

LA TRANSMISIÓN TRANSGENERACIONAL DEL TRAUMA EN LA FAMILIA Y LA CULTURA¹

Mario C. Salvador²

En las formaciones que imparto sobre “trauma psicológico y reprocesamiento” acostumbro a decir que todo trauma interpersonal conlleva a su vez un trauma transgeneracional. Es decir, los padres que han infringido daño y trauma ya sea por negligencia, abandono o malos tratos de cualquier tipo a sus hijos es debido a que ellos mismos arrastran a su vez un pasado traumático; y lo mismo podemos decir de los ancestros que precedieron. El ser humano va ‘delegando’, proyectando y legando en los otros, especialmente en sus descendientes, las experiencias y el bagaje de su aprendizaje tanto positivo como aquel orientado y atascado en las reacciones de supervivencia. La función de esta transmisión es legar tanto la sabiduría para crecer y desarrollarse como aquella necesaria para estar preparado para enfrentarse a un ambiente de supervivencia.

Todos nuestros sistemas (ya sean biológicos, familiares, culturales, nacionales, ...) son inteligentes, tratan de legar a los miembros que pertenecen a ellos los mecanismos y enseñanzas importantes acumuladas por los antecesores. Ahora bien, en los tiempos pasados, antes de la revolución industrial, los descendientes nacían y vivían prácticamente en los mismos entornos en los que habían vivido los progenitores, por lo que este legado era de gran ayuda para que las crías tuviesen los programas necesarios para manejarse con lo que se iban a encontrar. Pero en nuestro tiempo actual el entorno cambia a una velocidad nunca antes conocida (al menos en las culturas occidentales), así que nuestros descendientes generalmente se tienen que enfrentar a nuevos retos y a un entorno velozmente cambiante; de manera que los programas que eran útiles para las circunstancias anteriores ya no lo son en el contexto actual. Esto nos obliga a revisar la obsolescencia de nuestros aprendizajes más que nunca para poder permanecer adaptados a las exigencias del ambiente.

La transmisión de la experiencia traumática no procesada de progenitores a sus descendientes inhibe la flexibilidad para aprender y poder vivir la vida de manera creativa y gozosa. La historia traumática no elaborada de nuestros ancestros se transmite de diversas maneras a la descendencia.

Autores que están trabajando en la rehabilitación y curación de la traumatización en las culturas indígenas de Norteamérica y Australia afirman que el trauma histórico se define como la experimentación y el recuerdo subjetivo de eventos en la mente de una persona o la vida de una comunidad, pasados de adultos a niños a través de procesos cíclicos como “una lesión psicológica y emocionalmente colectiva ... a lo largo del ciclo vital y a través de generaciones” (Muid, 2006, p. 36). Por su parte, Milroy (2005) da una explicación abarcadora de cómo el trauma se transmite a través de generaciones y del rol de la red comunitaria en esta transmisión:

¹ En prensa.

² Psicoterapeuta Integrativo Docente y Supervisor por IIPA, Analista Transaccional Docente y Sup Prov por EATA, Formador y Sup de Brainspotting. msalvador@aleces.com

“El efecto transgeneracional del trauma ocurre vía una variedad de mecanismos que incluyen el impacto de las relaciones de apego con los cuidadores; el impacto del parentamiento y el funcionamiento familiar; la asociación con la enfermedad física o psicológica de los padres; la desconexión o alienación de la familia extensa, la cultura y la sociedad. Estos efectos son exacerbados por la exposición a continuos niveles elevados de estrés y trauma que incluyen duelos múltiples y otros tipos de pérdidas, el proceso de traumatización vicaria donde los niños son testigos del efecto continuo del trauma original que un padre u otro miembro de la familia ha experimentado. Incluso allí donde los niños están protegidos de las historias traumáticas de sus ancestros, los efectos de los traumas pasados todavía impactan en los niños en forma de enfermedades, disfunciones familiares, violencia comunitaria, morbilidad psicológica y mortalidad temprana” (p. xxi)

Milroy apunta en la cita anterior las diferentes vías de transmisión de la traumatización en el clan y la cultura. Por otro lado, de acuerdo con Green (1993), también “hay una evidencia considerable de que los niños abusados tienen riesgo de volver a actuar las interacciones violentas originales vividas con sus padres en relaciones subsecuentes con sus compañeros y descendencia, apoyando la teoría de la transmisión transgeneracional de la violencia” (p. 582).

La familia, además de un grupo al que pertenecen individuos, es también un conjunto de individuos que han aceptado renunciar parcialmente a regir sus comportamientos y sus pensamientos según una dinámica psíquica propia, y que han aceptado ligar sus intereses, materiales y psíquicos, al grupo-familia (Tisseron, 1997). Es decir, para sentir que uno pertenece a una determinada familia ha de aceptar las reglas y valores implícitos que la identifican y la hacen diferente de cualquier otra. La familia es vivida así como una realidad que va más allá del individuo y que comporta una identidad constituida en torno a “un aparato psíquico familiar” (Ruffiot et al., 1981), a una ‘personalidad familiar’. Esta personalidad familiar será transmitida, como veremos, tanto a través de una vía epigenética como por una vía relacional; se transmitirán las experiencias vividas en la interacción con la familia.

La personalidad de un ser humano se conforma en base a las relaciones con las personas significativas en la crianza y la educación, pero también está influida por la atmósfera y los asuntos que están presentes de una u otra forma en el sistema y el entorno en el que crece. Los aspectos sistémicos más influyentes son los del entorno de la familia y el clan familiar, pero también los que están en el entorno cultural, nacional, religioso, político, etc. En otros capítulos de este mismo libro pueden encontrarse desarrollos de estos efectos de los sistemas externos en los sistemas intrapsíquicos de cada individuo. En este sentido, las constelaciones familiares son un método poderosamente ilustrativo para poner de manifiesto el legado de los diferentes sistemas en la dinámica de vida de la persona.

Volviendo a como el legado se transmite a través de la familia, la autora de origen ruso nacionalizada en Francia Anne Ancelin Shützenberger (2006) en su conocido libro *¡Ay mis ancestros!* expone concienzudamente el fenómeno de la

transmisión transgeneracional, sus efectos en la descendencia y las pautas para su cura. Ella afirma:

“... ser ‘un miembro leal de un grupo dado’, en particular, de su familia, implica que cada uno se ve llevado a internalizar el espíritu, las esperanzas, las demandas, las expectativas de su grupo, y a utilizar un conjunto de actitudes específicas que permitan ajustarse a las conminaciones internas o internalizadas. Si uno no asume este tipo de obligaciones, se siente culpable. Esta culpabilidad constituye un sistema secundario de fuerza reguladora. O un feedback negativo al comportamiento desleal”. (pág. 63)

La culpa juega pues un papel importante en la manera de imprimir las expectativas y necesidades de la familia. Las influencias sistémicas y los mandatos familiares incluyen también prescripciones y cargas que provienen de la cultura y aquellos traumas no resueltos en la cultura del país en el que se vive. En España por ejemplo muchas familias aún arrastran el trauma y el ‘fantasma’ de familiares asesinados en la guerra civil, personas que no pudieron ser ‘honrosamente enterradas’ o de las que no se pudo hacer el duelo debido al silencio familiar impuesto en torno a la familia, la causa de su fallecimiento o el motivo del crimen. Las familias, los educadores y el sistema político generalmente han impuesto un silencio en torno a los asuntos vergonzosos o deshonorosos de los vencedores (y también de los vencidos); al mismo tiempo, los vencedores suelen impedir “hablar de lo ocurrido”, imponiendo una conspiración de silencio que impide la elaboración de los duelos y la asimilación y transformación de las experiencias ya vividas. La personalidad nacional refleja un legado acerca de la identidad de un país y los asuntos que marcan la cultura y el sentido de la identidad nacional o regional.

Las generaciones con sufrimiento repetitivo debido a violencia, persecución, destierro, emigración (en Galicia, de donde yo soy, hay muchas familias marcadas por el desgarramiento de separaciones para siempre porque en tiempos de postguerra algunos miembros se tenían que ir a Sudamérica a ganarse la vida debido a que el sistema para preservar la tierra solo permitía vivir con cierta dignidad el heredero. Estas familias quedaron separadas muchas veces para siempre), adicciones, etnocidio y guerra tratan de olvidar o dejar a un lado el dolor vivido, generando una amnesia histórica debido a la falta de permiso para expresar el dolor, muy característico en nuestra cultura occidental industrializada. Este olvido se puede manifestar posteriormente en forma de trastornos de ansiedad, estrés postraumático, depresión, conductas disfuncionales y, según algunos autores, incluso psicosis.

El olvido (más bien pseudo-olvido, ya que no se puede olvidar, todo queda en nuestros cuerpos) de la historia desemboca en una falta de capacidad para elaborar el sentido de pertenencia y las raíces personales de las que procedemos, de digerir y transformar el dolor vivido en una enseñanza para vivir una vida más plena, gozosa y amorosa. La lesión en la identidad del grupo, la familia y el individuo (como ocurrió en la traumatización de las culturas indígenas por la colonización y destrucción de su sistema de vida) se convierte en un factor que después está presente en el núcleo de la organización de la dinámica familiar, social y cultural; posteriormente, se puede

manifestar como síntomas de estrés que incluso pueden afectar más o menos gravemente la vida en forma de enfermedad psíquica o física.

La traumatización generacional, el dolor proveniente de al menos tres generaciones precedentes, y los mecanismos de defensa elaborados para mantener el silencio y los secretos de la familia, afectan a la dimensión personal y espiritual de los individuos. Esto deriva en una sociedad que ha de estar reciclando sufrimientos del pasado y de generaciones que ya no están; esta parece una tarea de la humanidad. Desde este punto de vista, el componente más maligno del legado transgeneracional del trauma son las memorias somatosensoriales (implícitas), los síntomas somáticos, que no han podido ser integrados y las huellas emocionales de la historia que nunca han sido procesadas en las generaciones de los padres, los abuelos, los bisabuelos, los tatarabuelos, e incluso más atrás. Estas experiencias no metabolizadas son internalizadas por los hijos y demás descendientes. Y estos cada vez tienen menos información y referentes para poder elaborar una comprensión sana de la historia, así que pueden vivirlo como un fantasma psíquico o síntomas bizarros.

TRANSMISIÓN EPIGENÉTICA

Recientemente la ciencia de la epigenética demuestra cómo las historias familiares enterradas y no resueltas, pero que permanecen vivas en el mundo del inconsciente de la familia y, en particular, de los padres, es transmitido ya en la vida gestacional. La investigación revela que el sistema nervioso del recién nacido y el perfil bioquímico están conformados por el estado mental de la madre durante el embarazo (Field y cols., 2006, citado en Badenoch, 2008). Al revisar la literatura científica Field dice:

“los recién nacidos de madres depresivas después muestran un perfil bioquímico/fisiológico que refleja mímicamente el perfil bioquímico/fisiológico prenatal de la madre incluyendo un nivel de cortisol elevado (indicador de estrés), bajos niveles de dopamina y serotonina (químicos de la alegría y el equilibrio), una activación relativamente mayor del EEG frontal derecho y un tono vagal más bajo” (Badenoch, 2008, p. 455).

El biólogo molecular Bruce Lipton (2006) demostró que nuestro ADN puede estar afectado tanto por los pensamientos negativos como positivos, las creencias y las emociones. De acuerdo con este autor las emociones de la madre tales como miedo, rabia, amor, y esperanza entre otros pueden alterar la expresión genética de los descendientes. El niño que experimenta estrés en el ambiente intrauterino puede volverse más reactivo en situaciones estresantes similares a las que ya vivió la madre.

Hoy sabemos que las emociones se pueden comunicar biológicamente y que tres generaciones comparten el mismo ambiente biológico en el útero, ya que todos los óvulos que serán fecundables en una madre están ya presentes cuando ésta es sólo un bebé en el útero de su propia madre. Así que biológicamente ya conocemos la historia emocional de nuestros abuelos. Cuando los abuelos vivieron un trauma

importante y este no fue elaborado, el nieto sabe algo sobre ese trauma desde un lugar profundo dentro de sí mismo.

La ciencia epigenética hoy sabe que solo el 3% del ADN es el responsable de la transmisión de los rasgos físicos; el otro 97% consiste en lo que se denomina ADN no codificante –antes también llamado ADN basura-, que es responsable de los rasgos de personalidad, conducta y personalidad que heredamos, así como portador de otras influencias ambientales. En otras palabras, es la parte del ADN que codifica la experiencia vivida y transmitida por nuestros ancestros. Sabemos que el ADN no codificante es afectado por los estresores ambientales, tales como toxinas y nutrientes inadecuados, así como por las emociones estresantes. De alguna manera, este ADN contiene la información heredada que nos ayuda a estar preparados para la vida fuera del útero asegurándonos unos rasgos particulares y mecanismos que necesitamos para adaptarnos al ambiente con el que nos vamos a encontrar y para sobrevivir. Un asunto hoy en día, como señalé anteriormente, es que los entornos que los descendientes se encuentran suelen ser ya muy diferentes a los que han vivido los ancestros; dejando estos programas ‘heredados’ desactualizados y limitadores.

Rachel Yehuda asegura que los cambios epigenéticos nos preparan biológicamente para enfrentarnos a los traumas que ya han experimentado nuestros padres; estamos equipados con un equipo de habilidades (Yehuda lo llama “resiliencia ambiental”) que nos permiten responder a situaciones estresantes. Yehuda y su equipo (2015) publicó un estudio que demuestra que los cambios epigenéticos pueden transmitirse de padres a hijos. Encontraron que los judíos que habían experimentado trauma durante el Holocausto, y sus hijos, compartían un patrón genético similar.

Por su parte, David Sack afirma que los niños con padres que han sufrido Estrés Postraumático (TEPT) pueden desarrollar su propio TEPT, llamado TEPT secundario. El trauma de los padres se hace propio y la conducta y los asuntos emocionales del niño reflejan el de los padres (Sack, 2014). En el mismo sentido, LeManuel Bitsoi (2015), un investigador navajo nativo americano, afirma que la juventud nativo americana está reviviendo el pasado de sus ancestros en sus síntomas y tiene una tasa de suicidios de 10 a 19 veces mayor que la de otros grupos. La violencia, la guerra y la opresión continúan sembrando las semillas que mantienen vivo el trauma a través de generaciones, ya que los supervivientes transmiten inconscientemente lo que han experimentado a sucesivas generaciones. Todo lo que no fue dicho es transmitido; el trauma viaja tanto a través de la sociedad como a través de las generaciones.

Por otro lado, los procesos relacionales tempranos poseen un poder único debido a la intensidad de la unión con los padres y debido a que nuestros cerebros están bastante indiferenciados en esa etapa. Nuestras mentes tienen poco –si es que tienen alguna- capacidad de filtrar u organizar estos encuentros, y nuestros cerebros son literalmente estructurados en estos días tempranos. Durante la infancia estamos mucho más necesitados del contacto íntimo, tanto por la dependencia emocional como por la física, y debido a que las relaciones empáticas nos ayudan a construir un sentido subjetivo del yo. El sistema del apego y el vínculo está en pleno florecimiento en la vida perinatal y postnatal, de manera que estamos intensamente abiertos a toda

nueva experiencia. Cada vez que entramos en una relación significativa con alguien, una parte de la otra persona se internaliza en nosotros, más específicamente, una parte nuestra se identifica con el otro 'adoptando' sus maneras de pensar, sus emociones y sus conductas, quedando muchas veces asociada a vivencias de que 'somos nosotros mismos'. En esencia, nos sentimos y definimos a nosotros mismos por cómo estamos con el otro.

Pero volviendo a las investigaciones epigenéticas, la investigadora Tiffany Field y su grupo han investigado durante décadas los efectos de la depresión materna en los bebés antes y después de nacer; además de la depresión también tenían en cuenta los niveles de ansiedad, rabia e irritabilidad. Encontraron que los recién nacidos de madres que habían estado deprimidas durante el embarazo tenían puntuaciones más bajas en su respuesta de orientación a las caras y voces, en la necesidad de ser acunados, y la actividad de llevar la mano a la boca (Hernández-Reif, Field, Diego, & Ruddock, 2006; citado en Badenoch, 2008). De alguna manera, estos bebés nacen ya 'sabiendo' que no van a encontrar mucho cuando acuden a sus cuidadores.

El estado emocional de la madre, que por supuesto está afectado por la manera de percibir las circunstancias, por su experiencia histórica, pero también por lo que está ocurriendo en su vida afectiva con su pareja, puede afectar la vida psíquica inicial del feto.

Anne McCarty (2004) en su libro *La Consciencia del bebé antes de nacer* cita a Emerson al referirse a como el feto absorbe los programas familiares como "síndrome del terapeuta fetal" porque muchas personas toman decisiones de dar a sus padres lo que estos desean o de cubrir sus carencia durante sus experiencias en el útero: decisiones sobre la actitud en la vida que dan forma a cómo nos enfrentaremos a ella, cómo trataremos de satisfacer las necesidades no resueltas de nuestra madre o padre o asumiremos roles de identidad en la familia desde la etapa formativa en el útero.

El niño captará las expectativas que se ponen en él acerca de quién y cómo ha de ser, a quién se parece, qué cargas conlleva el nombre que le ponen, los miedos y anhelos de los padres y el clan. Los padres asimismo tienen al niño en un contexto anímico que responde a su situación relacional presente, pero también traen consigo las cargas de sus propias historias y de las prehistorias y reglas de cada una de las familias de origen.

Desde la investigación en el campo del vínculo y la etología Boris Cyrulnik (1989) en su libro *Bajo el signo del vínculo* también habla de cómo las técnicas de reproducción asistida afectan a la concepción y la gestación del niño. El habla del nacimiento del 'niño fantasmático':

"Antes de nacer ya tiene una misión: no debe garantizar la jubilación de los padres, sino encarnar sus fantasías. ... El niño reparador de parejas, el niño 'para mostrar a mi madre que soy capaz de tener un hijo sin tener marido', 'el niño condenado a la felicidad porque yo soy incapaz del menor goce', 'el niño condenado a

tener éxito porque que me hayan echado de la escuela ha sido la humillación de mi vida' da al bebé una condición de reparador de fantasías (p. 44)''.

Así pues, algunos padres, pero también abuelos, tíos... proyectan en el niño sus propios anhelos y temores, imponiéndoles sus historias y deseos frustrados; o a veces proyectándoles también sus envidias y celos porque sus hijos tienen una vida que ellos no han podido tener.

La historia del clan es transmitida a los descendientes de manera inconsciente, y a veces explícita, imponiendo a algunos miembros de la descendencia el rol de reparar y/o redimir las faltas cometidas por algún ancestro, recuperar el prestigio familiar perdido por algún miembro, colocar a la familia de nuevo en un lugar de honor que en algún tiempo se tenía, tener que ser los hijos el padre o la madre que los padres no tuvieron en su infancia, o ser niños eternos para que la madre no vuelva a experimentar la soledad vivida en su infancia.

Tomar consciencia de nuestros asuntos y mecanismos familiares nos permitirá ver cuánto de lo que viene de otros se nos ha pegado y forma parte de nuestra falsa-identidad. Somos el fruto de una larga cadena de historia y prehistoria. En lo más profundo de nuestros inconscientes y nuestras memorias corporales, no sólo viven nuestros padres, sino que también los abuelos, incluso nuestros bisabuelos aun cuando no los hayamos conocido; y más allá.

SECRETOS Y FANTASMAS FAMILIARES

Como ya he señalado, la persona es influida en su desarrollo no sólo por lo intergeneracional (las personas que conviven en vida con ella) sino también por lo transgeneracional; aunque el término reciente más comúnmente aceptado es transmisión transgeneracional (TTG). De alguna manera el descendiente de padres traumatizados se ata a una de sus figuras parentales (habitualmente la madre o el padre) que portan ya una herida narcisista, y se identifica inconscientemente de una forma que lo alienará; es alienante porque le aleja de sí mismo y no le pertenece. El niño o niña hace un pacto en el que se niega a sí mismo para tratar de conseguir un vínculo amoroso; lo hace como respuesta a la ausencia del reconocimiento que ese padre o madre no puede dar, y también debido a que tiene una parte de sí mismo que está cautiva y está dedicada a negar la experiencia que no pudo ser expresada y elaborada en una generación anterior. Veremos como la experiencia que **'no fue dicha'** en la primera generación se vuelve **'innombrable'** en la segunda generación, e **'impensable'** en la tercera generación. La experiencia que no pudo ser metabolizada conllevará a una repetición de historias o a la generación de síntomas. El cometido de esta repetición es mantener la esperanza de obtener una resolución en la que se elabore o se repare y dejen de ocultarse los hechos que fueron ocultados bien por motivo de la vergüenza o por el dolor de un ancestro que para el clan familiar estaba idealizado.

Para explicar esto, Abraham y Torök (1978), psicoanalistas de origen húngaro, describieron el fenómeno de la **cripta** y el **fantasma**. Para ellos, lo traumático es toda experiencia que ha sido imposible de metabolizar psíquicamente, es decir, ser conocida, pensada, simbolizada y por ende transformada en recursos que ayuden a manejar la vida. Estas experiencias no procesadas se enquistan en heridas en las redes neurológicas y en el psiquismo, y en consecuencia destruyen el sentido de coherencia y continuidad del yo de la persona. A partir de ahí, estos fragmentos de experiencia son separados y mantenidos intactos, congelados, en regiones encapsuladas de la vida psíquica. También pueden vivirse como partes del yo que asimismo se convierten en partes rechazadas o repudiadas por la propia persona, que no las reconoce como propias. Las personas que no pudieron elaborar su propio trauma viven pues con una parte de su energía psíquica raptada o cautiva, que no estará disponible en su relación con los demás: se forma así 'una cripta'. Esta se refiere a esas experiencias que no se han integrado por parte de las personas que vivieron el trauma (la pérdida de un hijo muerto, una pareja, un padre o madre, un hermano, asesinatos...). La "cripta" es de esta forma el lugar dentro de la persona en el que la persona perdida o la persona que fue autor u objeto de una violencia reprobable es incorporada y preservada, como si permaneciera aún viva dentro del psiquismo.

En la relación con los hijos, éstos vivirán que una parte de su madre o de su padre 'no está' o simplemente intuyen que hay algo en ellos que no entienden, o bien padecen sus reacciones desproporcionadas. De alguna manera, huelen que hay algo no dicho, que se guarda como tabú o secreto y que no pueden entender. Los hijos captarán esta energía no expresada como algo extraño, o en forma de mensajes limitadores de la vida. Abraham y Torök afirman que esta vivencia de los padres conlleva a los hijos a albergar una entidad extraña a uno mismo, vivida como algo que da lugar a sentimientos inexplicables y a veces a síntomas psíquicos y somáticos. Siendo éstos aspectos radicalmente extraños al propio yo, los autores denominan este concepto "*fantasma psíquico*". Emplean el concepto de "cripta" para los traumas no elaborados en quien los vivió y "fantasma" para explicar el efecto de los secretos y duelos familiares que no han sido procesados en el mundo psíquico de los descendientes. El fantasma implica que los síntomas de la persona no vienen de la experiencia de vida de la propia persona sino de los conflictos, traumas y secretos de la vida de algún otro ancestro. Esta comprensión es parecida a lo que en las constelaciones familiares se llama la 'identificación' con un ancestro. En consecuencia, la persona revive un legado del trauma de aquel ancestro, poniendo de nuevo encima de la mesa asuntos no resueltos en el sistema familiar.

Este fenómeno es habitual en *duelos ancestrales*, estos son duelos no procesados, en los que los ancestros siguen teniendo presencia a través de los descendientes a modo de "muertos vivos". No han logrado, por diferentes razones, una verdadera sepultura psíquica en sus descendientes. Estos duelos no resueltos siguen teniendo vigencia en las generaciones posteriores, capturando y alienando partes de la vida psíquica de uno o varios de sus descendientes. Tanto en las terapias de reprocesamiento del trauma como en las constelaciones familiares pueden verse no solo duelos no procesados sino todo tipo de asuntos excluidos que se repiten en los descendientes. De aquí provienen, por ejemplo, los motivos de agredir y hasta asesinar, de expiar culpas de un ancestro, a veces de suicidarse, de vivir de manera

infeliz, de auto marginarse como eco de un ancestro excluido, etc. Y también es llamativo como muchas historias se repiten en la misma edad en que ocurrieron a un ancestro: romper la pareja o perderla, enfermarse o tener un accidente, etc. a una edad determinada (que coincide con la misma en la que ocurrió el trauma al ancestro). Podemos asimismo ver este fenómeno en la presencia en la vida psíquica del clan de ancestros que han muerto en guerras, han sido asesinados, fueron expulsados y negados del clan por vergüenza, por miedo o por lo insoportable del dolor. Al tomar los descendientes esta tarea de ser portadores del asunto del ancestro no metabolizado una parte de su vida psíquica queda atrapada en una identificación con el otro que les enajena. Es enajenante porque los despoja de la posibilidad de acceder a la verdad de a quién corresponde esa historia y ese dolor y por lo tanto a su ubicación en el contexto histórico en el que ocurrieron los hechos originalmente. En los trabajos de las constelaciones familiares puede accederse de manera muy poderosa y evidente a estos aspectos de la experiencia que llevamos dentro para poder promover un proceso de elaboración. Pero también podremos acceder a ella dando atención y curso a la historia que cuentan nuestras sensaciones de malestar físico en las terapias de reprocesamiento del trauma (veremos un caso más adelante).

La cripta va a impregnar no sólo una parte, sino toda la vida psíquica de una persona. Esto quiere decir que la persona va a organizar su vida en torno a la cripta (sus pensamientos, sus sentimientos, y sus conductas) y va a desarrollar sistemas de defensa para mantener la propia cripta enquistada. Rand (1995) dice que en la formación de la cripta existe una experiencia que por un lado trata de permanecer activa para poder llegar a expresarse en algún momento, pero al mismo tiempo tiene que permanecer oculta debido a diferentes factores tales como la vergüenza o el dolor que ocasionaría el ser revelada a alguno de los padres o porque deja en evidencia a un ancestro que fue un ideal para el clan, por el esfuerzo del ancestro en no cargar con dolor a sus descendientes, por mantener su propio equilibrio emocional no permitiéndose acceder al dolor cuando su entorno familiar no podía escucharlo, o porque el entorno social lo hubiera juzgado (es el caso de las víctimas de los vencidos en guerras cuando los vencedores no les conceden la honra de ser enterrados o recordados). Este ocultamiento se va a manifestar como algo *indecible*, y por tanto se encripta.

A pesar de todo siempre permanece la esperanza de que la experiencia pueda ser re-evaluada, y de que la energía contenida sea liberada. Esta esperanza puede ser lo que da origen en un miembro de la descendencia a un síntoma como señal de algo que quedó encriptado. El síntoma implica el anhelo de que tal vez en una circunstancia y contexto menos amenazante, la experiencia negada pueda ser re-evaluada y liberada.

Abraham y Torök señalan que las palabras que no pudieron ser dichas, las escenas que no pudieron ser recordadas, las lágrimas que no pudieron ser vertidas son conservadas en secreto. La necesidad de que el descendiente lleve el secreto no proviene de algo vergüenzoso que haya vivido quien hoy padece el problema, sino de la vergüenza del ancestro amado (el padre, madre, o antepasado), que por alguna

razón tuvo que vivir la experiencia como secreta y vergonzosa. El portador de la cripta lleva un secreto 'indecible'.

Nachin (1995), refiere que cuando el padre ha negado una experiencia fundamental de su propia vida, el hijo no sentirá el permiso de expresar lo que no pudo su padre, el asunto se convertirá pues en algo '**innombrable**'. Este es el fantasma de primera generación.

El fantasma en segunda generación es el efecto producido en un hijo de un portador de fantasma (o sea, el nieto del encriptador). Entonces lo que era ya innombrable, ahora será '**impensable**' para este descendiente. Las personas afectadas por el trauma transgeneracional en la segunda generación ya no tienen referentes para explicarse sus sentires y pueden vivirlo como experiencias extrañas, sin conexión con nada que ellos han vivido, y tendrán dificultades para identificar la fuente. En esta generación nos vamos a encontrar con angustias inespecíficas sin nombre, de causa desconocida, y con síntomas corporales extraños.

Haydée Faimberg (1993) refiere que este es un tipo de identificación que condensa tres generaciones y que tiene por objeto el sostener la pertenencia y lealtad al clan, y la define como una identificación alienante porque es portadora de una historia que pertenece a otro.

Tanto en los duelos como en los secretos provenientes de generaciones anteriores, los descendientes recibirán la carga de tomar sobre sí aquello que corresponde a una historia que no les es propia y deberán realizar con ella algún tipo de trabajo psíquico extra destinado a la elaboración de lo que las generaciones anteriores dejaron en suspenso.

Lo que fue '**indecible**' en la primera generación y se transforma en un '**innombrable**' en la segunda e '**impensable**' en la tercera no puede ser objeto de ninguna representación verbal en los descendientes, lo que impide su simbolización y colocación en el lugar de la historia y del pasado en el qué y a quién corresponde. Es habitual que, especialmente en los periodos turbulentos de crisis, el padre portador de una cripta se descompense, por ejemplo con desbordamiento de angustia, de ira, crisis depresivas,... Entonces, el hijo tiene que hacer un esfuerzo por comprender lo que sucede sin tener a su disposición los datos necesarios. Es habitual que el hijo se defina a sí mismo como inadecuado o raro dado que siente sensaciones para las que no encuentra referencia. En ese sentido Tisseron (1997) afirma que "*lo innombrable puede adquirir la forma de fobias, compulsiones y obsesiones, problemas en el aprendizaje, etc., que no están solo ligadas a un conflicto entre un deseo propio y su prohibición, sino también al conflicto entre el deseo de saber y comprender y las dificultades que el contexto impone a dicho conocimiento (pag 19)*".

Asimismo, cuando en la tercera generación nos encontramos con **lo impensable**, el descendiente puede registrar en si mismo sensaciones, emociones, imágenes, impulsos de acción, angustias sin nombre, síntomas corporales que le parecen extraños, y síntomas desprovistos de sentido y que no se explican sólo por lo

que ha ocurrido en su propia vida. Esto se debe a que en la tercera generación ya no quedan conexiones posibles con lo no-dicho.

Una cliente joven, que llamaré Paola, refería ideas obsesivas relacionadas con el suicidio, el hacerse daño con cuchillos o tirarse por la ventana, preocupaciones de que pasaría algo malo si no hacía lo que tenía que hacer, enfermedades, ... Paola presentaba mucha ansiedad e incertidumbre, y miedo a estar loca o ser diagnosticada de loca. En la indagación pudimos saber que su madre había perdido al hermano que la antecedía antes de ella haber nacido y a un hermano suyo en accidente de coche (tío de Paola), y que la abuela había vivido siempre con temor a que les pasara algo malo a los miembros de la familia. Asimismo, el padre había tenido que ser muy sumiso a su propio padre porque este era muy severo, con el riesgo de quedar desheredado y desterrado. En esta familia del entorno rural de Cataluña nunca se hablaba de las emociones, no tenían lenguaje para ellas, así que no podían compartir el dolor y el miedo. Formulamos la obsesión de Paola como una parte suya que compartía los miedos de la familia. Ella pudo aceptar que compartía el miedo y la ansiedad con varios familiares. En la terapia buscamos cómo sentía en su cuerpo esta parte obsesiva. Paola refirió una fuerte sensación en el pecho que tenía muchos miedos mezclados. Al llevar la atención en mindfulness a la sensación del pecho, en primer lugar apareció una imagen de unos ojos muy abiertos en alerta que miraban en los ojos de la madre buscando algo que no sabía. Yo encuadré esto como una parte que siempre estaba buscando en 'la madre' algo que se intuía pero no se revelaba nunca; algo que había estado también en su propia madre. Hecho esto apareció la imagen de la cara de la madre. Sugerí poner a un lado la parte que se expresaba en los ojos que miraban a la madre para enfocarnos en la energía de la madre. Buscamos como sentía la energía de la madre en el cuerpo. La sentía como un temblor en el lado del corazón, y la invitamos a revelar la historia guardada en las sensaciones corporales. Paola pudo recordarse como se sentía de bebé en brazos de su madre, con miedo al peligro de caerse; la madre tenía miedo de que su bebé muriese así como había muerto su hermano; y siempre le había transmitido miedo a que le pasara algo. Posteriormente emergió también la figura de la abuela, ella también había vivido con miedo a que pasara algo a su hija y a los demás miembros de la familia (reflejaba el miedo a perder otros hijos ya que había perdido uno en el embarazo y otro en accidente; así que la madre de Paola había absorbido ya el miedo de la abuela y luego lo recordaba en el miedo a perder a Paola). E aquí el significado de los ojos que miran en las madres. A medida que se revelaba la historia Paola podía diferenciarse del miedo de su familia y a la vez mirarlo con compasión y curiosidad mientras su cuerpo descargaba la energía ancestral atrapada. Finalmente pudo transformarse en una sensación de liberación y tranquilidad. En otras sesiones abordamos los miedos provenientes de la rama paterna: a que pasara algo malo si no hacía lo que tenía que hacer.

En el ejemplo anterior podemos ver la mecánica de un trabajo de descarga de la historia legada por la historia de traumas de la familia, que venían al menos del dolor de la abuela de Paola, que había 'encriptado' su duelo por su hijo no-nato y el otro hijo en accidente en una familia sin lenguaje emocional (lo indecible), y como ya la madre había absorbido el miedo y la ansiedad de la abuela de Paola sin que ello

nunca pudiera expresarse (lo innombrable), ya que en la familia no había permiso para hablar del mundo emocional; así que la madre de Paola había incorporado 'el fantasma del miedo y el duelo' de su madre. Así pues, cuando Paola nace se encuentra ya con una madre asustada de que su propia hija muera transmitiendo su 'fantasma psíquico' a la segunda generación (lo impensable). Como vimos, Paola venía a terapia asustada de estar loca por la ansiedad y las fantasías obsesivas de muerte que tenía y para las que no encontraba explicación en su propia biografía.

CURACIÓN TRANSGENERACIONAL

En cuanto a la resolución Haydée Faimberg (1993) afirma: *“Cuando se conoce la historia secreta se puede modificar los efectos que tiene sobre el yo, modificar el clivaje alienante (la división del yo). Este proceso de desidentificación permite restituir la historia en tanto ésta pertenece al pasado. La desidentificación, en consecuencia, es la condición de la liberación del deseo y de la constitución del futuro (pag 31)”*.

Es indudable que formamos parte de una cadena generacional y sistémica (de los diferentes sistemas en que vivimos: familia, cultura, religión, país) de la que somos tributarios y portadores. Esto tiene sus consecuencias e implica una gran responsabilidad por parte de los padres, educadores y dirigentes. Desde esta perspectiva, los mensajes y los referentes que los padres, educadores y dirigentes ofrecen como provenientes de las generaciones anteriores son factores que contribuyen a la constitución de nuestro sentido del yo. Ancestros y descendencia, contenidos en el vínculo de al menos tres generaciones, son los polos que marcan la posibilidad de continuidad de la transmisión generacional o la ruptura de la misma. Sólo si nos involucramos en un trabajo de consciencia y sanación podremos facilitar algún tipo de transformación que conduzca y haga posible apropiarse de aquello que nos es transmitido, haciéndolo propio porque se haya integrado de una manera consciente en uno o diferenciándonos de ello porque no corresponde y no es adaptativo.

En nuestro proceso de descubrimiento y despertar de la consciencia hemos de considerar preguntas fundamentales que nos ayuden a tomar consciencia de quién realmente somos. Algunas preguntas útiles pueden ser: ¿cuáles son los motivos por los cuáles nuestros padres deseaban un hijo?, ¿cuál era el estado de la pareja cuando fue concebido el hijo?, ¿cuál es el plan o proyecto con el que tuvieron al hijo?, ¿cuáles fueron los mensajes significativos que cada uno de los padres transmitieron al hijo/a?, ¿cuáles fueron los dramas o tragedias del clan familiar?.

Desde una óptica psicogenealógica, el proceso de llegar a ser un individuo diferenciado del clan, consiste en diferenciarse del árbol genealógico, realizarse o acercarse a la plenitud personal, para finalmente volver al clan en una actitud de honra y perdón compasivo, y dejar una luz nueva y libre de cargas para las generaciones que vengan detrás. De esta manera nos convertiremos en un ancestro protector e iluminador para los descendientes. Este proceso puede verse como un viaje desde lo familiar y lo colectivo a lo individual, la forma de llegar a ser el individuo único y

especial que cada uno somos para volver a unirse con el colectivo y ahora 'emanar' nuestra naturaleza compasiva en forma de acción en el mundo. Lo individual se vuelve a fundir con lo colectivo, el todo, para hacer un aporte trascendente al mundo. Dar posibilidad a un proceso de curación es un paso imprescindible para que nuestros cuerpos se descarguen de la información que hemos ido adquiriendo a lo largo de la vida, tanto por vía epigenética como por vía relacional, para promover un proceso de actualización permanente. Este proceso de sanación de lo que ya no es adaptativo es lo que nos hará como padres, educadores o terapeutas transmisores de un mensaje que siga favoreciendo la vida en lugar de frenarla, y facilitar entornos en los que las personas puedan realizar su naturaleza y crear su propia historia libre de las cargas pasadas.

BIBLIOGRAFÍA

- Abraham, N. y Torok, M. (1978); *L'écorce et le noyau*, De. Flammarion, Paris.
- Badenoch, B. (2008). *Being a Brain-wise therapist. A practical guide to interpersonal neurobiology*. W. W. Norton & Company: New York.
- Bitsoi, L (2015) quoted in Mary Pember "Trauma May be Woven into DNA of Native Americans". *Indian Country*, May 28. www.indiancountrytodaymedianetwork.com/2015/05/28/trauma-may-be-woven-dna-native-americans-160508
- Cyrulnik, B. (2005) . *Bajo el signo del vínculo*. Ed. Gedisa, Barcelona
- Faimberg, H. (1993): *A la escucha del telescopaje de las generaciones. Pertinencia del concepto*. En *Transmisión de la vida psíquica entre generaciones*, René Kaës y colab.. Buenos Aires: Amorrortu, 1996.
- Field, T., Diego, M. & Hernández-Reif, M. (2006). Prenatal depresión effects on the fetus and newborn: A review. *Infant Behavior and Development*, 29 (3), 445-449.
- Green, A. (1993). Childhood sexual and physical abuse. In J. P. Raphael (Ed.). *International handbook of traumatic stress syndromes* (pp. 577-92). New York: Plenum Press.
- Lipton, B. H. (2006). *The Wisdom of your cells: How Your Beliefs Control Your Biology* (Louisville, CO: Sounds True, Inc), audiobook, Part 3
- McCarty, W. A. (2004/2008). *La consciencia del bebé antes de nacer. Un comienzo milagroso*. Editorial Pax México.
- Milroy, H. (2005). Preface. In S. R. Zubrick, S. R. Silburn, D. M. Lawrence et al. *The Western Australian Aboriginal Child Health Survey: The social and emotional*
- Muid, O. (2006). *Then I lost my spirit: An analytical essay on transgenerational theory and its application to oppressed people of color nations*. Ann Arbor, MI: UMI dissertation Services/ ProQuest.
- Nachin, C. (1995). *Del símbolo psicoanalítico en la neurosis, la cripta y el fantasma, en El psiquismo ante la prueba de las generaciones. Clínica del fantasma*. Dunod, París. Amorrortu editores. 1997.
- Rand, N. (1995). *Invencción poética y psicoanálisis del secreto en le fantome d'Hamlet de Nicolas Abraham, en El psiquismo ante la prueba de las generaciones. Clínica del fantasma*. Dunod, París. Amorrortu editores. 1997.
- Ruffiot, A. (1981). *Appareil psychique familial et appareil psychique individuel. Hypothèse pour une onto-éco-genèse*, Dialogue, 72, AFCCC. 31-43. Paris.
- Tisseron, S., Torok, M.; Rand, N.; Nachin, C.; Hachet, P. & Rouchy, J.C. (1997). *El psiquismo ante la prueba de las generaciones*. Amorrortu Editores: Buenos Aires.

Sack, D. (2014). "When Emotional Trauma is a Family Affair". Where Science Meets the Steps (blog), *Psychology Today*, May 5. www.psychologytoday.com/blog/where-science-meets-the-steps/201405/when-emotional-trauma-is-family-affair.

Shützenberger, A. A. (2006): *¡Ay, mis ancestros!: Vínculos transgeneracionales, secretos de familia, síndrome de aniversario, transmisión de traumatismos y práctica del genosociograma*. Ed. Omeba.

Yehuda, R. Et al. (2015). "Holocaust Exposure Induced Intergenerational Effects on FKBP5 Methylation" . *Biological Psychiatry*. August 12.

[www.biologicalpsychiatryjournal.com/article/S0006-3223\(15\)000652-6/abstract](http://www.biologicalpsychiatryjournal.com/article/S0006-3223(15)000652-6/abstract),
doi:10.1016/j.biopsych.2015.08.005