

Beatriz Ortega



Padres que duelen

Consecuencias en la edad adulta de los malos tratos en la infancia. Una guía de intervención

Serendipity

M

A

I

O

R



Beatriz Ortega

PADRES QUE DUELEN

Consecuencias en la edad adulta
de los malos tratos en la infancia.

Una guía de intervención



Desclée De Brouwer

© Beatriz Ortega, 2025

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S. A., 2025

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclee.com

info@edesclee.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España – Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3970-5

Depósito Legal: BI-1174-2025

Impresión: Grafo S. A. - Basauri

Índice

Prólogo	11
1. El apego. Los vínculos familiares	13
2. Las formas de mal-trato. Maltrato, sobreprotección y negligencia	57
3. “Mi mamá me mima, mi mamá me ahoga”. Padres que provocan dependencia emocional	83
4. “No corras que te harás daño”. Las consecuencias de la sobreprotección	99
5. “Espejito, espejito... ¿Quién es la más bonita?”. Madres que compiten.	111
6. “No haces nada bien... Si fueras como tu hermano...”. Padres que anulan, comparan e invalidan	129
7. “Te pego porque te quiero”. Las terribles contradicciones que se dan en el maltrato	143
8. “Ver, oír y callar”. La exposición a la violencia.	161
9. “Te lo he dado todo, me debes la vida”. El chantaje emocional. Padres que esclavizan	179
10. “Sécate esas lágrimas de cocodrilo y pon la mesa”. La negligencia afectiva.	193
11. “Yo nunca te dije eso. Eso no pasó”. El maltrato y su negación	209
Epílogo	227
Bibliografía	229

Prólogo

En octubre de 2023 nos encontrábamos cenando en México un grupo de psicólogos, unidos por nuestra respectiva participación en un Congreso de Psicología. En un momento dado, Beatriz expresó su –casi diríamos– necesidad de escribir un libro que plasmara toda su experiencia terapéutica con personas maltratadas, abusadas, despreciadas por sus madres o padres. He dicho necesidad y digo bien: Beatriz es una apasionada en su materia, siempre empática hacia las personas con las que trabaja, a las que ayuda y defiende a ultranza.

Beatriz es experta terapeuta y formadora, pero nunca había escrito un libro. No se sentía con confianza como para escribir uno ella sola y por eso inicialmente acordamos escribirlo a medias entre las dos. Y así lo comenzamos a hacer hasta que quedó evidente que la parte que estaba escribiendo Beatriz estaba ya tan completa en sí misma, era tan buena y apasionante su lectura, que cualquier otra aportación sobraba. Y así quedó este libro, ya solo y justamente escrito por Beatriz Ortega, que a fin de cuentas fue la que tuvo la idea de escribir algo para ayudar a restablecer los traumas causados por una crianza desencaminada.

El libro está dirigido tanto a los propios hijos e hijas maltratados como a psicólogos y demás personal sanitario que trabajen con ellos.

Si has tenido un padre, una madre o los dos frente a los que te sientes mal tratado, pero a la vez culpable, dependiente y en deuda, en este libro encontrarás la explicación a tu malestar. La lectura de los ejemplos que pone Beatriz te dará derecho a sentirte como te sientes, pondrá nombre a este barullo de sensaciones y emociones que seguramente tienes en tu interior. Comprender qué es lo que ha pasado y seguramente sigue pasando, tener la experiencia de ver que todo tiene una explicación, una causa y, sobre todo, ver que tú no eres ni tonta, ni malo ni culpable, es un primer

paso importantísimo para comenzar a sanar. ¿Y en qué consiste sanar? En reinterpretar lo vivido, darle otra visión, en la que sientas que todo lo que actualmente son problemas para ti no fueron más que estrategias que tuviste que elaborar para sobrevivir a los estímulos dolorosos que estabas recibiendo en tu infancia. Repito, este es el primer paso crucial para comenzar a cambiar y encontrar tu propio camino, tus propias estrategias, elegidas por ti con plena libertad.

Si eres psicólogo o psicóloga, este libro te ayudará, por un lado, a encontrar una explicación a los síntomas que sufren tus pacientes. El libro cuenta con una fundamentación teórica muy completa y con una Bibliografía profunda y exhaustiva. Beatriz ha hecho un gran trabajo de documentación e investigación bibliográfica. Asimismo, se sirve de la temática de cada capítulo para describir con más profundidad algún síntoma que pueda estar asociado al tipo de maltrato del que se está hablando: depresión, TDAH, estrés, ansiedad... Pero no solamente te ayudará aprender de la parte teórica, sino que al final de cada capítulo encontrarás sugerencias, pautas y directrices para implementar esa teoría a la práctica terapéutica. Podrás adaptar fácilmente los ejercicios que propone Beatriz a la realidad particular de cada uno de tus pacientes.

Los primeros dos capítulos nos introducen en el marco teórico y práctico de lo que es una situación de maltrato de padres a hijos. Como pilar básico en lo referente al apego el libro se centra en la teoría del apego de Bowlby. Por otro lado, se hace una clasificación entre tres tipos de maltrato: la sobreprotección, la negligencia y el maltrato propiamente dicho, tanto físico como psicológico.

A partir del tercer capítulo, se describen las principales conductas y estrategias que pueden conducir a que se produzcan estos tres tipos de maltrato. Todo el texto está plagado de ejemplos que clarifican mucho lo expuesto de forma teórica y con los que muy seguramente las personas lectoras verán muchas similitudes, ya sea sintiéndose identificadas o detectando los síntomas descritos en pacientes y clientes.

Al final de cada capítulo se ofrecen unas preguntas de autorreflexión y unas pautas para el trabajo terapéutico, a fin de que cada lector decida si continuar leyendo o pasar al capítulo siguiente.

En suma, tienes en tus manos un libro muy completo, escrito con pasión y profundidad, que puede serte de grandísima ayuda, tanto si has sufrido una crianza desencaminada, como si eres psicoterapeuta... o quizás ambas cosas.

Olga Castanyer Mayer-Spiess

El apego

Los vínculos familiares

1

... No puedo creer que una palabra amable, un silencioso tomarme de la mano, una mirada afectuosa no hubiera podido obtener de mi todo lo que quisieran.

—Carta al padre. Franz Kafka (1919)

La primera vez que leí este escrito de Franz Kafka fue cuando apenas comenzaba a conocer los entresijos del sistema de apego. Me afectó profundamente y aún hoy en día, cuando vuelvo a leerlo, una corriente extraña recorre mi cuerpo.

La decisión de escribir este libro tal vez se la deba a Kafka, o tal vez no, pero desde luego él ha contribuido a mi necesidad de dar voz al profundo y vergonzoso dolor que sienten muchísimas personas fruto de la relación con unos padres ausentes, poco amorosos, distantes, excesivamente exigentes o, en el peor de los casos, maltratadores y abusivos.

No es la intención de este libro culpabilizar a estos padres, que seguramente también bebieron de esa taza de dolor en su propio sistema familiar, más bien pretendo, en la medida de mis posibilidades, poner en palabras esas emociones no verbalizadas, esa rabia reprimida, ese dolor sordo que oscurece el alma de muchas personas.

En este sentido, tengo que agradecer a todos mis pacientes por dejarme asomar y tal vez rozar a esa parte de ellos que es la más herida, la más débil y la que más amor necesita. Este libro trata de eso, de amor, del que no pudieron darnos y del que nosotros como adultos, de alguna manera tenemos que ofrecer a esa parte rota en pedazos que clama por recomponerse.

¿Y qué es el amor?

Hace tiempo trabajé en consulta con una paciente que había sufrido maltrato psicológico severo en la infancia a manos de su padre, quien tenía marcados rasgos narcisistas. Esta mujer, a pesar de todo, quería a su padre, o más bien una parte de ella le quería, porque otra parte le odiaba, como es natural. Hablaremos de estas partes contradictorias más adelante.

Hubo un momento en el que me preguntó: “¿Tú crees que mi padre me quiere?”. Esa era la pregunta más temida por mí, porque no hay respuesta que reconforte y porque, además, honestamente no lo sabía.

“No lo sé”, le contesté, “puede que no, que no te quiera”. En ese momento ella suspiró y dejó caer los hombros, como si se hubiese liberado de un peso terrible con el que llevaba cargando todos los años de su vida. Ese lenguaje corporal me sorprendió y le pregunté: “¿Qué sientes y qué piensas de la respuesta que te he dado?”, su respuesta fue: “No lo sé muy bien... Un tremendo alivio, pero también me duele porque no es agradable escuchar lo que no se quiere, lo que tal vez se intuye, pero todo el mundo lleva negándote toda la vida. Pensar que mi padre no me quiere por un lado es doloroso, pero es coherente por lo menos con su trato hacia mí. Toda la vida mi madre ha estado tapándole, diciéndome que sí me quiere pero que él es así... que hay que entenderle, saber llevarle... Eso me hace más daño, pensar que alguien que te quiere te pueda tratar así, es más doloroso que, simplemente, pensar que no te quiere, que no es capaz, por lo que sea, de quererte... En el fondo, yo no puedo hacer nada, ¿verdad?”.

En ese momento me di cuenta de que mi paciente se había liberado de dos losas tremendas que lastraban su vida, una era la necesidad de aunar amor y maltrato, como si lo uno y lo otro pudiese ir juntos de la mano y lo tuviese que aceptar sin fisuras. Cómo si ella fuera la responsable de darle sentido, pero el problema residía en que no era capaz de hacerlo. Qué era ella la que tenía el problema por “no entender lo suficientemente bien”; y la otra, la creencia irracional de que ella tenía el poder de hacer que su padre la quisiera.

La idea de que pudiera ser que su padre no la quisiera le liberó de toda responsabilidad. Ya por lo menos no tenía que fingir frente a sí misma, ni autoconvencerse de nada.

Seguramente os preguntéis qué cómo pudo ayudarle esto en su vida, y eso quizá es lo más relevante del asunto, puesto que en terapia no podemos cambiar el pasado, pero sí podemos “cambiar” el presente y el futuro.

En primer lugar, tras esta sesión se rompió un cristal que nos dejó ir mucho más allá en sus relaciones personales. Como podréis imaginar, esta paciente, solía “escoger” parejas maltratadoras, y digo “escoger” con ciertas dudas sobre si yo misma he escogido la palabra correcta. Lo importante aquí, es que cuando ella decidió, porque sí, ella decidió elegir el pensamiento de “el maltrato y el amor no pueden ir juntos”, dejó de apostar por relaciones donde el amor y el desprecio danzaban al unísono, en un sufrido baile marcado por las zancadillas y los pisetones, como le habían enseñado desde pequeña.

Fue un mal aprendizaje, que, como adulta, pudo rectificar.

Ya tampoco tenía que salvar ni comprender a aquellas personas que la trataban mal. Podía alejarse sin dudas, sin remordimientos, sin pensar que ella podía cambiarles y demostrarles que sí era merecedora de ese amor. No. Dejó de buscar agua en los pozos donde sabía que no había.

Este y otros muchos casos me dieron que pensar, porque yo, influenciada por una fuerte corriente sistémica, estaba convencida de que para “salvar” a la persona, había que “salvar como fuera a la familia de origen”; rescatar a esos padres o madres que duelen, que maltratan, a costa, incluso, de la clara evidencia de su falta de amor.

En este punto, me di cuenta del tabú que suponen los padres y madres narcisistas, los padres y madres que no aman, o incluso los padres y madres psicópatas.

Tenemos al alcance infinidad de información sobre el narcisismo, de tal manera que, las personas que no son profesionales de la salud mental también conocen en gran medida los rasgos básicos de este trastorno. Sin embargo, cuando nos enfrentamos a los padres o las madres narcisistas, parece que todas las características que conforman el trastorno se desvanecieran yuviésemos que buscar explicaciones más allá, incluso de lo racional, para explicar lo evidente, como si no fuéramos capaces de aceptarlo. Cualquier explicación es mejor, por complicada o absurda que sea, antes del innombrable diagnóstico de “padre o madre narcisista”, a pesar de las aplastantes evidencias que escuchamos en consulta y fuera de ella.

Por mucho que nos duela, los padres y madres narcisistas, existen, los padres y madres psicópatas también y tienen las mismas características. La maternidad

o la paternidad no suaviza el carácter ni elimina los rasgos, puede incluso acrecentarlos. Porque eso es lo que son, y lo que van a seguir siendo y cuánto antes aceptemos esta realidad, mejor para nosotros y nuestra claridad mental, que al final, es la cordura.

Como dice el doctor Piñuel sobre los psicópatas, ante la necesidad de muchas personas de buscar otra explicación sobre sus terribles actuaciones: "... si tiene pico de pato, patas de pato, plumas de pato y se mueve como un pato, es que es un pato".

Sin embargo, no todos los padres que maltratan a sus hijos lo hacen porque sean narcisistas o psicópatas; las razones detrás del maltrato pueden ser diversas y complejas. A veces, los padres pueden estar luchando con problemas de salud mental no tratados, como la depresión o la ansiedad, que afectan su capacidad para cuidar adecuadamente a sus hijos. Otros pueden haber experimentado ellos mismos abusos en su infancia y, sin una adecuada intervención o apoyo, perpetúan esos patrones dañinos. También existen situaciones de estrés extremo, como dificultades económicas, falta de apoyo social o relaciones conflictivas, que pueden llevar a un comportamiento abusivo. En estos casos, aun cuando las causas del maltrato puedan ser diversas y complejas, como problemas de salud mental no tratados, traumas pasados o situaciones de estrés extremo, es fundamental recordar que ninguna de estas razones justifica el abuso hacia los hijos. El maltrato, en cualquier forma, tiene consecuencias profundas y duraderas, y todos los niños tienen derecho a crecer en un entorno seguro, donde se les respete y se les proteja. Por difícil que sea la situación, el maltrato nunca está justificado. Estas situaciones que he descrito nos pueden ayudar a entender, pero nunca a justificar.

Por otro lado, es fundamental reconocer que padres y madres con rasgos narcisistas o psicopáticos también existen. Estos padres y madres tienden a mostrar una falta de empatía y a utilizar a sus hijos para satisfacer sus propias necesidades emocionales, sin considerar el bienestar de los pequeños. A menudo, pueden manipular, explotar o controlar, causando un daño significativo a largo plazo en el desarrollo emocional y psicológico de sus hijos. Aunque el maltrato parental puede tener múltiples causas, no debemos ignorar la realidad de que algunos padres maltratan debido a su propia estructura de personalidad profundamente perturbada.

A lo largo del libro explicaremos los diferentes tipos de relaciones que pueden darse en función de los diferentes tipos de *maltrato*, pero me gustaría en este

primer capítulo hacer una introducción de lo que puede ser la relación paterno filial con padres narcisistas.

Padres y madres narcisistas

Los padres y las madres narcisistas han sido narcisistas antes de ser padres y madres. Se trata de un conjunto de rasgos que los ha acompañado durante toda su vida, pero que, con la edad, el “poder” y la capacidad de control que conlleva una mente adulta se vuelven más destructivos.

Los padres y madres narcisistas se caracterizan fundamentalmente por una peculiaridad, y es la instrumentalización de sus hijos, como si estos fueran una prolongación suya y hubieran venido a este mundo a satisfacer sus necesidades, las cuales pueden ser variadas y variopintas: necesidad de ser cuidados, de ser reconocidos, de ser adorados, de ser mantenidos... Es decir, convierten a sus hijos en pequeños esclavos que están aquí, por y para ellos y a los que además, someten a la eterna tiranía de la decepción.

La frase favorita del padre de otro paciente era: “... a ver cuándo me das una satisfacción...”. Pero, cómo os podréis imaginar, nunca era suficiente, ni las buenas notas, ni el buen comportamiento, ni la sumisión ante su despotismo; porque un simple descuido como dejarse el bote del gel sin cerrar podía desencadenar una catástrofe donde la sentencia final del padre solía ser: “... si fueses una persona normal...”. Huelga decir, que este paciente creció con una profunda vergüenza. Al final, la vergüenza no es más que pensar que algo malo hay en ti, y eso su padre se lo dejaba claro cada vez que podía.

Los narcisistas son personas profundamente inseguras, con un sentimiento de poca valía que enmascaran tras un disfraz de arrogancia y prepotencia con el que intentan mostrar al mundo su superioridad, que no es más que una cáscara del profundo vacío y vergüenza que ellos mismos sienten.

Sí. Seguramente también son víctimas. El problema con ellos es que no son capaces de enmendar el daño que hacen, aunque a veces sientan algún tipo de remordimiento; porque creen ciegamente en que esa superioridad ficticia es real y no pueden “rebajarse” al mundo del perdón, de la disculpa, del verdadero arrepentimiento. Eso sería poner a los demás a su mismo nivel, y no pueden soportarlo porque no pueden moverse en relaciones de igual a igual. Necesitan la

superioridad para poder relacionarse con los otros. Esa superioridad les da sensación de control. Para ellos las relaciones se basan en el control, y el control de las emociones de los demás es una herramienta más que efectiva para adueñarse de la autoestima del otro y devorarla, haciendo de espejo en el cual el otro a su vez, necesita mirarse, para poder verse. Obviamente la imagen que va a obtener del padre o madre narcisista no es positiva, pero es mejor que nada. Cómo decía Eric Berne: “Un frío reproche, es mejor que nada”. Los hijos de padres narcisistas crecen, por tanto, recibiendo este tipo de “caricias” negativas, cómo único reconocimiento. No nos extrañemos, por tanto, de que, cómo adultos se relacionen con otros narcisistas que hablan ese mismo idioma y les traten con igual desprecio. No es masoquismo. Es la necesidad de ser visto en los mismos términos en que un día lo fueron, porque no han conocido otra cosa, y en esa mirada de desprecio se reconocen, pueden verse, es familiar y, no hay nada que nos atraiga más que aquello que nos resulta familiar; en el mejor de los casos puede ser el olor de la tortilla de una abuela cariñosa... o, en el peor, el desprecio de unos padres. Por doloroso que resulte, será ese dolor el que busquemos como adultos porque será el único reconocimiento que nos resulte familiar y conocido.

Si hemos crecido con padres narcisistas que no nos han valorado ni expresado verdadero afecto, o que incluso, ese afecto iba acompañado de burla o desprecio, creceremos pensando que el amor es así, que quién nos “ve”, ve sólo lo negativo nuestro, y que, por tanto, el desprecio es inherente a las relaciones, por lo menos, en las nuestras.

Reestructurar estos esquemas negativos sobre la idea de uno mismo no es tarea sencilla. Ya que estos esquemas cognitivos están arraigados profundamente en la identidad de la persona, Y forman parte de ella. Sobre estos esquemas se van añadiendo más y más pensamientos negativos autorreferenciales, que son irracionales, sí, pero sólidos como un bloque de hormigón, con esa idea nuclear de poca valía como muro de carga de la personalidad. El resultado de esta construcción como supondréis es devastador. Se trata de una maraña maciza y compacta de creencias, actitudes y conductas que suelen llevar a la persona a tener un bajísimo concepto de sí misma y por tanto a tomar decisiones erráticas que la sumergen cada vez más y más en un pozo de inseguridad, donde la autoestima es un salvavidas lejano al que ya no pueden agarrarse. Ese salvavidas es el que tenemos traer hacia la persona, acercarlo cada vez más para que pueda sujetarse en él y salir a flote. Ese salvavidas, es el amor.