

Aura Medina de Wit

SANANDO
la
HERIDA
MATERNA

Limpia el espejo de tu linaje femenino,
cultiva tu verdadero ser

AGUILAR

Aura Medina de Wit

SANANDO la HERIDA MATERNA

Limpia el espejo de tu linaje femenino,
cultiva tu verdadero ser



AGUILAR

El papel utilizado para la impresión de este libro ha sido fabricado a partir de madera procedente de bosques y plantaciones gestionadas con los más altos estándares ambientales, garantizando una explotación de los recursos sostenible con el medio ambiente y beneficiosa para las personas.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Sanando la herida materna

Limpia el espejo de tu linaje femenino. Cultiva tu verdadero ser

Primera edición: febrero, 2022

D. R. © 2021, Aura Medina de Wit

D. R. © 2022, derechos de edición mundiales en lengua castellana:

Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. de C. V.

Blvd. Miguel de Cervantes Saavedra núm. 301, 1er piso,

colonia Granada, alcaldía Miguel Hidalgo, C. P. 11520,

Ciudad de México

penguinlibros.com

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*.

El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del Derecho de Autor y *copyright*. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores.

Queda prohibido bajo las sanciones establecidas por las leyes escanear, reproducir total o parcialmente esta obra por cualquier medio o procedimiento así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público sin previa autorización.

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase a CemPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <https://cempro.com.mx>).

ISBN: 978-607-380-967-2

Impreso en México – *Printed in Mexico*

*Tu tarea no es encontrar el amor
sino sólo buscar y encontrar todas las barreras
que has construido en contra de él.*

Rumi

PENGUIN RANDOM HOUSE GRUPO EDITORIAL SP DE CVA

Índice

Introducción 11

Primera parte. MUJERES BUSCANDO

Una madre 19

La herida que rompió el espejo 22

De desamores y vacíos emocionales 59

El nido narcisista 91

Hija buena-hija mala 116

Simbiosis con mamá 145

La eterna danza entre lo femenino y lo masculino 172

La mujer en el espejo roto 192

De niñas heridas a sacerdotisas 216

Mi cuerpo, mi templo 231

Segunda parte. MUJERES SANANDO MUJERES

Luz y sombra de los arquetipos femeninos 251

Abrazando mi energía femenina 277

Bibliografía 321

Introducción

Empecé este libro justo cuando cerraba un ciclo de vida con mi madre.

Mientras escribía esta primera hoja, sentada en su comedor, enfrente de mí, mi hermana Patricia trabajaba en su propia laptop, mi hija Dassana y mi sobrino Max revisaban los estantes de la cocina, y separaban lo que era para empacar, lo que se iba a tirar y lo que alguien quisiera llevarse, y entre empacada y empacada echaban ojo a las fotos que mi madre rescataba, literalmente, del baúl de los recuerdos, y se reían de cómo nos veíamos a la edad de ellos.

Yo veía de reojo todo lo que estaba sucediendo a mi alrededor, pensaba: “En pocos días esta casa estará vacía, mi madre ya no vivirá en ella y todos estos muebles que han estado con ella por años se habrán repartido, lo mismo los cuadros, esculturas, casets viejos, macetas y cosas que no se llevará con ella a Jalisco”.

Durante varias semanas estuvimos revisando tanta chuchería guardada, tantos referentes a diferentes épocas desde que mis padres eran jóvenes, se casaron, nos tuvieron, crecimos, bodas, bautizos, etc. En esos días me fueron invadiendo muchas emociones, miedo quizá la más fuerte. Miedo de asomarme a la ventana del estudio —vivía justo atrás de la casa de mi madre— y ver su casa vacía. Por las mañanas me gustaba asomarme y checar si la cortina de su recámara ya estaba abierta, lo cual indicaba que ella ya había despertado; a veces la veía

ya en la cocina, preparando su desayuno, una naranja cortada a la mitad con chile piquín, un huevo, una tortilla y después café con pan dulce. Todos los días lo mismo, a menos que fuéramos a desayunar a otro lugar.

Escribo esto con mucha nostalgia y añoranza, ya que hace dos meses que mi madre se fue a Jalisco. Antes de irse se quedó con nosotras —mi hija y yo— en la casa a donde nos mudamos hace poco en un arranque espontáneo por haber encontrado una casa con un gran jardín y una vista sensacional afuera de San Miguel. Esas semanas no pude escribir casi nada. Además de ella, estaba mi hermana Patricia, que prolongó su estancia para apoyar a mi madre y a mí en el proceso de la mudanza. Fueron unas semanas muy lindas. Yo estaba nerviosa porque entonces tenía dos perros y mi madre nunca fue fan de los animales, me daba miedo que la tiraran al salir al patio o que la molestaran, pero nada de esto pasó, se portaron bastante bien y ella incluso se acostumbró a tenerlos cerca.

Como ya comenté, durante las semanas que estuvo en casa no me sentía con ganas de escribir, no sé exactamente qué pasaba, pero me sentaba y no salía nada, o algunas palabras que luego borraba. Decidí relajarme y disfrutar que ella y mi hermana estaban de visita y así lo hice. Patty se fue y unos días más tarde me fui a Jalisco con mi hermano a llevar a mi madre al rancho de mi otro hermano.

De regreso en casa, ya sin la presencia de mi madre o mi hermana, dos figuras femeninas sumamente importantes para mí, pude sentarme y retomar la escritura, intentando quitarle importancia al hecho de no haber podido escribir mientras mi madre estaba en mi casa.

Decidí tomarme el tiempo para indagar un poco qué pasaba en mí, y encontré miedo de traicionar a esa madre, a esa mujer que hoy a sus 82 años no tiene nada que ver con la madre dura y a veces demasiado severa de la que hablo en este libro y con la que tantos conflictos tuve durante mi vida.

Introducción

Y digo esto en un sentido totalmente positivo. Mi madre, como comento en un capítulo, rompió con la rigidez de muchas de sus estructuras familiares. Se abrió a tomar terapia, a probar la meditación y no sólo a probarla, se convirtió en una de las practicantes más entregadas y disciplinadas de vipassana primero y de otras escuelas tibetanas después.

Sí, en esencia sigue siendo la misma mujer de siempre, pero sus maneras, su personalidad cambiaron, suavizándose y dulcificándose; mi madre de hoy está más allá de las formas y las dificultades de nuestra relación y de algún modo es como si yo estuviese protegiéndola al escribir acerca de esas dificultades y de cómo muchas cosas que vivimos me afectaron tan profundamente.

Decidí retomar la escritura con mucho respeto hacia ella, pero también desde la visión de lo que para mí ha sido real y verdadero. Los eventos, los ejemplos de este libro están por supuesto basados en mi propia percepción de las personas que describo, las situaciones que viví y en mi sensación de cómo afectaron mi vida.

Seguramente mis hermanos y muchas de las personas con las que crecí tienen sus propias percepciones y quiero ser clara en que mi perspectiva no es la verdad absoluta, es tan sólo eso, mi propia impresión.

A mi madre le agradezco profundamente la vida y lo que me dio, tomo lo que me sirve, que es mucho, y dejo atrás todo aquello que no funciona para mí. Y, sobre todo, me hago responsable de mis limitaciones, de mis carencias, de mis dificultades soltándola a ella y a mi padre con respeto y agradecimiento y sobre todo con mucho amor.

En los años que llevo de investigar y experimentar con el tema de la codependencia siempre me ha llamado la atención este primer vínculo madre-hija. Como he comentado y seguiré profundizando a lo largo de este libro, siempre sentí que mi relación con mi madre era particularmente difícil, de hecho, sé que lo fue. Pero lo atribuía a las grandes diferencias de temperamentos de ambas.

Sí, es cierto, esas diferencias existen, aunque también compartimos características muy similares que antes no supe ver, pero ahora puedo darme cuenta de cómo por años hemos proyectado una en la otra situaciones emocionales no resueltas, en especial nuestro daño tan profundo en la parte femenina y cómo ambas nos posicionamos en lo masculino para salir adelante, sacrificando nuestra suavidad, intuición, sabiduría y amor hacia nosotras mismas, y esto es justo lo que me comprometí a sanar y recuperar en todos estos últimos años.

He visto cómo por años una parte mía muy inconsciente le seguía exigiendo a mi madre la restitución de lo femenino, pretendiendo que fuese ella quien resolviera esas carencias emocionales y mis dificultades como mujer. Esto creó una relación conflictiva, codependiente y difícil de manejar para ambas. Y también me provocó una situación de estancamiento en mi propio desarrollo. Me quedé atorada con una parte mía que se negaba a crecer hasta que mamá me pagara la deuda.

Así pues, este libro nació de esa búsqueda interna, de querer entender y poder resolver esa codependencia. Con los años y a través del trabajo terapéutico me di cuenta de lo importante que ha sido mi madre para mí y de lo mucho que eso me molestaba, y de cómo proyecté esa necesidad de ser cuidada, nutrida, amada, aceptada en las parejas de mi vida.

Trabajar conmigo, aprender a convertirme en mi propia madre, darme lo que tanto he buscado afuera, ha sido un gran logro en mi vida. Y eso es lo que pretendo compartir en este libro.

En mi trabajo veo muchas mujeres con dones y fuerza increíbles, mujeres atoradas en el miedo y en la falta de confianza en sí mismas, que por un lado logran mucho en el hacer, pero son como niñas en cuestiones de relaciones y por ende se unen con parejas igualmente inmaduras.

Me identifico con muchas de ellas, reconociendo lo importante que es resolver los temas con la madre, ya que si no lo hacemos nos

Introducción

pueden llevar a sabotear nuestra vida a partir de las culpas, vergüenzas e inseguridades.

Este libro ha sido el resultado de varios años de leer, investigar, estudiar el trabajo de otras mujeres en este mismo tema. He encontrado verdaderos tesoros en esta búsqueda y elegí aquellos libros, autoras, psicoterapeutas que más me han ayudado en mi propio proceso para compartirlos aquí. Hay mucho afuera, quisiera tener la capacidad de sintetizar todo lo que he leído y plasmarlo en este libro, aunque me parece que no terminaría, pero me ha dado mucha alegría darme cuenta de la cantidad de mujeres que estamos en este mismo intento de sanación y autodignificación.

Al crear este libro he ido tejiendo mis reflexiones con ideas y palabras de otras personas. Me siento muy bendecida por todo lo que he aprendido y trabajado en paralelo a la escritura durante estos meses, ha sido literalmente un proceso de terapia, con catarsis incluida para mí.

Quiero aclarar que éste no es un libro contra las madres. Yo soy madre y si de algo me he percatado es de todos los errores que cometí, por ello es importante hacer esta lectura desde la perspectiva de hijas.

Como indica Bethany Webster en la introducción de su libro *Discovering the Inner Mother* (Descubriendo a la madre interior): “Es desde la perspectiva de hijas que sanamos la herida materna. A medida que nos vamos haciendo más conscientes de las formas en que fuimos criadas y el impacto que esta crianza tuvo en nosotras, nuestra manera de ser madres seguramente irá cambiando de forma positiva y como resultado, crearemos vínculos más fuertes y sanos con los hijos”.

Recordemos que somos más que hijas y madres, somos mujeres, seres en continuo desarrollo y crecimiento y hay una vida de luz y brillo esperándonos más allá de nuestras historias de niñez, de nuestras carencias y heridas.

Abracemos la mujer que somos, abracemos nuestros dones sin vergüenzas, culpas, miedos. Encarnemos a la Conciencia Femenina

amorosa, benevolente y compasiva que duerme dentro de nosotras, esperando despertar.

Los seres humanos estamos muy confundidos acerca del poder. Hombres y mujeres. No puedo hablar por ellos, pero como mujer me he perdido intentando encontrarlo afuera. Con los años, las experiencias y el trabajo personal he ido entendiendo que ese poder está adentro, por eso no lo había podido encontrar.

EL PODER FEMENINO NO ES ALGO QUE TENGAMOS QUE BUSCAR,
ES ALGO QUE SIMPLEMENTE TENEMOS QUE ASUMIR.

PENGUIN RANDOM HOUSE GRUPO EDITORIAL SADE CV

PRIMERA PARTE

MUJERES BUSCANDO

PENGUIN RANDOM HOUSE GRUPO EDITORIAL SA DE CV

Una madre

Está allí, pero está ausente. Está allí, pero sus fantasmas la tienen tomada. La habita un remoto sufrimiento que apenas le permite reparar en los demás. Tiene tres hijos: dos varones y una niña. Viven en Indochina. Son muy pobres. La madre es viuda, profesora en una escuela primaria. Su hija, Marguerite Donnadieu, se convertirá en una de las más grandes escritoras en lengua francesa. *El amante*, su novela más conocida, retoma los temas que la obsesionan y que estaban ya escritos de manera más detallada en la que me parece la más bella y tremenda de sus obras: *Un dique contra el Pacífico*. Pareciera que el amante es un hombre chino. Pareciera que ése es el centro de la historia. Pareciera, porque casi podría afirmar que el verdadero amante de Marguerite Duras fue su clan. La madre. El vínculo cerrado con su madre y con sus hermanos. El vínculo con la humillación y el dolor.

“Nuestra madre no previó eso en lo que nos convertimos a partir del espectáculo de su desesperación”, escribe Marguerite, quien en algún momento decidió cambiar su apellido y adoptar el Duras, nombre de la comuna francesa de donde viene el padre muerto. Como si quisiera convocarlo sólo para ella al convocar sus paisajes. Ya no se ape-llida como sus hermanos, sino como ella misma. La ausencia del padre coloca a Marguerite y a Marie, su madre, frente a frente. La relación madre-hija. Una relación de especularidad, sin duda, que en algún

momento tiene que mitigarse. Más vale pronto que tarde. Pero Marie no tiene el tiempo de pensar en su hija, tampoco le interesaría dejarla libre, separarse. Esa niña, esa adolescente, esa continuidad suya encarnada está en el mundo para resolverle la vida. Para ser la esponjita que bebe sus dolores. Para salvarla.

No importa cuán lejos Marguerite intente fugarse, no importa cuánto escriba, la desgracia de la madre se asoma por las ventanas. Y, entonces, escribe de mujeres. Mucho. Las interpela. Las indaga. Se obsesiona con dos arquetipos femeninos: la bella y sofisticada Anne-Marie Stretter y su antítesis: la mendiga. La más deseada y la más olvidada. La más hermosa y la más repulsiva. El canto de la mendiga. Marguerite bebe mucho. Más de lo que el cuerpo aguanta. Cae en coma etílico. Va al hospital. Regresa y sigue escribiendo. ¿Qué son las femineidades?, ¿qué es ser mujer?, ¿por qué hay mujeres miradas y mujeres que no? Mujeres amadas y mujeres que no. La madre sólo miraba al hermano mayor. Su preferido. Si es que le fue dado mirar a alguien. Se colocaba en el centro. Siempre. La madre. Y Marguerite caminó toda su vida en una especie de cuerda floja entre el anhelo de ser mirada y la sensación de invisibilidad. Existir para alguien, desesperadamente.

Afirmando su existencia y dudando de su existencia. “La madre loca”, escribe. ¿Acaso se hereda la locura?, ¿acaso se mama?, ¿se contagia? La madre compró una propiedad para sembrar. Soñaba ya con sus riquezas. La madre sueña mucho y alto y sus sueños cada vez se estrellan. La propiedad se inunda. La madre decreta que será capaz de construir diques (con costales) que detengan la fuerza del Pacífico. No lo logró, claro. La compra fue una estafa. La vida se convierte en una repetición de la desdicha materna. Cuánto líquido que anega en la vida de Duras. Las lágrimas constantes de la madre. El mar que arrasa con las esperanzas. El alcohol.

Releí fragmentos de *Un dique contra el Pacífico* cuando la Chatita me pidió este texto. Hay tanto que aprender en el vínculo de Marguerite

Una madre

con su madre. En la manera en que la madre se apropió de cada uno de sus hijos y los conflictuó entre ellos. Y los llamó a negarse. En aras de su amor por ella: negarse.

Se atraían y se repelían los hermanos, como imanes. Se avergonzaban unos de otros. Se avergonzaban de la madre, sobre todo, de su impudicia. La madre, como el Pacífico, lo invadía todo. No supo entender de singularidades, ni de existencias separadas. No le era dado imaginar separar-se. Su hija huyó, sí, como pudo, pero ¿cómo se huye de la madre introyectada? La que traía consigo a dondequiera que fuese. Cuánto quiso amarse, Marguerite. Cuánto se odió. Ese aprendizaje que tuvo tan temprano en la vida y que la marcó tanto: odiarse, avergonzarse de sí misma. En una entrevista le preguntaron por la relación con Marie, y Marguerite respondió: “Era demasiado tarde para reencontrarse. Ya no la quería. Sucedió de pronto, así, como se desama a un amante”. Tal vez sucedió como ella dijo. Tal vez.

MARÍA TERESA PRIEGO-BROCA

Feminista (Tendencia retro)

Maestra en Estudios de lo Femenino, Universidad París 8

Candidata a Doctora en Subjetividad y violencia, Colegio de Saberes.

Escritora. Traductora.

Y gran amiga de mi infancia... Gracias, Tere