

Barbara Couvert

¿HEREDAR LA HISTORIA FAMILIAR?

*Lo que la ciencia nos revela
sobre la psicogenealogía*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Psicología

¿HEREDAR LA HISTORIA FAMILIAR?

Barbara Couvert

1.ª edición: septiembre de 2022

Título original: *Héritier de l'histoire familiale?*

Traducción: *Paca Tomás*

Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*

Diseño de cubierta: *TsEdi, Teleservicios Editoriales, S. L.*

© 2021, Groupe Elidia. Éditions du Rocher
28 rue Comte-Félix-Gastaldi, BP521, 98015 Monaco
www.editionsdurocher.fr

(Reservados todos los derechos)

© 2022, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.
Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida
08191 Rubí - Barcelona - España
Tel. 93 309 85 25
E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-906-7
Depósito Legal: B-13.406-2022

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

Introducción	11
Las emociones y la memoria	13
Las emociones	13
Del estímulo a las emociones	14
La memoria: Inscripción corporal, inscripción psíquica	17
La remodelación de los recuerdos	19
La reactivación de los recuerdos	21
Emociones y memoria ante el shock emocional, el estrés y el trauma . . .	24
Estrés repetido o duradero	26
Trauma y traumatismo	28
Neurosis, neurosis de destino, escenario de vida	33
La somatización.	37
Cuerpo y alma	38
Las «fechas aniversario»	40
El hecho psicosomático	44
El simbolismo de las enfermedades	48
El predominio de los valores	49
La memoria corporal	53
Las ondas cerebrales	53
El eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal (eje HHS)	54
La memoria tisular	55
Una herencia reprogramable: Los descubrimientos de la epigenética . . .	57
La familia, todo un mundo...	63
La alianza y las generaciones.	63
La familia, ¿un sistema?	65
El gran libro de los méritos y las deudas	67
La lealtad	70
El habitus.	74

La comunicación en la familia	77
Cuando el niño aparece	79
Los nombres de pila, soportes de memoria, de sueños y de proyectos . . .	79
El síndrome del sabio	89
Los guardianes del cementerio	91
Los hijos de reemplazo	91
Los hijos de sustitución.	95
Las repeticiones familiares	101
El síndrome del aniversario	107
Las violencias sexuales	115
Un crimen particular: Las «madres solteras»	126
La transmisión comienza antes del nacimiento	131
¿Inconscientes individuales, co-inconsciente familiar?	131
La herencia de traumas que tuvieron lugar antes de la concepción	133
Genética y epigenética	133
La huella genómica parental	136
El papel de los padres en la transmisión	138
Una herencia reprogramable.	139
La transmisión <i>in utero</i>	143
La hambruna en los Países Bajos en 1944	144
Los «niños del hielo»	144
El genocidio de los tutsis	145
La «transparencia psíquica»	146
La transmisión por impregnación de la vida cotidiana.	149
Entornos nocivos	149
La posmemoria, una memoria que te persigue	156
Una «misma longitud de onda»: La sincronización de la actividad cerebral	163
Una hipercomunicación en situación de estrés intenso o continuo	164
Somatizaciones transgeneracionales	166
El secreto de familia	169
El «telescopaje de generaciones»	170
Las neuronas espejo	172
Reparación y resiliencia	175
La resiliencia	175
Un entorno enriquecido.	179

¿Una psicoterapia?	181
La resiliencia en familia	183
Conclusión	189
Tabla de genogramas	191
Bibliografía	193
Agradecimientos	203

«El edificio inmenso del recuerdo».

MARCEL PROUST, *En busca del tiempo perdido*

«He comprendido que lo que es amenazante,
no es la escritura, sino lo indecible
que ha desencadenado mucho antes».

MARTIN WINCKLER, *Plumes d'ange*

*A mis padres.
Al «abuelo Eugène».
A Claude, Frédérique y Natalie, mis hermanas.
A Anne Ancelin Schützenberger.*

Para Elliott, para Julie.

INTRODUCCIÓN

«Algunos de nosotros estamos como habitados por una historia que no es la nuestra. Nacimientos, matrimonios o fallecimientos en fechas trascendentales para la familia, accidentes similares que ocurren en la misma fecha una o varias generaciones más tarde, enfermedades que revelan lo que una madre o un abuelo ha vivido: me he encontrado tantas situaciones o acontecimientos asombrosos, e incluso increíbles, desde que me intereso por la psicogenealogía que no puede tratarse de simples coincidencias.

La historia familiar tiene una dolorosa influencia psicocorporal sobre algunos de nosotros; algo de la vida de un antepasado nos es transmitido, involuntaria e inconscientemente. Pero ¿cómo un acontecimiento familiar olvidado puede tener efectos en un «heredero» una o varias generaciones más tarde? ¿Es posible librarse de él?

La similitud de los hechos muestra que se trata del resurgimiento de una memoria que nos lleva a repetir, transformar y reparar acontecimientos que ocurrieron antes de nuestro nacimiento. Este resurgimiento nos hace actuar, enfermar o, a veces, superar grandes dificultades.

Esta transmisión se denomina «transgeneracional», porque no hay ningún intermediario aparente entre el acontecimiento original y la forma en que se manifiesta en un descendiente. En ocasiones, tiene tanta fuerza que adquiere la apariencia de un destino ineludible que sorprende, fascina, preocupa. ¿Telepatía? ¿Co-inconsciente familiar? La mayoría de las teorías apelan a la idea de una transmisión psíquica para explicar estos fenómenos.

Actualmente, los recientes descubrimientos de la neurociencia sobre la memoria y la comunicación, así como los de la genética (neuronas espejo, ondas cerebrales, epigenética), describen procesos fisiológicos

que permiten comprender mejor de qué manera la historia de un antepasado puede llegar a nosotros y dejarnos su huella.

Veremos cómo esta herencia tiene su origen en la intensidad de las emociones vividas por un antepasado durante un acontecimiento traumático. Estas emociones se memorizan, y se almacenan, antes de ser transmitidas de manera invisible pero muy efectiva. Por lo tanto, es necesario buscar el origen de estas manifestaciones transgeneracionales tanto en el cuerpo como en la mente.

Antes de interesarnos por los procesos que hacen posible la transmisión transgeneracional, nos interesaremos por su origen: las repercusiones psíquicas y fisiológicas de un acontecimiento perturbador sobre cada uno de nosotros. Es el objeto de los dos primeros capítulos, que se centran en las emociones, la memoria y la somatización. Después, visitaremos la familia, ese universo con estructuras particulares, y la manera en que a veces trata a algunos de sus miembros.

Más tarde, descubriremos a través de qué mecanismos fisiológicos y mentales los «herederos» pueden verse afectados por acontecimientos que no han vivido y que a menudo incluso ignoran, y veremos cómo nuestras extraordinarias capacidades de percepción nos permiten oír lo que no se dice.

De esta forma, seguiremos las etapas de la transmisión que empieza incluso antes de la concepción de la persona que se convertirá en la «heredera», continúa durante el embarazo y alcanza su impregnación a lo largo de la vida familiar.

Esta investigación nos llevará a conocer a Vincent-Théo van Gogh, Arthur Rimbaud y Sigmund Freud, a sobrevivientes de genocidios, a criminales, a guardianes de cementerio y muchos otros, hombres y mujeres, que han podido o no liberarse de la influencia transgeneracional.¹ Estos encuentros revelarán también cómo deshacerse de esta influencia, porque podemos –en parte– reprogramar nuestra herencia e incluso nuestro legado genético.

1. Por supuesto, he cambiado los nombres y apellidos de todas las personas, pero he encontrado nombres equivalentes cuando ha sido necesario, excepto si fueron citados por la prensa. He nombrado a miembros de mi familia en la medida en que ello no les pueda perjudicar.

LAS EMOCIONES Y LA MEMORIA

¡Somos seres racionales, por supuesto! Pero ¿qué seríamos sin emociones ni memoria? ¿Un cuerpo vacío? ¿Un programa informático? Las emociones y la memoria, que, junto con el discernimiento conforman nuestra mente, se apoyan en mecanismos complejos y son el resultado de experiencias corporales. Producidas por la constitución misma de nuestra fisiología, son interpretadas y corregidas por nuestra forma sensitiva y mental de aprehender el mundo. Cuerpo y mente están inextricablemente unidos.

La manera en que las emociones y la memoria interactúan en cada uno de nosotros es la base de nuestro equilibrio. El curso normal de una emoción es remitir: guardamos una huella de memoria, pero nuestro cuerpo recupera su equilibrio fisiológico. En el caso de un estrés prolongado o un trauma, el retorno a este equilibrio es imposible. El recuerdo permanece eternamente presente, como un disco rayado, o por el contrario desaparece, pero reaparece de forma aparentemente aleatoria.

Relacionadas con dificultades psicológicas, estas alteraciones de la memoria son el crisol de la transmisión transgeneracional, por eso es necesario explorarlas.

Las emociones

De la admiración a la tristeza, pasando por el desánimo o el entusiasmo, la lista de emociones es larga. Pionero en la investigación sobre las emociones y las expresiones faciales que les corresponden, el psicólogo estadounidense Paul Ekman ha identificado seis expresiones de las lla-

madras básicas, porque serían universales, muy reconocidas por toda la humanidad, por muy diversa que sea. Éstas son: la alegría, la tristeza, la ira, el asco, el miedo y la sorpresa. Todas las emociones estarían compuestas a partir de estas seis emociones básicas.

Contrariamente a los sentimientos, que por definición son duraderos y no necesitan ser activados por la presencia de su objeto, las emociones son efímeras: se desencadenan por un estímulo y luego se despliegan antes de remitir y dejar paso a la calma o a una emoción nueva... La conmoción corporal que provocaron (temblores, ritmo cardíaco acelerado, sudoración... se atenúa antes de desaparecer. Esto es al menos lo que ocurre en situaciones normales.

Del estímulo a las emociones

En un entorno habitual, seguro, tanto si estamos en reposo como si estamos activos, nuestro cuerpo funciona sin que le prestemos atención: respiramos, digerimos, caminamos, hablamos, pensamos y amamos sin darnos cuenta de la extraordinaria complejidad de nuestro organismo que lo hace posible. Percepciones, impulsos nerviosos, alimentos, aire y hormonas, todos se comunican y se organizan sin que nos demos cuenta para que vivamos interactuando con nuestro entorno. Nuestro cuerpo es un organismo vivo organizado para su propia supervivencia y la de la especie humana.

Nuestra vida está hecha de intercambios permanentes e imprescindibles con el aire, el agua, los alimentos y los otros. Este entorno, sin embargo, puede resultar peligroso: el aire y el agua pueden estar contaminados, los otros pueden ser enemigos. Por lo tanto, es necesario evaluarlo continuamente, saber lo que es bueno o malo o peligroso; lo hacemos sin saber que lo hacemos.

Para ello, nuestro cerebro se apoya en nuestros cinco sentidos (la vista, el olfato, el oído, el tacto, el gusto) y sus órganos. Estos pequeños sensores, en alerta permanente, son los primeros relevos del extraordinario recorrido que, en unas milésimas de segundo, transformará percepciones en emociones e ideas. Porque en este infinitesimal espacio de tiempo, el sistema nervioso central (cerebro y médula espinal),

el sistema nervioso periférico (nervios motores que actúan sobre los músculos), el sistema nervioso autónomo y el sistema hormonal se movilizan y se comunican entre ellos para adaptar nuestro cuerpo a la situación.

Las informaciones recogidas por nuestros sentidos son transmitidas en forma de impulsos nerviosos por los nervios sensitivos al sistema nervioso central donde son reprocesadas, transformadas en acción (impulso hacia, fuga, reacción refleja) a través de los nervios motores.

Al mismo tiempo, el sistema nervioso autónomo da órdenes a aquellas de nuestras funciones internas sobre las cuales, aparte de la respiración,¹ no tenemos ninguna posibilidad de acción voluntaria, como la digestión, la dilatación de los bronquios o la actividad del corazón. El sistema nervioso autónomo tiene dos componentes: el sistema ortosimpático y el sistema parasimpático. El primero se pone en acción en cuanto aparece el estímulo, intensifica la actividad del corazón y aumenta la dilatación de los bronquios así como nuestras capacidades sensoriales, mientras se suspende la actividad de nuestro sistema digestivo. El segundo interviene cuando la situación generadora de la emoción se ha calmado, entonces, devuelve a nuestro organismo a un funcionamiento normal y lo pone en reposo.

Paralelamente a la acción de los sistemas nerviosos, el hipotálamo (estructura del sistema nervioso central) desempeña un papel de transmisión de información entre el sistema nervioso autónomo y el sistema endocrino. Pone en movimiento el sistema hormonal a través de la hipófisis: las glándulas endocrinas producen entonces las hormonas, pequeños mensajeros transportados por la sangre, que dan al hipotálamo la información sobre el estado de nuestro cuerpo y regulan nuestro metabolismo por retroalimentación.

Las hormonas intervienen tanto en el crecimiento como en el sueño o la reproducción. Algunas de ellas desempeñan un papel fundamental en la reacción a las diferentes situaciones a las que nos enfrentamos. Por ejemplo, la adrenalina (llamada «hormona del estrés») nos prepara

1. Por esta razón, la respiración es una «herramienta» extraordinaria de apaciguamiento: calmándola, podemos ayudarnos a recuperar un nivel de producción hormonal normal.

para el ataque o la huida aumentando el ritmo cardíaco y la presión arterial y dilatando los bronquios, lo que refuerza la acción del sistema ortosimpático. Cortisol y endorfinas toman el control si la situación persiste.

El sistema nervioso autónomo y el sistema endocrino se ocupan de la homeostasis de nuestro organismo: son capaces de percibir las anomalías y de corregirlas.

Si todas estas transmisiones de informaciones se hacen en un tiempo récord de unas milésimas de segundo, el retorno a un estado de calma normal requiere de más tiempo: a veces necesitamos unos minutos para dejar de temblar o para ralentizar los latidos del corazón...

Así pues, las emociones son una reacción corporal efímera de bienestar o de malestar ante acontecimientos o situaciones captados por los sentidos, experimentados por el cuerpo e interpretados por el cerebro. Está claro que algunas emociones son más agradables que otras, preferimos, sin duda, ser felices a estar enfadados y temblar de deseo que de miedo.

Estas sensaciones dejan huellas en nosotros, las guardamos en la memoria y aumentan nuestra experiencia del entorno. La mente interfiere, así, en la percepción del entorno, lo que hace que algunas personas vean «la vida de color de rosa» mientras que otras lo ven «todo negro». Por eso la ciencia budista, por ejemplo, añade a los sentidos fisiológicos de la ciencia occidental un sexto sentido: la conciencia mental. Es ella la que, más allá de las reacciones fisiológicas, nos sirve para comprender una situación: la interpreta a partir de lo que ya sabe y la añade a nuestro catálogo de experiencias. También tiene la particularidad de captar objetos muy especiales: los objetos abstractos.

¿Un objeto abstracto? Como su nombre indica, no existe en la realidad física: son las ideas, los pensamientos como tales, o lo que necesita el pensamiento para existir. Por ejemplo, los que ignoran las reglas no entienden un partido de fútbol: ven gente correr detrás de un balón o que se paran delante de él, pero esto no tiene ningún sentido y, por tanto, el partido no existe para ellos. Sólo tiene sentido para quienes conocen las reglas y son éstas, es decir los objetos abstractos, las que lo convierten en un partido de fútbol.

Se podría decir que el conocimiento de las reglas forma parte de los órganos sensoriales del aficionado en la medida en que organiza el mundo que aprehende.

Entre los objetos abstractos que la conciencia mental registra, sin que nos demos cuenta, figuran los números y las fechas. Esta particularidad tiene una gran importancia en la transmisión transgeneracional, como veremos más adelante.

La memoria: Inscripción corporal, inscripción psíquica

Emociones y memoria son indisolubles la una de la otra: las emociones imprimen marcas en el cuerpo y en la mente. El recuerdo es tanto más fuerte cuanto la emoción relacionada con el acontecimiento es importante. Éste puede ser el caso de ciertas disputas familiares si se añaden a conflictos importantes. Pero esto sólo se aplica hasta un cierto nivel porque, más allá, emociones y memoria colapsan, como en el caso del estrés repetido, el shock emocional o el trauma.² Por ejemplo, muchas personas, violadas por sus familiares cuando eran pequeñas, son testimonio en el nacimiento de su primer hijo, o del hijo que ocupa el mismo lugar que ellas entre los hermanos, de la aparición de trastornos físicos o dificultades psicológicas con reminiscencias de acontecimientos traumáticos olvidados hasta entonces. Volveremos sobre ello más adelante.

Identificar los peligros potenciales es indispensable para la supervivencia, es el trabajo de nuestros sentidos, –y de reconocerlos– nuestra memoria nos ayuda a ello. Para captar, nuestros sentidos se apoyan en nuestra memoria³ al mismo tiempo que la memoria se basa en ellos porque, si ellos registran, también son una vía importante para la rememoración (la famosa *magdalena* de Proust lo atestigua). Para distinguir la memoria del recuerdo, podríamos imaginar la memoria como un *stock* maleable, oculto pero disponible, de recuerdos, algunos de los cuales (re)aparecen en situaciones particulares.

2. El trauma es el *shock* en sí mismo, el traumatismo es el resultado de ese *shock*.

3. La amígdala y el hipocampo han almacenado las informaciones y las emociones relacionadas con ella.

Memoria procedimental, perceptiva, semántica o episódica, tenemos varias clases de memoria localizadas en el cerebro según sus funciones. La memoria procedimental es la de los gestos y las actitudes, la que nos permite montar en bicicleta, nadar o escribir a máquina sin tener que pensar: estos gestos se han convertido en reflejos. La memoria perceptiva se acuerda de las percepciones, es la que nos impide poner la mano en el fuego y la que hace resurgir la magdalena de Proust. La memoria semántica recuerda palabras y conceptos, contiene nuestro conocimiento y nuestra concepción del mundo. La memoria episódica se refiere a momentos especiales de la vida de cada uno, episodios, de los cuales observa el entorno general, incluidos los sonidos, los olores o el color del cielo, la fecha del día o la hora... Es la memoria que nos hace conscientes de ser nosotros mismos, de tener una continuidad de existencia.

La memoria no es consciente: graba sin saber que está grabando. Su primer trabajo es la codificación, es decir, la memorización de escenas, palabras, situaciones que se impregnan en nosotros después de haber sido captadas por los órganos de los sentidos y la conciencia mental. Esta grabación es tanto más fuerte cuanto la situación moviliza nuestra atención y nuestra emoción, es decir, que tiene sentido para nosotros. Este sentido viene dado por la experiencia personal y por los «marcos sociales»: ⁴ códigos del mundo en el cual vivimos y la manera en la que nos situamos en él.

La memorización de un acontecimiento, o de una situación, es más fácil si tiene un toque emocional, positivo o negativo, ya que la adrenalina (la hormona del estrés) ayuda a fijar los recuerdos. Si el acontecimiento o la situación son neutros, no fabricamos un recuerdo. La emoción vinculada al estímulo depende de la experiencia previa de quien vive el acontecimiento y no del estímulo en sí mismo. De dos primas, una de ellas sonreía cuando oía esas melodías infantiles que «salían» de los juguetitos mecánicos, la otra, por el contrario, lloraba: cuando era bebé, su padre abusó de ella antes de que su madre se diera cuenta.

4. Maurice Halbwachs, *Los marcos sociales de la memoria*, Anthropos, Barcelona, 2004.

La remodelación de los recuerdos

La memorización es el resultado de la colaboración de varias partes de nuestro cerebro, pero sobre todo de la de dos pequeñas glándulas, la amígdala⁵ (activada por la hormona del estrés y las neuronas) y el hipocampo, que juntos transforman la percepción sensorial en recuerdos y los fijan. La amígdala, que «valora» nuestras experiencias calificándolas de buenas o malas, desempeña un papel esencial de interfaz entre la emoción y la memoria.

Una fase de latencia (olvido aparente) sucede a la memorización. Porque, paradójicamente, el olvido es el corolario indispensable de la memoria y de la inteligencia. ¿Cómo podríamos pensar, analizar, vivir, si nos acordáramos permanentemente de todo? El cerebro estaría tan congestionado que nada nuevo podría acontecer. El olvido nos permite estar disponibles para el momento presente dejando a la memoria la posibilidad de manifestarse.

Esta fase de latencia también es una fase de remodelación de los recuerdos: a lo largo del tiempo, las experiencias se acumulan, nuestra manera de ver el mundo cambia y transforma, incluso retrospectivamente, la percepción y el sentimiento de lo que hemos vivido. La «buena» memoria es aquella que evoluciona: su cualidad fundamental es la plasticidad, es decir, su capacidad de producir en el momento del recuerdo una emoción diferente a aquella que vivió en el momento en el que se produjo el acontecimiento.

Momentos dolorosos o complicados (parto, internado, servicio militar) se pueden rememorar con alegría porque entre el acontecimiento y su recuerdo, nuestra experiencia de vida ha transformado la emoción relacionada a su vivencia.

Las creencias, los prejuicios o ciertas cegueras intervienen también en nuestro modo de recordar. Así, en el marco de una formación sobre «El compendio de la prueba penal», la Escuela Nacional de la Magistratura propone a los estudiantes visionar una escena de robo,

5. Esta pequeña glándula debe distinguirse de las amígdalas que tenemos en la parte posterior de la garganta. Toman su nombre de su forma común de almendra (*amygdale*, en griego).

y luego describirla. A menudo mencionan a un hombre de piel oscura que lleva una chaqueta negra, cuando en realidad se trata de un hombre rubio con chaqueta de cuadros.⁶ Un ejemplo ilustrativo de la capacidad de nuestros prejuicios para transformar la percepción de la realidad.

Los recuerdos también son alterados por el inconsciente. Freud⁷ ha demostrado que, para expresar lo que no nos atrevemos a decir, los recuerdos pueden utilizar los mismos procedimientos de deformación que los sueños. Con motivo de una investigación sobre los recuerdos más antiguos, Freud entrevistó a un hombre y su conversación le permitió descubrir un modelo particular de recuerdo: el «recuerdo-pantalla», que lanza un velo púdico sobre acontecimientos y deseos.

Este hombre propone una especie de acertijo que describe la situación actual. Recuerda que un día, de niño, recogía flores con otro niño y una niña. La niña hizo un gran ramo de dientes de león y los niños, celosos, se lanzaron sobre ella y le quitaron el ramo. La niñera, que asiste a la escena, consuela a la niña dándole pan. Los dos niños, a su vez, se apresuran a reclamarlo.

Guiado por las preguntas de Freud y su propia capacidad de asociación, recuerda que de adolescente se había enamorado de una chica que llevaba un vestido amarillo..., pero no tan amarillo como los dientes de león. Más tarde, su padre quiso casarlo con una chica rica que vivía en el pueblo donde se produjo la escena del ramo de flores. Y descubrimos que en el momento en que cuenta este recuerdo, al joven, soltero y dependiente de sus padres, le gustaría tanto «desflorar» a una chica como «ganarse el pan».

Extraordinario inconsciente, que utiliza un recuerdo y asociaciones de ideas e imágenes para decir, sin decir las, ¡las preocupaciones actuales!

Así que algunos de nuestros recuerdos son dudosos...

6. Citado en *La Vie*, 12 de diciembre de 2019.

7. Sigmund Freud, «Les souvenirs-écrans», en *La Répétition*, Payot et Rivages, París, 2019.

La reactivación de los recuerdos

El recuerdo se reactiva por un estímulo presente, común al acontecimiento al que hace referencia. Por ejemplo, el gusto y el olfato son los que llevan a Proust a las magdalenas de su tía Léonie:

Pero, cuando de un pasado antiguo nada subsiste, después de la muerte de los seres, después de la destrucción de las cosas, solas, más frágiles pero más vivaces, más inmateriales, más persistentes, más fieles, el olor y el sabor permanecen mucho tiempo, como almas, para recordar, para esperar, para descansar, sobre la ruina de todo lo demás, para llevar sin ceder, sobre su gotita casi impalpable, el edificio inmenso del recuerdo.⁸

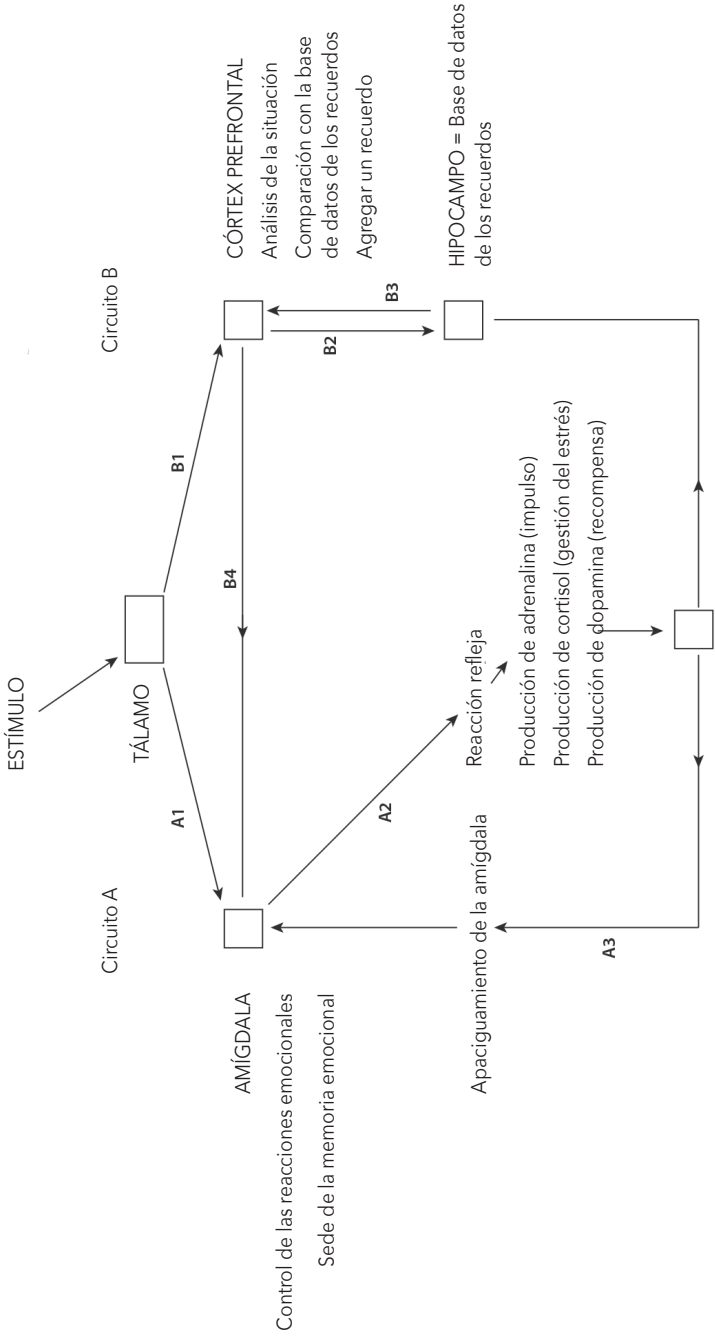
Entre el momento original (la degustación, los domingos por la mañana, de la magdalena empapada en la infusión por su tía Léonie) y el momento del recuerdo en el que Proust sintió el sabor del sorbo de té, ofrecido por su madre, mezclado con restos de pastel, han pasado varios años de olvido... Precisamente es ese olvido el que le permite acordarse.

Así, en un entorno vital relativamente sereno, las emociones no duran y su apaciguamiento pone el cuerpo en reposo, mientras la memoria almacena *stocks* de información de la que puede disponer cuando la necesite o cuando un estímulo la active.

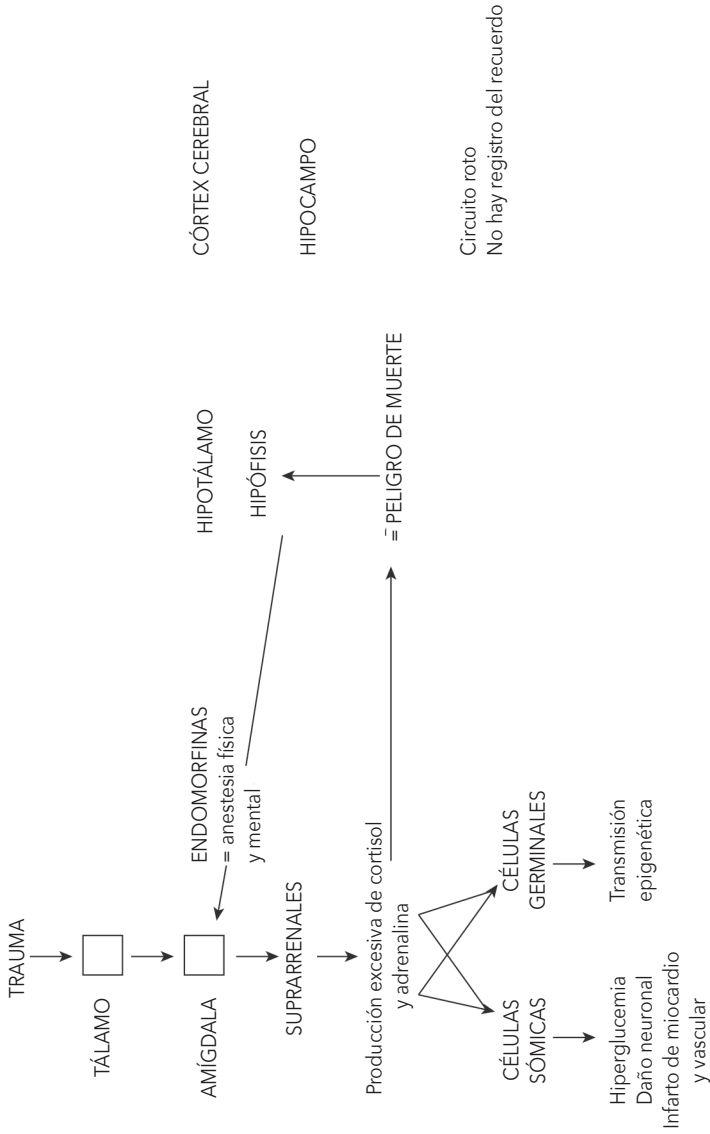
Pero el mero hecho de vivir expone a sufrimientos. Nuestro entorno no siempre es tan confortable como desearíamos: problemas cotidianos, cuestiones profesionales, humillaciones, preocupación por un familiar, a veces, nos corroen. Para algunos, numerosos, el hecho de pertenecer a una etnia o casta determinada, el hecho de tener características religiosas o sexuales minoritarias implica una vida amenazada y coaccionada, como en algunos países el hecho de nacer mujer, negro o albino. En 2020, la propagación mundial del coronavirus, casi cien años después de la epidemia de gripe llamada española que pudo haber matado hasta cien millones de personas, transformó nuestras vidas. Estas situaciones implican *shocks* emocionales, duelos, estrés o traumas y, con ellos, trastornos fisiológicos que nos perturban a cada uno de nosotros a su manera.

8. Marcel Proust, *Por el camino de Swann*, Alianza Editorial, 2011.

ESTÍMULO/AGREGAR UN RECUERDO



TRAUMA/AMNESIA



Emociones y memoria ante el shock emocional, el estrés y el trauma

El *shock* emocional, el estrés y el trauma tienen en común que nos violentan y permanecen inscritos en nosotros tanto fisiológica como psíquicamente. Sin embargo, sus efectos son diferentes y es preciso distinguirlos.

El *shock emocional* ocurre tras una mala noticia: una persona a la que estamos unidos desaparece cuando no lo esperábamos, o bien nos traiciona o nos deja, perdemos el empleo, nuestro país es invadido por un ejército extranjero, el medio ambiente se destruye por la instalación de una fábrica o una catástrofe ecológica... Sentimos, entonces, una mezcla de tristeza, ira y preocupación que perdura e invade nuestros pensamientos, no recobramos la calma que concluye la aparición de una emoción. Un *shock* emocional provoca olvido o, por el contrario, repetición y/o duelo.

El olvido del acontecimiento puede manifestarse por un recuerdo-pantalla. En el marco de la misma investigación anterior, un joven le explica a Freud que se acuerda de una mesa sobre la cual se coloca un bote de helado. Sus padres confirman que esa mesa existió en un momento preciso: cuando la abuela del joven, a la que estaba muy unido, se estaba muriendo. El joven no había guardado ningún recuerdo de eso ni de su dolor, y la imagen del bote de helado no le provocaba reacción alguna. Éste es un ejemplo de un «desplazamiento»: aquí una imagen casi abstracta pero contemporánea del *shock* emocional ha reemplazado el recuerdo del dolor del niño.

A veces, la repetición se instala y el pensamiento permanece bloqueado en el problema sin que seamos capaces de desprendernos de él: uno habla consigo mismo, invoca mentalmente al culpable. Estamos obsesionados y nuestras reflexiones añaden justificaciones y resentimientos. El ciclo natural de las emociones se altera, el sistema endocrino se trastorna: en lugar de fabricar primero la adrenalina, que nos ayuda a reaccionar y, en segundo lugar, el cortisol y las endorfinas, que nos ayudan a que vuelva la calma, los fabricamos todos a la vez y nos excitamos, al mismo tiempo que nos calmamos, a la vez que nos excitamos... Nos hemos convertido en «adictos a las ELD» (emocio-

nes de larga duración), escribe Jacques Regard.⁹ Caemos aún más en la reflexión, ya que parece ser cierto que la especie humana tiende a memorizar más bien los hechos negativos, se construye, entonces, un círculo vicioso de reflexiones negativas sobre reflexiones negativas.

Lo mismo ocurre con determinados duelos.

El duelo es, por definición, el dolor de haber perdido a un ser querido.¹⁰ Generalmente se habla con relación a una persona, pero el dolor puede ser el mismo por la pérdida de una mascota, de una casa o de un país. La psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross, pionera en la investigación sobre el duelo (y el final de la vida), describe el proceso desde el *shock* que se produce incluso cuando la muerte era previsible (enfermedad, edad avanzada), hasta la aceptación, y luego el retorno a nosotros mismos, pasando por la negación, la ansiedad, la depresión y la tristeza. Un duelo termina cuando nuestra mente se desplaza del objeto del duelo a la persona en duelo que somos: volvemos a nosotros mismos, hemos aceptado el «nunca más» y el hecho de que una parte de nosotros haya desaparecido, empezamos a vivir de nuevo y a hacer proyectos.

No obstante, las etapas de ese proceso no se viven de la misma manera por todo el mundo, y puede pasar que algunas personas permanezcan fijadas en una de ellas. Los sucesos relatan el caso de esas personas atrapadas en la negación que conservaron en su casa el cuerpo de un familiar al que llegaban a alimentar y asear. Incluso he recibido personas que han acudido a mí con un duelo intenso y que, de hecho, no podían renunciar a su dolor, llorando por sí mismas, más afectadas por la pérdida de su seguridad afectiva y material que por la muerte de la persona que acababa de morir. Dos ejemplos de reflexiones muy diferentes, pero que producen el mismo efecto de adicción.

Radicalmente diferentes de estos duelos patológicos son los duelos imposibles. Son imposibles porque no se sabe en qué condiciones desapareció la persona, ni siquiera si está viva o muerta. Sin cuerpo, no es posible que celebrar el ritual para decir adiós: la vida se suspende a la espera de noticias, sean las que sean. El dolor y la ansiedad invaden

9. Jacques Regard, *Les Émotions tout simplement*, Eyrolles, 2007.

10. La palabra «duelo» proviene del verbo latino *dolere*: ‘sufrir’.

constantemente la mente de los que no pueden llevar a cabo su duelo y los envenena física y moralmente.

El estrés es más una tensión que una emoción. Esta palabra nos llega del francés antiguo «*destresse*» (*détresse*).¹¹ Expresa comúnmente el hecho de que estamos teniendo dificultades para adaptarnos a determinadas situaciones. La vida cotidiana ofrece numerosas posibilidades de estos estrés banales, estos momentos en los que nos hayamos «bajo tensión»: el miedo a llegar tarde a una cita, alguien a quien esperamos tarde en presentarse, una carta certificada inesperada, el teléfono o el ordenador que se estropean justo cuando más los necesitamos...

El desarrollo de este estrés leve es el mismo que el de la emoción tranquila: una subida de tensión (adrenalina) seguida de su apaciguamiento (cortisol y endorfinas), sin embargo, generalmente, dura más tiempo.

El bienestar generado por las endorfinas (las hormonas que provocan una sensación de tranquilidad en el momento del apaciguamiento del estrés) crea una apetencia por él y puede conducir al mismo tipo de dependencia que las ELD. La psiquiatra especializada en traumatología Muriel Salmona las califica, además, de «drogas duras». Todos sabemos de personas impacientes, que siempre corren, que increpan a los demás, a los que querrían ver tan inquietas como ellas mismas, pero que, al mismo tiempo, no soportan que lo sean... Su permanente autoexcitación les sirve para producir las endorfinas que necesitan y que se han vuelto indispensables para ellas. La acción de las endorfinas es efímera, por lo que deben recrear rápidamente estrés para sentir el bienestar de su apaciguamiento.

Estrés repetido o duradero

Pero algunas formas de estrés no terminan nunca. Se generan por una preocupación permanente como, por ejemplo, dificultades financieras, acoso profesional o familiar, convivir con una persona violenta

11. Pasando por el inglés, así como la palabra *flirt* nos llega del francés antiguo «*conter fleurette*» ('cortejar').

o muy enferma, un puesto de trabajo inadecuado, amenazas a uno mismo o a sus allegados, ansiedad acompañada de la convicción de que no se puede cambiar nada... Sus efectos impactan a la víctima casi ininterrumpidamente y generan sufrimiento y fragilidad psíquica, porque las endorfinas ya no son capaces de apaciguar la situación.

Las relaciones intrafamiliares, que a veces son de una brutalidad extrema, provocan estrés y ansiedad a las víctimas que, desvalorizadas, se desvalorizan ellas mismas y caen en el círculo vicioso de las ELD. Es el caso de Michèle, que no puede creer que se la pueda amar: «Cuando somos pequeños, que tenemos miedo, que nos avergonzamos, que suceden cosas sucias en nuestra familia, que tenemos la sensación de que todo el mundo lo ve y de que nadie hace nada, cuando no nos festejan nuestro cumpleaños, es como si no existiéramos».

Louis, víctima de una educación hecha a base de golpes, de insultos, de privaciones y de humillaciones por parte de sus padres, me explica: «En esta violencia, hay tal relación de fuerza de los padres sobre el hijo que resulta imposible defenderse. Sus palabras y sus golpes son una intrusión, una violación mental, entran en nosotros y nosotros ya no estamos allí. Somos infelices, totalmente infelices, no podemos decirles que somos infelices por su culpa, no podemos decírselo a nadie, nos desgarran y lo más desgarrador es que te das cuenta de que al final ya no eres capaz de amar. Es el exterminio de nuestra plenitud como ser humano». Más tarde, Louis me dice: «Tal vez no quiero acordarme, porque sería tan insufrible. Me gustaría, pero algo en mí se resiste». Al mismo tiempo, no puede olvidar.

Para Freud, la amnesia infantil se debe al rechazo que se produce cuando la aparición de una pulsión (de placer) podría provocar desagrado por otras pulsiones. Sin embargo, a veces la pulsión del placer es difícil de discernir en este tipo de situación.

La psicoanalista Alice Miller¹² plantea la hipótesis de que muchas amnesias infantiles provienen de la paradoja insostenible en la que los hijos estaban atrapados. La violencia les era infligida por las personas que más querían y necesitaban: sus padres. De alguna manera, la

12. Alice Miller, *Por tu propio bien: raíces de la violencia en la educación del niño*, Tusquets, 2021.

memoria elige sus recuerdos, rechazando lo que era demasiado difícil de vivir. A menudo es a costa de una disminución de los recursos emocionales y de la capacidad de adaptación al entorno.

El estrés de larga duración, como el estrés intenso y la ansiedad, provoca la fabricación de un exceso de cortisol, desencadenando un funcionamiento excesivo del hipocampo, que lo lleva a «perder los estribos». En este caso, se impone la memoria procedimental y regresa a los gestos tan aprendidos que se han convertido en reflejos. Esto explica, por ejemplo, algunos accidentes de tráfico cuando el conductor tiene un vehículo nuevo... y los pedales o palancas han cambiado de dirección o de posición con respecto a los anteriores.

Trauma y traumatismo

El trauma es un *shock*, una situación de violencia tal que la víctima se siente en peligro de muerte física y/o psíquica inminente. El traumatismo es la consecuencia del trauma para la víctima.

Un trauma es, por ejemplo, ser agredido, abusado, violado, ser testigo de un accidente o de un acto de gran violencia, vivir una catástrofe natural, verse envuelto en un enfrentamiento o expuesto a una situación brutal. Entre los traumas que alcanzan dimensiones extremas están las masacres en masa y los genocidios, pero también las agresiones deliberadamente crueles y las violaciones.

En situación de trauma, los sentidos y la mente pueden adquirir repentinamente una agudeza extraordinaria que no podíamos imaginar que teníamos: la escena se desarrolla a cámara lenta, vemos, oímos, olemos todo y registramos también el color del cielo o el de una prenda de vestir, así como el canto de los pájaros, el ruido o el silencio de la calle, el olor de las rosas o de la basura. La precisión de nuestros sentidos es tal que también registra la fecha del acontecimiento.

No somos iguales ante el trauma: una misma situación causa efectos diferentes según nuestra personalidad, según nuestra experiencia vital e incluso según la historia de nuestros padres.

Estudios del ejército israelí muestran por ejemplo que, a datos iguales antes del combate, los soldados cuyos padres sufrieron el im-

pacto del Holocausto son más sensibles al estrés postraumático que los demás.

Algunas personas, porque probablemente pudieron construirse muy sólidamente de antemano (es la tesis del psiquiatra Boris Cyrulnik sobre las facultades de resiliencia),¹³ recuperan más o menos rápidamente un equilibrio psíquico y fisiológico. Éste parece ser el caso del militante antifascista convertido en escritor Jorge Semprún, internado en el campo de concentración de Buchenwald en 1943. La vida en ese campo no le impedía la reminiscencia de recuerdos felices suscitados por una palabra, un árbol o la nieve. Inversamente, mucho más tarde, mientras asistía a una representación teatral «en medio de los dorados del Teatro del Odeón, la letra de una canción alemana trabajando las entrañas de la memoria, [le] llevaron a un domingo lejano en el Revier de Buchenwald».¹⁴

Otras, por el contrario, sufren las consecuencias del trauma durante largo tiempo y a veces de por vida. Estas personas viven y reviven la situación. Sus días y sus noches están habitados por el suceso que los traumatizó y no les deja ningún descanso. Porque la fractura deja huellas duraderas: la amígdala, una de cuyas funciones principales es gestionar el miedo, permanece bloqueada. El miedo está como enquistado en el cuerpo y la psique de las víctimas. El estrés postraumático está ahora bien descrito: dificultades de concentración, pesadillas e insomnio, dificultades relacionales, ansiedad permanente, evitar situaciones que puedan recordarles el trauma, fobias, *flashbacks* incontrolables que provocan ataques de pánico, como veremos con el jarrón de Jacqueline.

La conciencia del propio acontecimiento está como guardado en una «cripta», al mismo tiempo que el cerebro graba los estímulos presentes y los memoriza sin relación con la situación, pero en relación con el terror provocado por el trauma mismo. Tras la conmoción y la disociación, la conciencia del presente y la memoria están alteradas.

13. Volveremos sobre el tema de la resiliencia.

14. El Revier era el hospital del campo de concentración. Jorge Semprún, *Viviré con su nombre, morirá con el mío*, Tusquets, 2001.

Las monjas violadas por los sacerdotes¹⁵ dan testimonio de la conmoción que las paralizó mentalmente. ¿Qué decir de los niños maltratados o violados por un familiar en el que confiaban? Para todos ellos, niños y adultos, la agresión se multiplica por el hecho de que su autor se suponía que debía protegerlos.

La psiquiatra Muriel Salmona, que realiza un trabajo considerable sobre el traumatismo de los niños violados, utiliza el término «allanamiento psíquico»: durante el acto, la violencia del acontecimiento y la impotencia de la víctima son tales que, al ser imposible la huida física, el cerebro organiza una especie de huida mental de sí mismo. Una amiga me dijo: «Cuando me violaron, realmente sentí que mi cerebro salía de mi cuerpo».

El asco hacia sí mismos que experimentan las personas violadas en su infancia, a veces, puede persistir durante años y llevar a algunas al suicidio. Es como si el mundo, su mundo, se hubiera detenido en ese momento, su memoria permanece replegada sobre sí misma, reposo y olvido se han vuelto imposibles, autoperpetuando un sufrimiento que no pueden compartir, inconfesable incluso para uno mismo. Pero no querer recordar no cambia la vivencia cotidiana.

El resurgimiento de uno de los estímulos presentes en el momento del trauma, sin que la víctima haga la conexión entre este estímulo y la situación actual, reactualiza la escena traumática y la proyecta en el presente. La situación se reproduce fantasmáticamente o en la realidad de la víctima... a pesar de ella y con gran sufrimiento. El traumatismo encierra a su víctima en el terror.¹⁶

Esta hipersensibilidad a estímulos que son inofensivos para la mayoría de nosotros, pero portadores de terribles amenazas para quien los tiene asociados a un peligro de muerte, explica reacciones, fobias o incluso accidentes aparentemente incomprensibles. Los estímulos son de todo tipo, pueden ser una asociación de ideas (el jarrón de

15. Élizabéth Drévilion, Marie-Pierre Raimbault y Éric Quintin, *Sœurs abusées, l'autre scandale de l'Église*, documental producido por Éric Colomeres, 2018.

16. Los servicios especializados en traumatología prestan una asistencia eficaz a las víctimas. El apoyo de la familia es de gran ayuda.

Jacqueline) o una similitud de situaciones (la última comida de Florence).

Las reminiscencias del trauma lo reactivan y provocan para quienes los viven el miedo a «crisis» incomprensibles, el miedo a estar loco. Lo que también creen, a menudo, su entorno y a veces los cuidadores que no tienen las claves para entender lo que está pasando.

EL JARRÓN DE JACQUELINE

Jacqueline vino a consultarme porque ya no podía conducir su coche después de un «ataque de pánico» una noche cuando volvía a casa del trabajo por una carretera que solía conducir todos los días hasta entonces sin ningún problema. Su «ataque» fue tan fuerte (creyó que iba a morir asfixiada por la angustia) que su marido tuvo que ir a buscarla.

Mi hipótesis era que un acontecimiento traumático era el origen de ese pánico, pero nunca había tenido un accidente de coche, ni ella ni sus familiares, afirma. Necesitó cuatro sesiones para recordar el accidente que la perseguía y del que se sentía responsable: «Es mi culpa —decía—, fue a causa del jarrón que querían traerme como regalo».

Su sobrina, su marido y sus dos hijos vivían en la otra punta de Francia y tenían que visitarla. Nunca llegaron: encontraron el coche unos días más tarde, volcado en un foso, los cuatro ocupantes ahogados. En el lodo.¹⁷

La investigación establecerá que, después de salir por primera vez, la familia había dado la vuelta porque su sobrina había olvidado el jarrón que quería regalarle a Jacqueline. Al partir de nuevo de la casa ocurrió el drama, me explica. Por eso se siente responsable de ese accidente.

Le pido que me describa el entorno de su «ataque de pánico». Ocurrió en la hermosa carretera que atraviesa las marismas por encima. La visualizo muy bien y digo:

—Las marismas son el lodo. Ahogarse en el lodo.

Casi grita:

—Sí, eso es. Nunca había hecho la conexión.

17. En francés, *vase* tiene varios significados, entre ellos 'lodo' y 'jarrón'. (*N. de la T.*)

Nos quedamos en silencio. Después de esta sesión, Jacqueline volvió a conducir, con cuidado, y luego se atrevió a conducir normalmente.

Pero ¿por qué tuvo esa crisis ese día y no uno de los anteriores? Buscamos una fecha de aniversario, en vano. Tal vez alguien había mencionado delante de ella una historia sobre un jarrón ese día.

Vivir una situación similar a la que uno ha sufrido un trauma puede actuar como factor desencadenante de su repetición. Esto es lo que le ocurrió a Florence al final de un viaje.

UNA ÚLTIMA COMIDA

Nuestro viaje en barco estaba llegando a su fin, tomábamos nuestra última comida juntos, seis personas alrededor de una pequeña mesa al lado de la mesa de la tripulación. Bromeábamos y Florence nos dijo que era muy agradable hablar así porque tiempo antes había atravesado el Atlántico en un velero con un capitán silencioso porque estaba de duelo, se había salvado por los pelos después de que el barco, que él había tardado seis años en construir, se hundiera cerca de la costa al chocar con un contenedor que iba a la deriva. De repente, ella se atragantó con el bocado que estaba comiendo, perdió el aliento, agitó los brazos, su rostro cambió de color, se sofocó y, entonces, fue el capitán del barco quien se abalanzó y la salvó de morir asfixiada haciéndole fuertes compresiones en el diafragma. Cuando la emoción se calmó, reanudamos la conversación y, por supuesto, pensé en una fecha de aniversario y le pregunté. Pero ni la fecha del naufragio ni la de esa última comida compartida coincidían con el final de su viaje. Ella no identificaba ningún aniversario. Me decía a mí misma que me estaba equivocando. No del todo, porque entonces recordó que en la última comida de su travesía del Atlántico, en el pesado silencio que se imponía en vísperas de la separación de la tripulación tras ese viaje «plomizo», ella se atragantó con un trozo de carne ¡y fue el capitán del barco quien la salvó de la asfixia haciéndole fuertes compresiones del diafragma!

Cargada emocionalmente y reforzada por su experiencia de asfixia, la situación temporal «última comida de la travesía antes de la separación» se reactualizó en una reminiscencia que llevó a Florence a repetir

la escena hasta el punto de ahogarse y ser salvada de la misma manera (constricción violenta de las costillas) por la misma persona (el capitán del barco).

Este drama, evitado por poco gracias a la rapidez y a la sangre fría del capitán, ilustra que la amnesia no es desaparición y nos muestra que la inscripción memorial actúa sin el conocimiento del que no recuerda y puede manifestarse mucho tiempo después.

En algunos casos, «el analizado no recuerda absolutamente nada de lo que es olvidado y reprimido, pero actúa. No lo reproduce como un recuerdo sino como un acto, lo repite sin saber, por supuesto, que lo repite»,¹⁸ señala Freud resumiendo la técnica del psicoanálisis después de la renuncia a la hipnosis.¹⁹ La repetición puede actualizarse de repente, poniendo en escena el trauma, como acabamos de ver. También se manifiesta en la neurosis.

Neurosis, neurosis de destino, escenario de vida

La neurosis es, por definición, una especie de enfermedad comportamental en el sentido de que crea malestar para la persona que la experimenta y posiblemente para su entorno. Para el psicoanálisis, su origen se encuentra en los conflictos de los impulsos de la infancia²⁰ y el rechazo de parte de éstos en el inconsciente. Un poco como un disco muy rayado, el «enfermo»²¹ repite inhibiciones, comportamientos inadecuados y rasgos de carácter. El objetivo del tratamiento psicoanalítico es sacarlos a la luz a través de la «transferencia», término que designa la relación tan particular que se establece en el marco del tratamiento entre el psicoanalizado y su psicoanalista y que se constituye sobre el modelo inconsciente de esquemas infantiles reactualizados por la situación.

18. Sigmund Freud, «Remémoration, répétition et perlaboration», en *La Répétition*, *op. cit.*

19. Ídem, pág. 75.

20. Excepto la «neurosis actual», que es el resultado de deseos contradictorios del momento presente.

21. Éste es el término utilizado por Freud.

En el caso particular de la llamada neurosis de destino, la persona se pone a su pesar en situaciones que le disgustan y pueden ser perjudiciales para ella misma y para sus familiares. Esto es también lo que describe el «escenario de vida» del análisis transaccional. Por el contrario, las teorías subyacentes de ambas son radicalmente diferentes. El psicoanálisis ve en ello el resultado de un conflicto intrapsíquico entre los impulsos y su rechazo. El análisis transaccional considera que es consecuencia de las órdenes parentales y de creencias generalmente inconscientes y más o menos compatibles entre sí, con un escenario de vida creado a partir de una interacción entre uno mismo y el entorno.

El hecho de que los padres sean neuróticos tiene consecuencias innegables en la forma de criar a sus hijos, pero la neurosis es personal. En cambio, el «programa», es decir, la forma en que se organizan las órdenes, es transmisible y sin duda lo es tanto más cuanto el «programa» se olvida. Un episodio de la vida de una amiga mía de la infancia lo ilustra bien.

Tras unos años idílicos, su vida matrimonial se deterioró, alternando escenas de reproches y violencia psíquica y física ante los hijos de la pareja. Afectada por esta situación, a menudo le decía a mi amiga que estaba haciendo vivir a sus hijos lo que ella misma había vivido de niña, como había comprobado. Ella me respondía:

—¡No lo recuerdo!

Y eso concluía curiosamente nuestra conversación, como si fuera imposible ir más allá de esa constatación.

La ausencia de recuerdos no solo le hacía repetir lo que había vivido, sino que parecía dejarla en la imposibilidad de remediar la situación, como si reviviera la impotencia que había sentido de niña. Esta mujer inteligente parecía privada de pensamiento hasta el punto de que nuestro intercambio mismo resultaba imposible. ¿Cómo entenderlo?

Hemos visto que el estrés intenso hace que el hipocampo se «desconecte», llevándonos inmediatamente a la memoria procedimental refleja. La repetición inconsciente proviene del hecho de que la escena traumática fue grabada en esta memoria refleja y no en la memoria episódica, cortando así la posibilidad de ser sujeto y de pensar el acontecimiento. Sin duda, es este mecanismo el responsable de la imposi-

bilidad para algunas personas, especialmente las mujeres maltratadas, de desprenderse de la situación.

El fenómeno de la repetición, desencadenado por un estímulo común a una situación antigua y a una situación actual, también afecta a las enfermedades. En el caso de Jeanne, por ejemplo, es el parecido de una enferma con su madre lo que desencadena la bronquitis.

LA BRONQUITIS DE JEANNE

Jeanne comparte conmigo el hecho de que sus angustias de abandono y de muerte se multiplicaron durante una reciente bronquitis. Le pregunto por las anteriores. Recuerda que, estando interna en la escuela secundaria, regresaba a casa de su madre para las vacaciones. Ésta, anoréxica y alcohólica, daba cobijo a personas vagabundas y moribundas, incluso en las habitaciones de los niños. Jeanne se sorprende al constatar que entonces sufría sistemáticamente de bronquitis, que cesaba cuando cogía el tren de vuelta al internado. Al contarme esto, se da cuenta de que actualmente está atendiendo (es enfermera en un hospital) a una mujer que se parece a su madre... Jeanne no soportaba el olor a suciedad y a muerte que impregnaba todas las habitaciones de la casa, se ahogaba en la necesidad morbosa de su madre de ocuparse de personas que estaban al final de su vida. Sus primeras bronquitis decían bien claro que el aire era irrespirable.

El parecido de una enferma con su madre es el estímulo que la lleva de vuelta a ese extraño hospicio de fin de vida que era la casa de su madre y a las bronquitis que sufría cada vez que volvía allí. Revive la angustia que sentía entonces. De esta manera, la memoria de un acontecimiento se transforma en función de nuestras emociones y experiencias, mientras que las emociones vinculadas a un acontecimiento evolucionan al mismo tiempo que el significado que adquiere para nosotros con el tiempo. El hecho de que la memoria y las emociones sean impalpables, aunque profundamente incorporadas, es el origen de la somatización. La amnesia que, como hemos visto, puede llevarnos a actuar sin que sepamos que repetimos un acontecimiento olvidado, también puede llevarnos a esta acción tan particular que es la somatización.