento de nuestra condición personal. De este modo, nuestros primeros años de existencia, que es existencia filial, dejarán en nosotros la experiencia de la confianza o la desconfianza, de la autonomía o la vergüenza, de la iniciativa o la culpabilidad. Sobre esta base, nuestra personalidad seguirá configurándose relacionalmente a lo largo de toda la vida.

La subjetividad de la persona requiere en los primeros contactos vinculares un otro empático para ir desplegándose con forma propia. Un yo cohesionado y sereno con aptitud para relacionarse se va formando en el bebé mediante la relación con una madre "suficientemente buena", como enseña Winnicott. La capacidad de la madre para establecer un vínculo de empatía con su pequeño hijo, de ser una con él, lo ayudará a que más adelante se abra de modo espontáneo al otro. Los primeros gestos de cuidado, estima y amor ayudan al niño a depender y vincularse con confianza. Allí está el comienzo de una saludable aptitud relacional, la capacidad para entablar en la vida adulta vínculos de intimidad, pertenencia e interdependencia.

El déficit de cuidados paternos adecuados en las etapas tempranas de la vida marca a la persona con una herida narcisista que lo devuelve incesantemente a sí mismo. Este egocentrismo, la duda acerca del propio valor y la desconfianza en uno mismo surgieron en la infancia cuando el niño siente que nadie estuvo disponible para brindarle lo que necesitaba. Entonces la persona aprende a sobrevivir, intentando arreglárselas sola, con actitudes desconfiadas, temerosas y celosas. Más adelante asumirá conductas victimizadas, insatisfechas, de reclamo constante, como si los demás fueran sus deudores permanentes. Andará por la vida con la actitud de "qué tienen los demás para darme", en vez de "qué tengo yo para ofrecer". Nuestras rabias y reclamos desmedidos en la adultez hablan del niño insatisfecho que subyace en lo profundo de nosotros. Es la angustia de sentir la vida más como una amenaza que como una invitación.

Quizás no fuimos adecuadamente acompañados para aprender a tolerar las primeras frustraciones que la vida en crecimiento nos propuso. El habernos sentido indefensos como niños nos dejó el resabio de una actitud defensiva en nuestras relaciones adultas. Las demás personas, las situaciones y los acontecimientos serán potencialmente riesgosos, y ante ellos deberemos protegernos y defendernos. Frente a los desafíos que nos plantee la vida adulta podremos sentir una intensa angustia y tenderemos a ser hostiles y agresivos. La agresividad de los adultos encubre una viva sensación de debilidad que se intenta compensar con actitudes omnipotentes, agrandadas y mentirosas, porque creemos que si somos fuertes nadie podrá dañarnos.

La ausencia de un vínculo de apego seguro en la infancia también lleva a las personas a asumir actitudes dependientes, infantiles y pasivas. Cuando un adulto reclama sin cesar atención a los demás, o se queja constantemente porque las cosas no son como deberían ser, o no se anima a emprender nada sin la aprobación ajena, es probable que sea el niño que no pudo crecer quien esté actuando dentro de esa persona. En cambio, el chico que pudo depender de sus padres podrá convertirse en el adulto que acepta la realidad, es autónomo y se hace responsable de su vida.

Otro rasgo presente en quienes sintieron indefensión en su infancia es el preferir someterse a los demás, ser sumisos, adaptarse a las expectativas de los otros. Son personas que no saben plantear lo que desean, expresar lo que les disgusta, poner límites y decir "no". Se protegen de la inseguridad complaciendo a todos y evitando las críticas o los conflictos. Se sienten a salvo cuando ceden en favor de los demás. Sumisos a ellos, se sienten seguros. He conocido muchos matrimonios donde, por años, uno de los dos se sobreadaptó a su pareja para no defraudarla y sentirse seguro de la relación. Esta dinámica enferma dura hasta que esa persona logra madurar y decide ser ella misma, aunque tenga que contradecir al otro. Entonces surgen serios conflictos en el matrimonio: la parte dominante no deja que la sumisa se independice tan fácilmente. Así como un dictador autoritario hace planteos paranoicos a su pueblo diciéndole que son "golpistas" con sus protestas, un cónyuge dominante acusará de desamor al otro, antes dócil y ahora insurrecto. Será un último intento de someterlo por la culpa. Quizás le ofrezca demagógicamente cariño o dinero a condición de que siga viviendo como hasta entonces.

La aceptación agradecida de sí mismo

Nuestra existencia es una existencia recibida y nuestra personalidad se fue formando en la interacción con los primeros vínculos. Antes de nuestro protagonismo, ha sido el de los demás el que nos fue configurando. No somos en primer lugar quienes queremos ser, sino lo que podemos ser a partir de lo que hicieron con nosotros. El más imprescindible acto de nuestra libertad adulta es la aceptación de nosotros mismos, lo cual supone la reconciliación con nuestros padres. Sólo con esta aceptación filial podremos estar en paz con la realidad, la propia y la de los demás. Será una paz activa, no una resignación impotente y resentida. Una paz desde la cual podremos trabajar para enriquecer nuestra personalidad, reconociendo que, como dijo J. P. Sartre, "lo importante no es lo que han hecho de nosotros, sino lo que hacemos con lo que han hecho de nosotros". La auténtica libertad siempre partirá de la aceptación de la realidad.

La aceptación de sí mismo es el gesto humilde, propio de quien no se dio a sí mismo la existencia, sino que la recibió. Nuestra condición humana nos invita a un constante ejercicio de reconciliación con las limitaciones de la vida y las vicisitudes de nuestra historia. Al echar una mirada sobre nosotros, tendremos que asumir ser quienes somos, que nuestros padres son quienes pudieron ser y que actuaron como supieron hacerlo. Aceptar el propio ser como recibido implica entonces la aceptación del modo como fue recibido; no porque estemos plenamente conformes con todo lo vivido, sino porque reconocemos que es más valioso haber venido a este mundo que no haberlo hecho, y por eso aceptamos el camino recorrido que nos trajo hasta acá.

Al ser fundante, el vínculo con nuestros padres simboliza nuestra relación con la vida, que es vida recibida. Por lo tanto, conviene que ese vínculo con ellos sea en primer lugar de gratitud, ya que así podremos percibir nuestra existencia como un don, sentirla como pura gracia. Se nos revelará el valor de nuestra existencia y surgirá el deseo de cuidarla y enriquecerla. Apreciando el hecho de ser quienes somos, estaremos en condiciones de abrazar nuestras miserias, reconocer que hay cosas que sanar, limitaciones con las que tendremos que amigarnos, perdones que necesitaremos dar, todo como expresión de haber reconocido la riqueza y asumido la pobreza de nuestra condición humana.

El reconocimiento y la aceptación de los primeros "otros" de nuestra vida, que son nuestros padres es clave para vincularnos saludablemente con nosotros mismos y con los demás. Reconocer con gratitud esta primera experiencia de alteridad será un acto de amor que nos abrirá generosa y libremente a los demás. El precepto bíblico de honrar al padre y a la madre (Éxodo 20,12) no es fácil de cumplir cuando nuestro vínculo con ellos ha sido o es conflictivo. He acompañado a muchas personas dolidas por la mala relación con padres difíciles. No creo que Dios nos pida cumplir un deber que doblegue nuestra sensibilidad y voluntad. Pienso más bien, que él nos invita a celebrar agradecidos el origen de nuestra vida y a sanar esa relación fundante cuando está herida. Nos guste o no, provenimos de nuestros padres. Honrar al padre y la madre es posible dentro de uno mismo. De este modo, si estamos en paz con ellos, podremos estar en paz con nosotros mismos.

Quienes creemos en Jesús, el Hijo de Dios, somos invitados a ingresar en un vínculo filial con el Padre del cielo cuyo amor es capaz de redimirnos de tantos posibles desamores. La misma experiencia que hizo Jesús expresada al decir "el Padre me ama" (Juan 10,17) es la que él pide a Dios y nos ofrece vivir a nosotros: "Para que el amor con que tú me amaste esté en ellos" (17,16). El amor paternal de Dios por cada uno de nosotros es la fuente última de la sanación de nuestras aflicciones filiales. Jesús nos lo ofrece para que vivamos una alegría nueva y profunda. Dice el Señor: "Para que mi gozo sea el de ellos y su gozo sea perfecto" (17,13). Más adelante tendremos la oportunidad de profundizar en esta redentora relación con Dios.

Tomado del libro: Carlos Avellaneda*, Yo y el otro en busca del nosotros. La vida en relación*. Ed. Guadalupe.