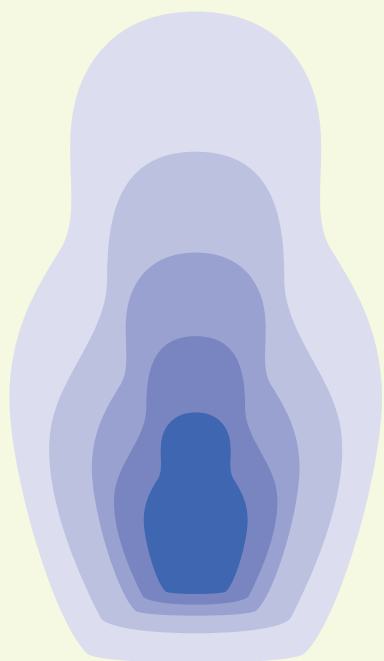


# Destino heredado



Cómo superar los traumas  
de tu historia familiar

Noémi  
Orvos-Tóth

DIANA

**NOÉMI ORVOS-TÓTH**

# **DESTINO HEREDADO**

Cómo superar los traumas de  
tu historia familiar

Traducido del húngaro por Katalin Rácz  
y Thomas Mansell

Traducción de Librada Piñero

Autoconocimiento

**DIANA**

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Título original: *Örökölt sors*

© Orvos-Tóth Noémi, 2019

Todos los derechos reservados y gestionados por Sárközy & Co. Literary Agency. Esta edición se publica por acuerdo con Sárközy & Co. Literary Agency, Budapest, Hungría, y SalmaiaLit, Agencia Literaria.

© de la traducción del inglés, Librada Piñero, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.dianaeditorial.com](http://www.dianaeditorial.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición: septiembre de 2025

Depósito legal: B. 12.445-2025

ISBN: 978-84-1119-253-8

Maquetación: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: CPI Black Print

Impreso en España - *Printed in Spain*



# SUMARIO

|                    |   |
|--------------------|---|
| Introducción ..... | 7 |
|--------------------|---|

## PRIMERA PARTE

### Cómo empezó

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| El drama del hijo no deseado .....    | 15 |
| ¡Qué lástima que sea niño/niña! ..... | 35 |
| Los hijos funcionales .....           | 43 |
| El hijo de reemplazo .....            | 51 |
| El orden de nacimiento .....          | 65 |

## SEGUNDA PARTE

### El trauma

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| El terremoto de la psique .....              | 87  |
| Los efectos colaterales de los traumas. .... | 101 |
| Las heridas codificadas .....                | 111 |
| Que quede en familia. ....                   | 115 |
| Las heridas del apego .....                  | 133 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Ideas creativas . . . . . | 151 |
|---------------------------|-----|

### TERCERA PARTE

#### Secretos de familia

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| El nacimiento de un secreto . . . . .  | 161 |
| El secreto que separa . . . . .        | 173 |
| La distorsión de la realidad . . . . . | 179 |
| La confianza destruida . . . . .       | 187 |
| El peso de un secreto . . . . .        | 191 |

### CUARTA PARTE

#### La formación del destino familiar

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| El nacimiento del yo . . . . .      | 197 |
| Nuestras creencias . . . . .        | 201 |
| Los límites de la familia . . . . . | 205 |
| Los relatos familiares . . . . .    | 217 |

### QUINTA PARTE

#### Tras la herencia

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| El inconsciente familiar . . . . . | 237 |
| El guion familiar . . . . .        | 241 |
| <i>Notas</i> . . . . .             | 257 |
| <i>Agradecimientos</i> . . . . .   | 261 |

## EL DRAMA DEL HIJO NO DESEADO

Pero naciste  
y no eres ni ciego ni tonto;  
una vez aquí, ¡no dejes que te frenen!

PÉTER SZIÁMI MÜLLER,  
«Si hubieras sido un recién  
nacido previsor»<sup>1</sup>

De niña, en los años setenta y ochenta del siglo pasado, recuerdo que escuchaba mucho las canciones de la popular cantante húngara Zsuzsa Koncz. Cantábamos con ella mientras el vinilo negro giraba en el tocadiscos. Mi favorita era «Mama, kérlek» («Por favor, mamá»): todavía se me pone la piel de gallina al escuchar la brillante letra de János Bródy. Los grandes artistas —poetas, escritores o letristas— saben tanto sobre el alma humana como un psicólogo, si no más, pero enfocan las cosas desde un ángulo diferente. «Mama, kérlek» ponía en palabras la cuestión fundamental de la vida al cantar: «Nunca te pedí

que me dieras la vida» y, antes de morir, «necesito saber por qué estoy viva».

¿Por qué estamos aquí? ¿Con qué propósito nacimos? ¿Me querían mis padres? En los años ochenta, cuando salió la canción, yo no tenía ni idea de lo a menudo que buscaría respuestas a esas preguntas en mi trabajo como psicóloga.

Nada más empezar la terapia, intento descubrir lo que mis pacientes saben sobre los acontecimientos que rodearon su concepción. ¿Quiénes eran sus padres? ¿Cómo era su relación? ¿Qué tipo de vida llevaban? ¿Deseaban tener un bebé o fue un error, un accidente? ¿Nació el bebé tras un embarazo no planificado que pudiera ser una carga? Lo ideal es que un bebé llegue al mundo gracias al profundo compromiso y deseo mutuo de dos adultos maduros que se aman y que tienen seguridad emocional y económica, aunque la vida no siempre nos regala escenarios tan ideales.

¿Por qué nuestra concepción es un tema tan importante? ¿Cómo afecta a nuestro futuro lo que ocurre al principio de nuestras vidas?

Nuestro desarrollo temprano tiene lugar en la interacción entre nuestros genes y el entorno, y el primer entorno que encontramos es el cuerpo de nuestra madre. Durante mucho tiempo se pensó que el único crecimiento que tenía lugar en el útero era físico, pero gracias a la investigación moderna sobre la infancia, y en concreto a las ecografías, se ha puesto de manifiesto que también tienen lugar procesos de desarrollo muy importantes de los que antes sabíamos muy poco. El embrión está alerta, escucha, reacciona y, sobre todo, aprende. Su inmaduro sistema nervioso almacena experiencias. El cuerpo materno no solo le proporciona nutrición, sino que también le transmite el estado emocional de la madre: si ella se siente bien, el embrión

también nada en hormonas de la felicidad; en cambio, si está tensa o nerviosa, también recibe sus hormonas del estrés. Esos mensajes bioquímicos se transforman en improntas de memoria, que se almacenan en forma de sensaciones físicas e impresiones viscerales. No se trata de recuerdos conscientes que puedan expresarse con palabras, sino de experiencias a nivel celular.

Al investigar la influencia del cuerpo de la madre en el embrión, Vivette Glover, profesora de psicología perinatal del Imperial College de Londres, afirma que el estado emocional de la madre afecta al desarrollo del sistema nervioso del embrión. Si la madre está estresada, el aumento de los niveles de cortisol puede provocar cambios estructurales y funcionales en el cerebro del embrión, principalmente detectados en la región conocida como el hipocampo. Situada en ambos hemisferios cerebrales, más o menos detrás de las sienes, y con cierto parecido a un caballito de mar (*hippocampus* en latín), esta región es la principal responsable del aprendizaje y la memoria, así como de la regulación de las emociones y la motivación. Las investigaciones de Glover y otros han demostrado que, debido al desarrollo diferente de sus sistemas nerviosos, los hijos de madres con depresión y ansiedad tienen más probabilidades de sufrir también síntomas de depresión y ansiedad; además, son más propensos a padecer trastornos de déficit de atención, dificultades de aprendizaje y problemas cognitivos. El estrés experimentado durante la etapa embrionaria puede afectar toda la vida y el destino de una persona. La investigación científica respalda ahora el consejo que Aristóteles dio hace más de dos mil años, en el que advertía a las mujeres embarazadas que no se preocuparan, ya que el bebé que se desarrollaba en su vientre absorbía mucho, del mismo modo que una planta lo hace de la tierra en la que crece.



Algunos aspectos de la maternidad no se consideran temas de debate y a menudo no nos atrevemos a hablar de ellos por miedo a que la verdad pueda impactar a algunas personas. Se suele dar por sentado que todas las mujeres esperan el nacimiento de su bebé con una alegría exuberante, y si alguien, aunque solo sea en un momento pasajero o en determinados períodos de su embarazo, siente algo distinto, se expone a la desaprobación airada de los demás. El difunto psicólogo húngaro Péter Popper, que, para mí, fue uno de los exploradores del alma humana más intrépidos y perspicaces, se preguntaba si era cierto que todo padre y toda madre aman a su hijo, y lo hacía de la siguiente manera:

Las consultas de los psicólogos están llenas de relaciones rotas o que se están rompiendo, ya que la gente finge obedientemente amar a sus hijos en todo momento y en cualquier circunstancia. ¡Es una obligación social! ¡¿Qué clase de monstruo de madre o de padre no ama a su hijo?! Sin embargo, es perfectamente posible cuidar bien a un niño y tratarlo con amabilidad (por ejemplo, por decencia, por buena voluntad o por sentido de responsabilidad), aunque no se le quiera, pero se acepte la situación: esas son las cartas que la vida les ha repartido.<sup>2</sup>

Las encuestas internacionales se hacen eco de las palabras de Popper, con resultados que muestran que el 56 por ciento de las parejas reaccionan con miedo ante una prueba de embarazo positiva. Por supuesto, en la mayoría de los casos, la conmoción inicial se disipa, aunque más embarazos de los que nos gustaría creer van acompañados de emociones negativas. Según un estudio estadounidense, más de un tercio (!) de los bebés nacen de embarazos no deseados, a pesar de que en las

sociedades occidentales las píldoras anticonceptivas y los preservativos son de fácil acceso. Sin embargo, los dulces principios distan mucho de la práctica también en este campo. (En su informe anual de 2022, el Fondo de Población de la ONU señala una crisis desatendida de embarazos no deseados, que afecta no solo al individuo, sino a la sociedad en su conjunto).<sup>3</sup>

Pero ¿cómo debía de ser la situación antes de la década de 1960, cuando era más difícil conseguir anticonceptivos y el aborto era ilegal? Creo que podemos aventurar que en cada generación llegaron al mundo un número significativo de bebés cuyos padres no los querían. Me viene a la memoria una de mis pacientes. Su madre solía decirle: «Si no hubieras nacido, mi vida habría sido diferente. No estaría pudriéndome en este maldito matrimonio con tu padre». No es de extrañar que le costara tener una relación satisfactoria; simplemente no creía que alguien pudiera necesitarla o que alguien fuera a acercarse a ella con amor.

Ya en 1929, el célebre psicoanalista húngaro Sándor Ferenczi, discípulo de Freud, consideró cómo afectaba al niño el rechazo de la madre. En su estudio «El niño inoportuno y su instinto de muerte»,<sup>4</sup> Ferenczi afirma que en todo embrión hay un instinto destructivo, el «instinto de muerte», y que el amor materno es capaz de reducir y calmar su poder dañino. Si nuestra madre piensa en nosotros con amor, hace que nuestra existencia merezca la pena y nos da un propósito. Sin embargo, si el embarazo no supone una alegría para ella, si nuestra madre irradia rechazo hacia nosotros y la situación persiste, eso dificulta nuestro comienzo. El instinto de muerte no se contrarresta y la vida se impregna de sentimientos de inseguridad y desconfianza. Esa situación puede mejorar más adelante si en nuestro entorno hay al menos otra persona con una imagen positiva de

nosotros. Pero si no la hay, la posibilidad de tener relaciones verdaderamente profundas y armoniosas se hace mucho más difícil.

Ferenczi pensaba que los niños no deseados se desarrollaban más lentamente, que se volvían hipersensibles, pesimistas y más propensos a enfermedades psicosomáticas. Consideraba que estas eran manifestaciones del instinto de muerte, una especie de tendencia inconsciente a la autodestrucción. Según Ferenczi, en la adultez los niños no deseados son más susceptibles al suicidio y a desarrollar inclinaciones criminales, como si alguien cuya existencia fuera inoportuna tuviera una mayor inclinación a autolesionarse, como para satisfacer las expectativas de los padres. Merece la pena repetir que este estudio se publicó en 1929. Por lo tanto, desde hace casi un siglo, a los psicólogos les han preocupado las posibles consecuencias de que el poder animador del amor esté ausente desde la primera relación de nuestras vidas.

En *Ungewollte Kinder* [Niños no deseados],<sup>5</sup> Helga Häsing y Ludwig Janus escriben que, si la madre deseaba el embarazo, el embrión se desarrollaría en un «estado primigenio dichoso», mientras que si lo rechazaba, el niño desarrollaría una conciencia de culpa muy profunda y arcaica. Inconscientemente sentirían que están haciendo algo mal e intentarían aniquilarse. En *Rainbow States of Consciousness*,<sup>6</sup> Andrew Feldmár habla de su experiencia trabajando con pacientes que sobrevivieron a múltiples intentos de suicidio. Descubrió que varios de ellos siempre intentaban acabar con sus vidas en el mismo mes del año y, al analizar las líneas vitales de sus pacientes, Feldmár se dio cuenta de que cada intento de suicidio tenía lugar durante el período correspondiente a los tres meses posteriores a su concepción, el llamado primer tri-

mestre, el período en el que suelen interrumpirse los embarazos no deseados. Decidió hablar con las madres de sus pacientes y preguntarles si habían intentado abortar: resultó que a todas las madres les habría gustado interrumpir su embarazo. Si bien se trata de casos individuales, dan que pensar. ¿Cómo es posible esta espantosa coincidencia cuando los jóvenes afectados no tenían información sobre esos hechos pasados? ¿Podían de algún modo «recordar» la experiencia amenazadora que habían vivido durante su etapa fetal? ¿Les llegaron las emociones y los pensamientos de la madre a través de un canal invisible de comunicación? ¿Se identificaban con la agresión dirigida hacia ellos y, al hacerse adultos, intentaban hacerse daño a sí mismos? Es posible, pero, entonces, ¿cómo podemos explicar la coincidencia en el tiempo? La destacada psicoterapeuta Anne Ancelin Schützenberger pensaba que tras esto podía estar el «síndrome del aniversario», un fenómeno por el cual los aniversarios de incidentes sufridos por un ancestro o de acontecimientos significativos en sus vidas (por ejemplo, un accidente o una muerte) pueden ejercer una fuerza magnética y evocar repeticiones.

En las últimas décadas, varios estudios han investigado lo que ocurre cuando el vínculo más temprano entre madre e hijo se ve dañado. El «Estudio de Praga»<sup>7</sup> de David, Matějček y Dytrych es quizá el más famoso de ellos. Los investigadores hicieron un seguimiento de los primeros treinta y cinco años de vida de doscientos veinte niños, todos nacidos a pesar de que sus madres habían solicitado el aborto (compareciendo dos veces ante el comité correspondiente entre 1961 y 1963). Los autores querían entender cómo afectaba ese rechazo claro y abierto a la vida futura de los niños. Los resultados mostraron la importancia de las emociones expresadas hacia nosotros

desde nuestra concepción. Si bien los niños no deseados no presentaban diferencias respecto a sus compañeros en cuanto a capacidades intelectuales (CI), obtenían malos resultados en varias asignaturas en comparación con los del grupo de control, cuyos miembros sí habían sido deseados durante el embarazo. Se quedaban atrás en habilidades sociales, les costaba más integrarse en la comunidad y eran aquellos con quienes sus compañeros se mostraban reacios a entablar amistad, como si el rechazo materno volviera en sus relaciones humanas posteriores. Sus maestros y madres estaban descontentos con su comportamiento y diligencia, por lo que se les acababa etiquetando como «niños malos». Estas clasificaciones tempranas quedan profundamente grabadas en la imagen que nos formamos de nosotros mismos. Los adjetivos negativos que oímos en nuestra infancia pueden acompañarnos incluso hasta el final de la vida. Los hijos de embarazos no deseados tenían dificultades para regular sus emociones y controlar su temperamento. De adultos, comparados con el grupo de control, casi el doble acababan siendo alcohólicos y casi el triple cometían delitos. Muchos de ellos sentían que luchaban en vano por obtener aceptación y que, por mucho que se esforzaran en lograr algo, las cosas siempre acabarían saliendo mal. «Ni mi madre me quería: debo de tener algo malo», debían de pensar. Si el alma de una persona está llena de sentimientos de inutilidad, no sorprende que, ya en la adultez, inicie cualquier relación sintiéndose insegura y temerosa, o que se niegue a dejar que alguien se le acerque por miedo a que la hiera más. Para una persona así, el amor se convierte en un espejismo: o lo persigue con desesperación o a veces ni siquiera se molesta en buscarlo. Así que quizá sea comprensible que los niños no deseados del «Estudio de Praga» experimentaran muchas decepciones y

fracasos, y muchas rupturas en sus relaciones de adultos. Sus primeros encuentros sexuales (que por lo general determinan la calidad de las relaciones futuras) solían ser superficiales, y sus amoríos posteriores también solían ser fugaces o de corta duración. Ofrecían su cuerpo de forma casi automática por una amabilidad temporal y la ilusión del amor, pero no eran capaces de establecer vínculos profundos y duraderos. Varios se sentían infelices en sus matrimonios y tenían más probabilidades de divorciarse.

La falta de amor inicial actúa como un hilo que va cosiendo nuestras vidas y que cuesta deshacer. Al haber llegado al mundo sin ser deseados, luchamos siempre para creer que tenemos un lugar en él, que somos dignos de respeto y aceptación, y que podemos experimentar una intimidad real y profunda. Evidentemente, esto rara vez sale a la superficie: en su lugar vacilamos una y otra vez, nuestras relaciones se tuercen, perdemos la esperanza, nada nos entusiasma o llevamos una vida autodestructiva.

Hace poco vi a un hombre sin hogar sentado en un banco cerca de donde vivo. Estaba allí por la mañana cuando me fui a trabajar y seguía allí cuando volví a casa por la tarde, sentado tranquilamente, escuchando su radio. Una mañana, al verle en el mismo sitio, me acerqué a hablar con él. Me dijo que vivía en la calle desde 1994. Había perdido su empleo al cerrar la fábrica en la que trabajaba. En lugar de buscar trabajo en otro sitio, simplemente se dio por vencido porque no creía que valiera la pena esforzarse por nada ni que sus acciones fueran a tener un resultado positivo. En resumidas cuentas, el hombre era un niño no deseado. «Mis padres nunca me quisieron: para ellos no era más que un grano en el culo», dijo con un gesto despectivo.

Cuando no alcanzamos a comprender la «pereza» y la «falta de motivación» de alguien, merece la pena echar un vistazo a la vida que ha vivido hasta ese momento. ¿Cuántas personas lo abandonaron antes de que él mismo se abandonara?

Pero ¿cómo afecta el hecho de haber sido «no deseado», incluso a través de varias generaciones? Mark Wolynn, experto en traumas familiares heredados, afirma que hay aspectos del cuidado materno de nuestra abuela que nos son transmitidos. Las penas, las dificultades y los padecimientos que sufrió nuestra abuela en su infancia influyeron en cómo trató después a nuestra madre, y nuestra madre, a su vez, nos transmitió esas influencias a nosotros. Si no gestionamos el trauma del rechazo, se lo pasamos a nuestros hijos como una patata caliente, y ellos lo transmitirán a nuestros nietos.

En una sesión de grupo, Ágota, una mujer reservada, de voz suave y unos cincuenta años, se queja de apatía y de estar cansada de la vida. Arrastra con pesar sus días y ya no espera ni quiere nada. Dice que la lucha constante por estar a la altura de lo que se espera de ella la ha agotado. Su motivación se ha consumido y no quiere saber nada del futuro. «Para mí, la vida se ha acabado», afirma, y quien la ve no puede dudarlo. Su cuerpo se ha quedado sin energía: tiene los labios curvados hacia abajo, los hombros encorvados hacia delante y sus ojos denotan un cansancio absoluto. Ella misma no entiende por qué está así: después de todo, tiene un marido que la quiere y una hija a la que le va bien; tiene trabajo, una casa bonita y un jardín. Sobre el papel, tiene cuanto necesita para ser feliz; sin embargo, a su alma no podría importarle menos.

En mi trabajo, he observado que las emociones suelen estallar supuestamente sin aviso ni explicación. Buscamos el catali-

zador, pero, aunque encontremos algo, de algún modo tenemos la sensación de que el cuadro no está completo. En esos momentos es buena idea cavar algo más hondo e investigar en nuestros antepasados.

Ágota y yo empezamos a tratar el asunto a nivel transgeneracional. Ella elabora su árbol genealógico y busca archivos y documentos eclesiásticos en busca de papeles perdidos. En el registro de nacimientos de una iglesia encuentra una información interesante, una observación tras el nombre de su madre: ilegítima. ¿Cómo es posible? No había oído nada de eso hasta la fecha. Su madre ya no vive, así que no se le puede preguntar, pero Ágota no se rinde. Pregunta a los miembros de la familia hasta que por fin un pariente le cuenta la historia que quiere saber. Sus abuelos eran adolescentes cuando se enamoraron. En el apogeo de la pasión, y presumiblemente sin saber mucho sobre anticonceptivos, la quinceañera se quedó embarazada. No se enteró hasta que empezó a notar que la criatura se movía. En el pueblo se armó un gran escándalo, y todo el mundo hablaba de la chica que había perdido su virtud. Sus padres, personas poco afectuosas y de escaso trato social, la humillaron por completo y amenazaron con repudiarla. Tuvo que mudarse a los establos y apenas le daban de comer. La joven pareja solicitó casarse con una dispensa por edad, pero el bebé nació antes de que llegara el permiso. Esa fue la causa de su ilegitimidad.

Más tarde, al casarse ellos, la criatura pasó a ser «legítima», pero eso solo resolvió los aspectos legales. La niña (la madre de Ágota), que había llegado al mundo de forma inesperada y demasiado pronto, fue objeto de emociones agresivas toda su vida. Cada movimiento que hacía recibía críticas. Raro era el día en que no la regañaban o le daban una paliza. (Los estudios también



muestran que los niños no deseados sufren muchos más abusos en su familia, que transmiten a sus propios hijos: varias investigaciones sobre la frecuencia de la transferencia transgeneracional han confirmado que alrededor de un tercio de los niños maltratados se convertirán a su vez en padres maltratadores). De modo que la madre de Ágota creció en ese entorno traumatizante y nunca pudo deshacerse de sus recuerdos. El patrón de daños de la infancia persistió obstinadamente y la niña maltratada se convirtió en madre maltratadora. En consecuencia, Ágota también sufrió en su infancia: a veces la lastimaban con palabras, otras la golpeaban con un cinturón. Cuando recuerda aquellos años, no le vienen a la memoria muchos momentos alegres. Dice que no hacía más que intentar cumplir las expectativas y apaciguar, sin mucho éxito, a su madre, que siempre estaba enfadada, emocionalmente rígida y con actitud de rechazo. Ya de niña tenía que ocuparse de toda la casa: lavaba la ropa, limpiaba, daba de comer a los animales y en verano hacía mermelada. Cada día temía descubrir cuál sería el error que su madre notaría. Decidió que cuando creciera huiría de casa, se iría a un lugar lejano y haría todo lo posible por no parecerse a su madre.

Ágota consiguió más o menos cumplir su promesa; de hecho, se mudó a la otra punta del país. Conoció a un hombre formal e inteligente y le habló de su infancia. Él se dio cuenta de que en el alma de Ágota vivía una niña maltratada que, de vez en cuando, necesitaba que la trataran con delicadeza y empatía. Cuando nació su hija, Ágota se dio cuenta de que a veces se enfadaba cuando la criatura lloraba. En esos momentos era como si el espíritu de su madre sustituyera al suyo. Temía perder el control algún día y acabar dañando a la niña. Ágota y su marido acordaron que si él veía signos de tensión en ella, le quitaría el bebé inmediatamente para que no pudie-

ra hacerle daño. Ese fue el «truco» para que no transmitiera el patrón transgeneracional y no convirtiera en víctima a su propia hija. Resultó ser eficaz y su hija creció en una atmósfera más o menos armoniosa. Ya de adulta, la chica llevaba un año viviendo y trabajando en el extranjero y, debido a la distancia, Ágota y ella solo podían estar en contacto por Skype. Y aquí sale a la luz algo interesante: la depresión de Ágota comenzó más o menos cuando se le hizo evidente que su hija solo volvería a casa de visita. Aunque Ágota estaba segura de que a su hija le iba bien, la idea de perderla la destrozaba. «¡Ella tampoco me quiere! —le susurraba una voz interior—. Mi madre no me quería y ahora mi hija tampoco me quiere». La invadió un dolor espantoso, que luego fue sustituido por indiferencia y resignación.

En el trabajo en grupo, volvemos a sus experiencias de la infancia y empezamos a trabajar los sentimientos de rechazo que tiene desde entonces. Representamos el drama interior de su relación con su madre y, con ayuda de los demás, recrea las terribles escenas que vivió de niña. Tras eso puede venir la corrección. Aceptación, apoyo, amor fortalecedor: todo esto forma parte de sus deseos, y nosotros estamos allí para ayudarla a experimentar lo que le faltó en su infancia. La sostenemos y la abrazamos, y poco a poco es capaz de permitirse vivir ese sentimiento desconocido.

Más tarde, mientras reflexiona sobre la relación con su madre, de repente la ve con otros ojos. Se da cuenta de que hasta ese momento solo la consideraba la madre que la había traído al mundo, nunca como la niña indefensa que había sido tratada cruelmente. Conforme va reconociendo y sintiendo la profundidad del dolor que su madre vivió en la infancia, Ágota empieza a llorar. Siente compasión por esa niña. Lleva toda la

vida buscando un hilo que la uniera a su madre y por fin lo ha encontrado: su experiencia compartida fue la falta de amor, el sentimiento de ser herida y rechazada. Poco a poco, el dolor y la rabia de Ágota van siendo sustituidos por la compasión y luego por el perdón. Las semanas siguientes recobra la alegría de vivir y, aunque ella apenas se da cuenta, se vuelve más activa y animada. Cuando piensa en la partida de su hija, lo hace de otra manera. Ya no lo ve como si la estuviera abandonando, sino como si estuviera ejerciendo su independencia, algo que Ágota incluso es capaz de celebrar.

Otro caso memorable de mi consulta tiene que ver con una mujer de unos cuarenta años. Sus repetidos ataques de pánico parecían empeorar cada vez más con el paso de los años. Llegó un punto en que la situación había escalado tanto que tuvo que cancelar un viaje de negocios porque la sola idea de subir a un avión le provocaba arcadas. Sin embargo, todo iba bien..., al menos eso decía ella. Su carrera profesional era del tipo que la mayoría de la gente ni siquiera se atrevería a soñar. Vivía en un chalet en Buda y se tomaba vacaciones exóticas. Su relación con su marido podía calificarse de buena, aunque no disponían de mucho tiempo para dedicarse el uno al otro debido al trabajo. Su hija estudiaba en una universidad en el extranjero. Decía que no era sentimental, que no tenía tiempo para quejarse y que se había acostumbrado a apretar los dientes si quería conseguir algo. Siempre quería demostrar su valía, y desde niña los logros eran lo más importante para ella. Su vida estaba planificada con precisión. Ella dirigía y controlaba todo lo que podía. Solo la frustraban aquellos penosos ataques de pánico. Todo empezó cuando comenzó a sentirse extrañamente tensa en los grandes centros comerciales. Más tarde, comenzó a co-

ger taxis siempre que podía a causa del miedo inexplicable que la abrumaba mientras conducía. Le costaba respirar, se mareaba, temblaba y sudaba mucho. Para evitar estas experiencias desagradables que la acechaban, cada vez excluía más situaciones de su vida, aunque ello pusiera en peligro su trabajo.

Tenía que volar en cuatro semanas. Iba a ser la primera oradora en una conferencia internacional a la que no podía faltar. Necesitaba urgentemente una técnica que le permitiera manejar la tensión. No quería hablar de su pasado ni de su familia: no había tiempo para eso. «Ocupémonos de los síntomas: con eso es más que suficiente», dijo. Empezamos a trabajar más intensamente y establecimos la jerarquía de sus miedos. Aprendió a relajarse y en ese estado de tranquilidad se imaginaba que hacía la maleta y se iba al aeropuerto. Cada sesión nos acercaba más al tan temido momento del despegue. Cuando llegó el momento de hacer el viaje, fue relativamente exitoso: fue capaz de controlar su ansiedad. Ya estaba, pensó, había conseguido lo que necesitaba, así que nos despedimos.

Tres semanas más tarde volvió a llamarme. Estaba inquieta y era incapaz de concentrarse en el trabajo. Había tenido otro ataque de pánico bastante serio. No podía precisar una causa para sentirse tan desgraciada. Su atención estaba mayormente ocupada por el estado en que se encontraba, y era incapaz de encontrar alivio alguno a los problemas del «aquí y ahora». Fuera cual fuera la dirección en que la guiaba durante nuestras sesiones, ella siempre regresaba a sus síntomas. Pero continuamos hablando y entonces un día soltó lo infeliz que había sido su padre al nacer ella. Era la cuarta hija y su concepción fue inesperada. Sus padres no planeaban tener otro hijo, y su padre simplemente no podía aceptar que todo fuera a empezar de nuevo. Ella no recordaba demasiado sobre su infancia, pero,

por mucho que quisiera, no podía olvidar que cada vez que se metía en un lío o le daban una mala nota en el colegio, su padre se limitaba a sacudir la cabeza y decir: «Qué lástima, qué lástima»; es decir, qué lástima que ella hubiera nacido. Con el fin de no volver a oír aquellas dolorosas palabras, hizo todo lo posible por maximizar su potencial. Estudiaba mucho y no dejaba de esforzarse porque quería demostrar que su existencia no era «una lástima». Perdió a sus padres pronto, así que ninguno de ellos estaba vivo cuando ella alcanzó el éxito en su profesión. Durante muchos años su vida se centró en los logros, y ella atribuía sus ataques de pánico recurrentes al exceso de trabajo. Al preguntarle cuándo había tenido su primer ataque de pánico, no pudo recordarlo. Solo más tarde se acordó de que había sido cuando había vendido la casa que sus padres tenían en el campo, que llevaba años vacía. Antes de entregar las llaves al comprador, pasó un día en ella recogiendo cosas viejas. Dice que fue como viajar en el tiempo. Estaba de pie en la cocina como antaño cuando de repente oyó de nuevo la voz de su padre. Los dolorosos recuerdos la golpearon con fuerza. Lloró a lágrima viva como si se hubiera roto un dique en su interior. Todo el éxito y el esfuerzo habían sido en vano: no la querían en el mundo. Tras llorar desconsoladamente, volvió a alejar de su mente aquellos sentimientos dolorosos y fingió que no había pasado nada. Pocos días después enfermó por primera vez. El médico de guardia la consoló diciéndole que no se iba a morir porque «solo» había tenido un ataque de pánico, no un ataque al corazón. Desde entonces, los ataques se habían vuelto más frecuentes y severos y perturbaban lo que ella consideraba más importante: su trabajo.

Me pareció que valía la pena centrarse en su actitud hacia los ataques de pánico. La animé a verlos como amigos excén-

tricos pero bienintencionados que le daban un codazo cuando pensaban que su vida no iba en la dirección correcta. Si intentaba ocultar el dolor que había reprimido desde la infancia, le daba un ataque de pánico que la reprendía. Como ella no escuchaba, ese síntoma de su ansiedad no estaba dispuesto a desaparecer.

Así pues, ¿cómo podía librarse de la ansiedad? ¿Qué podía hacer? Debía reconocer, expresar y procesar el hecho de que no la hubieran querido, y luego darse cuenta de lo mucho que había hecho para que sus padres vieran que, después de todo, su nacimiento sí que había merecido la pena. Durante toda su vida había buscado la aprobación y había reprimido sus sentimientos; había perseguido el éxito y logrado muchas cosas para ganarse un lugar en el corazón de sus padres. Para deshacerse de los ataques de pánico de una vez por todas, no solo necesitaba una técnica eficaz para controlarlos: también tenía que dar espacio a sus sentimientos y encontrar un equilibrio entre la razón y la emoción. Ira, decepción, vergüenza, miedo a la soledad y un deseo desesperado de ser amada: todos esos sentimientos bullían en su interior, pero nunca se había atrevido a afrontarlos. Estaba enfadada con sus padres por rechazarla. Se sentía decepcionada y avergonzada porque pensaba que, si ni siquiera aquellos que le habían dado la vida se alegraban de tenerla, algo debía de estar mal en ella. Cuando finalmente reconoció las emociones que antes había negado, se dio cuenta de lo mucho que temía a la soledad y de cuánto deseaba ser amada. También se dio cuenta de que era reservada y fría en la relación con su hija y su marido porque así era como se protegía de la decepción (en caso de que resultara que ellos tampoco la querían). No trabajaba hasta tarde ni estaba constantemente de un lado para otro porque eso la hiciera estar alegre, sino que era una

especie de defensa contra la intimidad. La terapia no solo la hizo cambiar, sino que también influyó en la calidad de sus relaciones. Habló largo y tendido con su hija y su marido, y ellos, a su vez, le expresaron lo mucho que les molestaba que ella siempre priorizara su carrera. Además, precisamente por eso su hija también intentaba ganarse su amor mediante logros impresionantes, de modo que continuaba sin querer con su legado. Sus conversaciones contribuyeron a suavizar la obligación que se había impuesto la hija de cumplir y sobresalir.

El autoconocimiento transgeneracional puede asistirse respondiendo a las siguientes preguntas:

- *¿Qué sabes de las circunstancias de tu concepción?*
- *¿Fue tu concepción deseada por ambos padres?*
- *¿Fuiste una criatura deseada y querida?*
- *¿Cómo recibieron tus abuelos la noticia de tu llegada inminente?*
- *¿Cómo reaccionaron el resto de los familiares?*
- *¿Alguien recibió la noticia de tu llegada con preocupación o antipatía?*
- *¿Cómo se prepararon para tu nacimiento?*
- *¿Tienen tus padres y tu familia alguna anécdota sobre el período inmediatamente anterior a tu nacimiento? (Por ejemplo: «Cuando estaba embarazada de ti, no podía ni oler el pescado con patatas fritas, pero tenía unos antojos enormes de sorbete de limón»).*
- *¿Te han contado algo de cuando estabas en el vientre de tu madre? (Por ejemplo: «Ya cuando estabas en mi barriga eras inquieto»).* Esas historias revelan mucho sobre las ideas que tu madre se formó sobre ti.

- *¿Qué sabes de las circunstancias de tu nacimiento? ¿Dónde y cómo ocurrió? ¿Quién asistió a él? ¿Hay alguna historia en torno a tu nacimiento que hayas oído en repetidas ocasiones?*
- *¿Conoces alguna historia de cuando eras un bebé o un niño pequeño?*
- *¿Conserva tu familia fotografías, objetos o recuerdos de cuando eras un bebé o un niño pequeño? (Por ejemplo: el primer mechón de pelo, zapatitos de bebé, ropita, juguetes).*