



JOSELUIS CANALES

# PADRES TÓXICOS

Legado disfuncional  
de una infancia

 PAIDÓS

*A Rodrigo, "El Enano", mi hermano y mi ángel de la guarda, por ser el principal testigo de mi infancia. PALABRAS INICIALES*

## Querido lector:

Hace aproximadamente veinte años, comencé mi primer proceso terapéutico. No sabía qué esperar, sólo sabía que algo no estaba del todo bien dentro de mí y quería sentirme mejor. Al ser estudiante de la carrera de psicología, es recomendable que los alumnos tomen terapia, y yo seguí dicha recomendación. Recuerdo que la terapia en ese momento fue un proceso catártico y liberador; sin embargo, no hubo ningún cambio radical en mi vida.

Cuando estudié la maestría en psicoterapia, era obligatorio comenzar un proceso terapéutico, por lo que estuve en terapia casi tres años. Me comprometí con ese proceso y conocí bastante acerca de mí y de mi entorno. Las experiencias de entonces me ayudaron a entender el origen de mi personalidad ansiosa, exigente y perfeccionista.

Descubrí que provengo de una familia disfuncional, que se desarrolló dentro de altos niveles de violencia, tanto directa como pasiva. De igual manera, me di cuenta de que había vivido con niveles de ansiedad considerables desde que era pequeño, que tenía una gran necesidad de ser reconocido y que me daba miedo el rechazo, por lo que siempre buscaba agradar a los demás evitando el conflicto. Supe que había aprendido a relacionarme de manera codependiente al amar, es decir, viví el lado oscuro y destructivo del amor.

A lo largo de la maestría conocí a quien después sería mi esposa. Una psicóloga una generación posterior a la mía. Recuerdo bien cuando le pregunté a un amigo en co-

mún por su nombre: "Se llama Araceli, compadre". Ninguna mujer me había llamado la atención de esa manera. La observaba a la hora de los recesos. Es una mujer preciosa y, sobre todo, interesante. Finalmente, después de una larga historia, nos hicimos novios y empezamos una relación sentada en bases sólidas, en la que había amor, respeto, responsabilidad y honestidad. Nunca me había sentido más enamorado y comprometido con alguien en mi vida.

Los dos estábamos tomando terapia y teníamos claro los patrones que no queríamos repetir de nuestras familias de origen. Ambos teníamos padres tóxicos por lo que hablamos de la importancia de dejar atrás ese aprendizaje. Teníamos una comunicación profunda y honesta. Éramos un buen equipo.

Cuatro años después, un 2 de diciembre, nos casamos. Yo estaba convencido de que nada sería más fuerte que el amor entre Araceli y yo. Mucho tiempo fuimos felices. Sin embargo, después de siete años de casados y serios problemas de fertilidad, "algo" empezó a no estar tan bien. Nuestros proyectos de vida dejaron de compaginar como antes lo hacían y cada vez era más difícil generar acuerdos que se respetaran. No obstante, en ningún momento hablamos de separarnos. Ambos nos queríamos y estábamos dispuestos a sacar adelante nuestro matrimonio. Estábamos comprometidos el uno con el otro.

Luego de varios años de casados, tuvimos una crisis importante. Yo no quería tener hijos, y además de todo no podíamos tenerlos de manera natural. Todo lo anterior lo habíamos hablado durante nuestro noviazgo. Yo había expuesto mi falta de vocación para la paternidad y Ara me había dejado claro que ella quería experimentar la maternidad. Es más, fuimos a terapia de pareja antes de casarnos para resolver este conflicto con Rafa, quien años después

se convirtió en mi terapeuta individual. Algo tan profundo como esta decisión tan importante en pareja se quedó inconclusa y, siete años después, como todos los conflictos latentes y sin enfrentar, nos estalló en las manos, como una granada de guerra.

Te cuento todo esto porque cuando empezó la crisis de la que te hablo, yo veía que ella se comportaba conmigo de la misma manera como yo notaba que sus papás se trataban, es decir, agresivamente; o bien, me ignoraba como su padre solía ignorar a su mamá. Me sentía como cuando vivía en casa de mis padres. Mi madre solía dejarme de hablar y mi padre era muy violento.

En esa época ella empezó a decirme todo el tiempo: “Es que eres igual a tu papá”, “Eres igual de egoísta que tu mamá”, y yo noté que casi todo el tiempo que pasábamos juntos ella estaba de mal humor; que cada vez se desesperaba más cuando me equivocaba o cometía una imprudencia, y lo que antes le parecía divertido de mi personalidad le generaba tensión y ansiedad.

“No me grites”, me pedía todo el tiempo, sin que siquiera yo hubiera alzado la voz. “No me dejes hablando solo”, yo le pedía cuando ella se daba la vuelta a media discusión.

Nuestra maravillosa historia de amor se estaba quedando atrás. Ella se sentía ignorada e injustamente tratada y yo me sentía igual. Nada era suficiente. No importaba que tratara de ser atento, cariñoso, detallista o considerado, ella alegaba que yo sólo pensaba en mí y en mis proyectos. Ella sentía que yo no agradecía todo lo que hacía por mí, como tender mi ropa, atender la casa o estar pendiente de mi mamá o de mis hermanos. Yo, a la vez, sentía que veía por su hermana, por sus papás y por nues-

tras sobrinas, pero simplemente no era suficiente para ninguno de los dos. Ambos nos esforzábamos al máximo pero no era suficiente para ninguno de nosotros, éste era el problema de raíz en nuestra historia.

Los últimos dos años de matrimonio fueron difíciles. Estuvimos casados doce años. Nos dieron la noticia de que no podríamos tener hijos de manera natural y que tendríamos que tomar una decisión: o adoptar un bebé o elegir a un donador de esperma, dado que el mío tenía muy mala calidad; tendríamos muchas probabilidades de una malformación genética. Yo me negué al donador y ella se negó a la adopción. Una vez más llegamos a un punto donde ninguno de los dos parecía ceder.

La crisis que enfrentábamos era monumental. En apariencia todo lo que habíamos construido a lo largo de dieciséis años de relación de pareja se estaba derrumbando. La fortaleza que habíamos ido consolidando se caía como si fuera un castillo de naipes.

Empecé a sentirme incómodo a su lado. Estaba profundamente enojado con ella y ella conmigo. Yo creía que teníamos todo para ser felices aunque no tuviéramos hijos y Ara no hacía más que recordarme que si hubiéramos tenido hijos al principio del matrimonio, no hubiéramos llegado a tal punto. Me decía que yo había perdido mi espontaneidad, lo detallista y que ya no era cariñoso como hasta entonces. Además, nuestra vida sexual empezó a espaciarse. Regresamos a terapia de pareja. Todo parecía un caos.

En una discusión en la que me sentía enojado y desdichado, estuve cerca de gritarle y de terminar la relación de manera definitiva. Ya no podía más. No quería vivir con alguien que estaba siempre enojada conmigo, así que en ese momento tomé la decisión de separarnos. No estaba

dispuesto a vivir un escalonamiento de agresión como vivieron mis papás y los suyos. Creí que ayudaría poner cierta distancia entre nosotros.

Separarnos fue doloroso. Me salí de la casa con Jaira, la perra que habíamos recogido de la calle y adoptado hacía un año, y algo de mi ropa. Encontré un departamento cerca de mi consultorio. Nos dimos unos meses para que "se enfriaran las cosas". Las únicas dos veces que nos vimos la dinámica era la misma: llegábamos con la mejor disposición, yo me derretía de amor, de abrazos y de besos, pero, a la hora de conciliar o de acordar, algo pasaba y acabábamos enojados, asegurando que ese matrimonio estaba perdido y no había nada que hacer.

Lo único que sabíamos era que nos amábamos profundamente y que haríamos todo lo que estuviera en nuestras manos para salvar nuestra relación. El proyecto de tener un hijo pasó a segundo plano y "regresamos" sin vivir en la misma casa. Todo el 2011 estuvimos juntos de esta manera. Yo dormía en la casa tres o cuatro veces a la semana y pasábamos juntos todos los fines de semana.

Sabía que el amor estaba ahí, lo sentía, pero algo se había roto. Ara no estaba convencida de que yo regresara a la casa y yo no estaba seguro de regresar. Ya no queríamos vivir más sufrimiento. Seguimos yendo a terapia de pareja. Sentía que no estábamos con la terapeuta indicada pero Ara confiaba en ella. Parecía que no podíamos ponernos de acuerdo ni siquiera en eso.

Ara me hacía saber todo lo que había sufrido con nuestra separación y yo le explicaba que en su momento sentí que era la única manera de rescatar el matrimonio antes de que nos hiciéramos daño físicamente o nos faltáramos al respeto de manera irreparable.

El tiempo pasó, pasamos Navidad y Año Nuevo en Barcelona. En el viaje, a pesar del esfuerzo mutuo, encontramos más desencuentros que momentos de unión. A nuestro regreso, ya en terapia ambos estuvimos de acuerdo en orientarnos hacia la separación definitiva. Ninguno de los dos sentíamos que el otro estaba comprometido con el matrimonio. Lo más curioso de todo es que compartíamos el mismo sentimiento: nos sentíamos poco valorados, que nuestro esfuerzo no era tomado en cuenta y con la sensación de no ser “suficientemente buenos” para el otro.

Esto ocurrió en enero de 2012, hace dos años. En ese momento me di cuenta de que todo lo que creí superado —mis miedos, los patrones disfuncionales de relación interpersonal que aprendí en mi familia de origen, la agresión pasiva, la manera patológica de expresar el amor— estaba ahí, enfrente de mí, rompiendo lo que más quería: mi matrimonio.

Finalmente, después de un proceso doloroso para ambos, nos divorciamos en noviembre de 2012. Sin duda, ha sido la pérdida más fuerte que he experimentado y la sensación de fracaso más profundo que he vivido.

Yo había encontrado el amor de mi vida y yo había firmado un divorcio terminando esa relación. Los dos estábamos lastimados y parecía que no había nada que hacer. Había fracasado en el proyecto más importante de mi vida con la mujer que más he amado.

Fue entonces cuando me di cuenta de que mi verdadero proceso terapéutico estaba a punto de empezar. Me sentía roto. Regresaron a mí las mismas sensaciones que me acompañaron en la infancia. Me sentía “estúpido”, “insuficientemente bueno para ser feliz”, “poco hombre” y una “mala persona”.

En terapia, Rafa me ayudó a ver que lo que estaba sintiendo era algo que había experimentado antes y que por eso era tan doloroso, pues me conectaba con heridas profundas que había adquirido en la infancia. A raíz de mi separación con Ara, en este proceso terapéutico, entendí a fondo el abuso que sufrí en mi familia por parte de mis padres y comprendí, de alguna manera, que yo estaba imposibilitado para ofrecer una relación sana, ya que no la viví de niño.

En esa época sentía que no podía respirar. Sentía que el pecho me iba a estallar. Empecé a experimentar crisis de ansiedad y unas ganas incontrolables de llorar. Sólo pensaba en ir al consultorio de Ara a decirle que la adoraba y que quería regresar con ella. “¿Para qué?”, me confrontaba Rafa. “¿Qué le vas a decir que no le hayas dicho ya y que pueda cambiar el rumbo de las cosas?”, “Necesitas soltarla y dejar que encuentre su felicidad”, me repetía tajantemente.

Entonces me derroté y decidí enfrentar el dolor que tenía enfrente. Mi matrimonio estaba perdido y Araceli empezaba a salir con alguien más. Sentí que me moría cuando me enteré. Sentí que no podría con tanto dolor, pero una vez más confirmé que de amor nadie se muere. La vida siguió para mí como sigue para todos los que tienen una pena que superar.

Este libro refleja mi proceso personal de entendimiento con respecto a una infancia tóxica y su legado. Estoy convencido de que sanando un pasado doloroso, alguien puede amar de manera libre y responsable. Tuve que reconocer las heridas que creía superadas por completo para explorarlas, entenderlas y sanarlas de verdad.

Mediante este libro pretendo acompañarte para que entiendas por qué el legado de tus padres tóxicos no es algo de lo que puedas sacudirte con facilidad. Necesitas identificarlo, comprometerte contigo mismo para entenderlo y cambiar los pensamientos negativos que te dejaron y que te llevan a sentir emociones negativas y que te hacen actuar de manera destructiva hacia ti mismo y los demás.

Al igual que en mi caso o el de Ara, ese volcán de sentimientos enterrados desde la infancia, cuando llegan a un momento crítico, saldrán de manera incontrolable y te confrontarán con una vida llena de pérdidas.

Mi historia no es inusual ni especial. A lo largo de mi práctica profesional como terapeuta, he atendido a cientos de pacientes con serios problemas de autoestima y de interrelación personal debido a que fueron golpeados por sus padres, fueron víctimas de burlas o de bromas pesadas por parte de ellos, sufrieron algún tipo de abuso sexual, tuvieron que cargar con una responsabilidad con la que no podían lidiar, o simplemente fueron sobreprotegidos al punto de haber sido castrados emocionalmente.

Pocas personas pueden hacer una conexión entre sus padres y sus problemas actuales. Pocos pueden visualizar la magnitud del impacto entre la relación con sus padres y su vida interpersonal. Es un punto ciego común.

En mi caso, sólo al enfrentar el dolor de mi niño interno pude sanar la herida de mi pasado y el impacto que tuvo en mi vida adulta. Fue hasta mis 41 años de vida que completé el rompecabezas y todo cobró sentido.

Ahora más que nunca creo que por medio de un proceso serio de autoconocimiento, se pueden romper y cambiar los patrones destructivos de comportamiento. Y la terapia es una excelente herramienta para lograrlo. La terapia

funciona pues no sólo busca aliviar los síntomas del paciente, sino sanar el origen de éstos.

Un buen proceso de autoconocimiento y de sanación implica dos cosas: cambiar el comportamiento autodestructivo aprendido en la infancia y que el paciente pueda desconectarse de los traumas del pasado.

He tenido que aprender técnicas para el manejo de la ansiedad y el miedo al abandono; he tenido que aprender a manejar la frustración y el dolor emocional de haber tenido padres con una dinámica de relación disfuncional que me lastimó profundamente.

Nuestros padres siembran semillas emocionales y de pensamiento en nosotros. En algunas familias estas semillas son de respeto, amor, independencia. En muchas otras — como en la mía—, las semillas son de miedo, culpa y auto-castigo.

Si te identificas con el segundo grupo, si no puedes vivir en plenitud, si no te puedes relajar y no puedes ser auténtico, este libro está escrito para ti. Conforme has entrado a la adultez, estas semillas han crecido como enredaderas que han invadido tu vida y que no te dejan ser feliz. Como a mi, estas enredaderas emocionales de seguro han lastimado tus relaciones interpersonales, tu carrera profesional, tu autoconfianza y autoestima.

El objetivo de este libro es que encuentres tales enredaderas y las arranques de raíz, para que te liberes y puedas vivir en plenitud tus diferentes proyectos de vida. Éste fue mi propio trabajo personal por casi dieciocho meses, y ahora quiero compartirlo contigo. Vamos de la mano, empecemos el proceso...  
Con cariño,



# DADO EL PADRE TÓXICO y el sistema familiar

Todos crecemos y nos desarrollamos en un grupo de personas que interactúan entre sí al que llamamos "familia". Una familia es un sistema donde las acciones de cada uno de nosotros afectan a los demás miembros de manera directa y de formas más escondidas, más profundas. Una familia es una red compleja de relaciones, vínculos y sentimientos, tales como el amor, la lealtad, el respeto, la ansiedad, la posesión, la identidad, la alegría, la culpa, la unión, la traición, la fidelidad y la solidaridad. Una constante ebullición de emociones y procesos psicológicos profundos, que unidos a los de los demás miembros del sistema, generan un río de dinámicas complejas, donde se establecen actitudes, percepciones y relaciones interpersonales determinadas dentro y fuera del núcleo familiar.

Como en cualquier río, lo que se ve en la superficie es lo obvio, lo evidente, lo que está a la luz, pero en la profundidad es donde se encuentran las verdaderas fuerzas que mueven al río, es decir, los engranes inconscientes y poderosos que mueven toda la complejidad de una interrelación familiar.

Cuando somos niños, nuestro sistema familiar representa toda nuestra realidad y nuestro punto de referencia. Aprendemos a tomar decisiones basados en lo que nuestro sistema familiar nos enseña a entender y percibir del mundo. Comprendemos el mundo a partir de nuestra experiencia y de lo que nos inculcan nuestros padres. Nos guste o no, terminamos por parecernos física y emocionalmente a las personas con las que crecimos. Es imposible no repetir

lo que aprendimos, aunque sea doloroso o disfuncional. Al final todos repetimos lo que inconscientemente aprendimos, replicamos la manera de enfrentar nuestros conflictos y saciar nuestras necesidades, tanto físicas como emocionales.

Para la formación de una familia, la naturaleza hace que se atraigan seres de la misma especie; por ejemplo: siempre vamos a encontrar a un conejo con otro conejo, es decir, nunca encontraremos a un conejo que se relacione en pareja con un mapache o con una jirafa. Lo mismo sucede con los seres humanos. Una persona se relaciona en pareja con alguien que tiene, más o menos, su mismo nivel de autoestima, de comunicación, de inteligencia y de salud emocional. "Un conejo está con otro conejo", así que si los "conejos" son medianamente sanos, crearán una familia de "conejos" medianamente sana; pero si los "conejos" son enfermos emocionales, crearán una familia de "conejos" enferma con baja autoestima, sin capacidad de comunicarse emocionalmente, con miedo y con culpa.

Cuando somos niños, nuestros padres representan todo para nosotros. Nuestra estabilidad emocional depende de ellos al cien por ciento. Intuimos que sin ellos nos encontraremos solos, sin ningún tipo de cuidado, sin amor, viviendo un estado constante de miedo, desvalidos. Somos conscientes de que dependemos de ellos, pues son los proveedores de todo lo que necesitamos.

Depender de nuestros padres al comienzo de la vida es algo inevitable. Los que tienen la fortuna de tener padres relativamente sanos podrán ir formando una adecuada autoestima, un autoconcepto de valía y seguridad. Aprenderán a tener claridad en lo que se espera de ellos y, de cierta manera, podrán anticiparse a las reacciones emocionales que tendrán sus acciones en sus padres y en el mun-

do. Podrán aprender a confiar en sí mismos y en los demás, sobre todo, se sentirán valiosos y dignos de buscar y alcanzar la felicidad.

La realidad es que los padres no son perfectos y muchas veces se equivocan, generando dolor a los hijos. Ser un buen padre nunca implicará ser un padre perfecto. Sin embargo, el rol más importante de un padre es proveer de seguridad, amor y cuidado a un hijo. Un padre sano se equivoca, pero asume su error y sabe pedir perdón; entiende que mostrar su equivocación no es más que un acto de amor y lo resarce de manera natural, así, el hijo aprende que equivocarse es algo cotidiano y aprende a perdonar y a perdonarse. No importa cuán enojado, frustrado o triste se encuentre, un padre necesita dotar a su hijo de seguridad y amor. Ése es el rol que decidió asumir y es lo que necesita hacer: dar seguridad y amor incondicionales, aunque muchas veces implique poner límites firmes y claros. De esta forma, un padre sano se equivoca y a veces comete ciertos abusos —físicos o verbales— sobre su hijo. No obstante, existe en él un patrón de búsqueda de seguridad, amor y bienestar hacia su hijo, aunque esté matizado con fallas. Un padre sano es simplemente un ser humano, falible, que trata de formar en amor y valores a un hijo.

Los seres humanos cometemos fallas porque estamos hechos para eso, para cometer errores y aprender de ellos. Así que también encontramos fallas en nuestros progenitores. Al igual que nosotros, ellos están buscando la armonía, aunque no sepan cómo alcanzarla.

La seguridad hacia los hijos no recae en justificar o negar los errores de los padres, o bien, evitar las consecuencias de los errores de los hijos. La seguridad recae en que el padre muestre lo que está sintiendo, sin negarlo y asumir las consecuencias si es necesario. Es importante que