Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

PADRES TOXICOS

Estamos en el tiempo de la toxicidad, y todo se reduce y simplifica tildándolo de tóxico, una lectura, un ambiente, una pareja y hasta los padres pueden ser tachados de tóxicos.

Quisiera ampliar y empezar por definir como serian esos padres tóxicos:
Serían personas que por haber sufrido carencias emocionales en su infancia y no haberlas reconciliado, trabajado o al menos mirado, cargan con ellas. "Vivir" la vida desde estas carencias es como ir cargando una loza (tipo "pípila") o cojeando o de plano arrastrando un enorme vicio. Lo que conlleva a desarrollar cualquier tipo de conductas negativas y a vivir con altos grados de inestabilidad emocional; cada vez que por alguna situación, toco ese vacío, me voy para abajo en franco derrumbe depresivo.
Cada vez que enfrento alguna frustración o inconveniente exploto de la manera más atroz y no es por el hecho en sí, es por el cansancio acumulado de lo que vengo cargando o arrastrando.

En otras circunstancias, se puede buscar compensar el vacío, golpeando, humillando, celando, tomando alcohol, droga, dinero que no me pertenece o a otros… en especial a los que amo, a los que considero "mi equipo".

También puede llevar al egocentrismo (quien sólo ve por sus propias necesidades) al autoritarismo o a la manipulación ("tengo que estar al cargo, para sentir cierta, seguridad"). Otra vez a quien más le van a imponer la rigidez controladora será a los cercanos.

Y como somos complejos los seres humanos y como con el tiempo no se diluye ese vacío, sino que se va haciendo más pesado, se va enredando más y más, entonces no se presenta un síntoma sino varios. Y desde luego hay

Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

diferentes niveles y formas de expresarlos, hay quien grita o quien saca una pistola para sentir que domina, hay quien lo hace 2,3 veces en su vida, hay quien lo hace cada semana. Lo que sí, es que, paradójicamente los destinarios serán sus amados, frente a los extraños, en general, buscan "esconder" sus dificultades.

En algunos casos la pareja y en especial los hijos perciben, desde algún lugar, que lo que hay en el fondo de ese tipo de actitudes es dolor y harán lo posible por contener, tolerar o llenar ese vacío… en especial frente a la madre depresiva y entonces la relación se torna en co-dependencia. En otras el hijo (a) se siente no amado, absorbe el vacío y el ciclo se repite.

Muchas veces se juntan las dificultades, los vacíos de papá con los de mamá y entonces los hijos "crecen" en un maremagma intermitente de dolor, abuso y confusión.

Y entonces ¿qué hacer como hijo?.. MIRAR… sin juicio, como adulto, buscando la mayor objetividad posible, sin disfraces, sin engaños, MIRAR que es lo que está pasando, de donde viene el dolor para separar "esto no es mío… y no importa cuanto lo intenté y no importa cuánto te ame, no lo puedo resolver, ese vacío se formó mucho antes que yo llegara a tu vida". Porque es así no hay manera que nadie de afuera pueda resolver ese vacío, sí se reconcilia, pero solo desde **sí mismo,** cualquier otro intento será en vano.

El Dr. Hellinger desde constelaciones familiares, nos muestra el camino "Miro tu dolor, papá (mamá) miro tu vacío, reconozco la dificultad y en tu honor lo trasciendo" "Que tu experiencia de vida no sea en vano, en tu honor yo voy a una buena vida" "Te pongo en mi corazón con todo lo bueno y con lo no tan bueno para ir a la plenitud".

Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

Tomar a los padres como son y crecerlos. Entender sus vacíos pasa, sí, por la mirada, no se puede trabajar lo que no se conoce; para enseguida separar y devolver “esto es tuyo no me pertenece, lo he cargado por ti, no me pertenece”; y posibilitar a la reconciliación.

Implica un trabajo ¡enorme! Que me llevará a ser un mejor ser humano. Porque lo “no tan bueno de mis padres” es “no tan bueno” hasta que trabajándolo se vuele muy bueno para mí. Malo solo es, si no lo elaboro, si solo lo cargo y lo repito. Algunos rescilientes lo podrán hacer solos, la mayoría necesitaremos apoyo profesional serio, reconciliación que permita arribar a la plenitud.

Todos venimos de seres humanos con más o menos carencias, pero humanos todos. Quienes menos nos dieron, más oportunidades de crecer nos dejan. Honrar la vida que nos dieron es romper el ciclo.