

Maternarte y paternarte

Posted on 17 de noviembre de 2023 by Eliz González



A decir verdad, muchos excesos y omisiones de los progenitores, han dado como resultado adultos pobres en cualquiera o todas las áreas de su vida

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. - Muchas veces no nos agradan los resultados de nuestra vida, no nos gustan las relaciones que hemos generado, no estamos orgullosos de lo que hemos logrado.

Es posible que te cuestiones qué metas has alcanzado a tu edad, y te sientas tan distante de alcanzar tus sueños o has caído en el curioso ejercicio mental de compararte con un artista o deportista y sorprenderte del abismo entre tus resultados y la trascendencia de otros.

¿Qué hicieron? ¿Cómo lo hicieron? ¿Qué saben los otros que tú no?; ¿son preguntas que te has hecho? Ya en columnas anteriores te he compartido el fundamental concepto de “autoconocimiento”; pero hoy quiero agregar algo a ello, pues es fundamental para despegar, sacudirte el desánimo, encontrar un “cómo” iniciar... Tomar impulso en el camino de la sanación y manifestación de resultados diferentes.

Empecemos por aquí: ¿Qué aporta un padre y qué da una madre a su o sus hijos?

En la psique humana y por naturaleza cada genero da una aportación qué le es propia según su estructura y características biológicas, desde neuronales, hormonales, físicas, hasta las propias culturales. Aunque ahí, en lo cultural (creencias) es donde vienen las fallas y limitaciones que no da la naturaleza



en sí misma, pero quedémonos a nivel psicológico y subconsciente...

Hablemos de la aportación que cada persona requiere recibir por “vía padre” o por “vía madre”.

Lo anterior, no obstaculiza a que uno de los géneros otorgue lo que le corresponde al otro, en la medida de sus posibilidades.

En la psique humana y por naturaleza el “padre” es quien da la dirección, quien pone los límites; quien da seguridad y estabilidad, del padre viene la autonomía, la toma de decisiones y la responsabilidad (autoconfianza e independencia)

La madre fomenta las habilidades sociales, ayudando a los hijos a comprender y comunicarse efectivamente. Da nutrición, enseña el cuidado personal, es apoyo emocional a través de la expresión del afecto. La escucha activa, la empatía y el consuelo.

Ambos padres dan protección, aceptación y amor.

Si bien, la crianza es un esfuerzo en conjunto y las contribuciones de ambos padres son esenciales para formar hijos equilibrados y felices, la distribución de responsabilidades puede variar según los acuerdos familiares, las necesidades y posibilidades individuales.

Esta teoría de distribución es fabulosa y felicito a quienes con inteligencia han sabido respetar los roles, mezclarlos efectivamente, hacer equipo y fortalecer la labor en conjunto.

Hijos de padres sanos, es igual a hijos sanos, autónomos, seguros, felices y con su potencial al máximo para estar en esta vida, pero... No siempre es así.

Vivimos en una sociedad que, en gran medida, pero con sus honrosas excepciones, carece de la consciencia necesaria para ejercer la crianza de manera armoniosa, de tal suerte que, como nuestros padres, muchos de nosotros también hemos hecho con nuestros hijos, lo mejor que hemos podido con las herramientas que tenemos.

A decir verdad, muchos excesos y omisiones de los progenitores, han dado como resultados; adultos con resultados pobres en cualquiera o todas las áreas de su vida.

Pero la buena noticia es esta: Tú eres responsable al ser un adulto.

Responsable de recomponer el camino, de ir a fondo a sanar las heridas que dejó la ausencia de padre o madre, ante ciertas necesidades o deseos que quedaron no satisfechos en tu vida y que, hoy por hoy, detonan resultados no deseados.

Piensa en esto: Si eres un adulto o una adulta que aún no tienes un rumbo trazado, no sabes qué es lo que



quieres... Es posible que tu padre o tu figura paterna, no haya podido transmitirte “dirección”. Quizá tampoco él la tenía, si has vivido padeciendo las consecuencias de no saber poner límites, aceptando relaciones tóxicas, no sanas.

También hubo una falta de paternidad si no logras conectar con tu cuidado personal, si entregas más a los otros que a ti, si te dejas al final, quizá te faltó ser maternado o maternada.

Si has dado tu amor a cambio de atención, de cariño, de sentirte importante, quizá mamá estuvo lejana y distante para ti... Podría expresarte más ejemplos, pero ahora te toca reflexionar ¿cuáles son tus situaciones no superadas? ¿cuáles son tus tendencias no favorables? ¿cuáles vicios de actitudes has generado? ¿victimismo? ¿justificación? ¿creer tener siempre la razón? evasión, rigidez, masoquismo, etc. como una máscara de las heridas que dejó una historia de vacíos, miedos, carencias e insatisfacciones.

Esta reflexión te puede parecer fatalista pero no lo es, la intención en esto es: proponerte una acción sanadora y terapéutica que es “maternarte” o “paternarte” a ti mismo para que en consciencia y responsabilidad del adulto o adulta que eres, te otorgues lo que te faltó recibir: el cuidado, la atención, la dirección, los límites, la escucha, la ternura, la diversión, quizá la reprimenda que no recibiste.

La intención es que reconozcas que tus resultados o tendencias no favorables tienen su origen en la búsqueda del equilibrio de algo que te falta o te sobra... Y que busques en esa historia la parte “madre” o “padre” que no fue eficaz y no para reclamar, culpar, juzgar o señalar, sino para empoderarte con responsabilidad y hacer por ti lo mejor que puedas con las herramientas que tienes, que seguramente son mejores que las que tuvieron tus padres. Con la consciencia de que está en ti tu sanación, completar lo que faltó.

Así es “maternarte” o “paternarte”, verte como a ese niño o niña interior que se quedó atorado emocionalmente con una necesidad o deseo no satisfecho... Verte con amor, con la consciencia de amarte y sanarte. Aceptar tus vacíos y tener la valentía y sensatez de llenarlos tú y no estar a gritos pidiendo a otros que te den lo que necesitas. Sé una persona madura, responsable y de esta manera encontrarás el camino a la libertad de tu adultez, la cual puede que viva secuestrada y sin salir, por una infancia no resuelta.

El pasado está atrás, ya no existe, pero vale todo visitarlo si es para sanar, puedes iniciar este proceso visitando a tu niño o niña interior y pedirle que con toda apertura que te diga qué le faltó y/o qué le sobró de papá y mamá.

Te aseguro que al maternarte y paternarte, obtendrás resultados diferentes... Los que tu mereces.

Eliz González

Directora Humana Instituto

Visita nuestras instalaciones, únete a nuestro grupo de WhatsApp para recibir información de valor e invitaciones a nuestras conferencias y talleres de desarrollo humano.



WhatsApp. 612 303 8231 y 3318911664

Pregunta por nuestra siguiente generación de “Ámate a ti misma”, un taller de 12 semanas de trabajo intensivo para aprender a amarte y a equilibrar las áreas de tu vida: personal, relaciones, salud y finanzas. Trabaja la comprensión y sanación de tus creencias inconscientes y tus emociones atrapadas para accionar tu responsabilidad y poder ante la vida.