

MEMORIAS INVISIBLES

COMPRENDE TUS
HERENCIAS EMOCIONALES
PARA TRANSFORMAR TU VIDA

ALEXIS ESPÓSITO



© Alexis Espósito
Primera edición: setiembre de 2024

Edición: Mariana Zabala
Corrección: Ignacio Silva Calvi
Diseño: Verónica Pimienta

ISBN: 978-9915-42-618-1

A mis abuelos y padres, porque gracias
a ellos todo esto es posible.

A Jessica, por su compañía y por ser
parte de este camino.

A quienes han confiado en mí para
encontrar un sentido a sus conflictos.

Contenido

Contenido	2
Introducción	5
Capítulo 1: Herencias emocionales	8
Cómo se presentan las herencias emocionales	11
Efectos de las herencias emocionales	18
El vínculo emocional con nuestra familia	23
Capítulo 2: Aun antes de existir	31
El deseo de nuestros padres	33
La influencia emocional	49
Un lugar en el sistema	56
Capítulo 3: Las palabras que nos dijeron	63
Lo dicho	66
Lo no dicho	78
Capítulo 4: El ambiente emocional en el que crecimos	84
El estrés recurrente	86
Resolver lo que no hay que resolver	91
Evitar molestar	94
El beneficio secundario	96
La desconexión emocional	99
Los juicios	102
Las necesidades no cubiertas	106
El amor y la pareja	111
Las ausencias	116
Capítulo 5: Lo materno	123

La influencia de la madre	127
Aspectos que representa lo materno	128
Aspectos negativos de lo materno	130
Madre-globo	135
Madre-lejos-hombre	139
Madre-sacrificio	144
Madre-pulpo	147
Madre-bruja	151
Madre-depresión	155
Madre-solo-madre	159
Madre-narcisista	161
Capítulo 6: Lo paterno	165
La influencia del padre	166
Aspectos que representa lo paterno	171
Aspectos negativos de lo paterno	172
Padre-ausente	172
Padre-autoritario	177
Padre-dictador	180
Padre-hijo	183
Padre-devorador	185
Padre-poco-héroe	187
Capítulo 7: Repetir las historias	193
Capítulo 8: Lealtades familiares	198
Capítulo 9: Ser justos con los padres	208
Capítulo 10: Reconquistar la herencia	211
Referencias	221

*A veces, cuando la luz incide en extraños ángulos
y te devuelve a la infancia
deambulando por una mansión desvencijada
totalmente oculta bajo viejos sauces
o un convento abandonado que guardan la cicuta
y abetos gigantescos erguidos flanco a flanco,
de nuevo sabes que allende ese muro,
bajo la indómita cabellera de los sauces,
persiste algo secreto,
tan maravilloso y peligroso
que si te adentraras y contemplaras
morirías, o serías feliz por siempre.*

Lisel Mueller

Introducción

La lectura de un libro es un proceso por el cual transitamos, pero que al mismo tiempo nos transita. Somos atravesados por lo que vamos leyendo. Hay una frase muy oportuna de Franz Kafka que dice «un libro debe ser el hacha que rompa el mar helado dentro de nosotros». Un libro debe, en mayor o menor medida, ir hacia dentro nuestro, y este con esta temática particular, no solo busca eso como objetivo, sino que lo requiere, necesita de nosotros mirando hacia nuestro interior.

Luego de varios años estudiando, trabajando y fomentando la importancia de educarnos en mejorar nuestra gestión emocional, he comprendido que muchos de nuestros conflictos, situaciones de estrés, patrones en las relaciones y estados emocionales que se repiten una y otra vez en nuestra vida adulta tienen su raíz en las primeras etapas de nuestra vida, pero sobre todo en la manera en que hemos aprendido a llevar eso con nosotros, la mayoría de las veces sin siquiera saberlo.

Mi intención durante las siguientes páginas será transmitirles información y experiencias para lograr comprender los hilos invisibles que se mueven en nosotros, producto de los lazos afectivos que entablamos con nuestra familia. La herencia familiar y emocional que llevamos a cuestas. Las lealtades familiares que aún sostenemos y que nos impiden vivir una vida de mayor libertad emocional. En los próximos capítulos recorreremos los aspectos más significativos que producen esas herencias emocionales. Desde antes de nuestro nacimiento y hasta el día de hoy. Miraremos la influencia que tiene nuestra madre y nuestro padre, sus palabras, sus estados emocionales, de qué manera nuestra vida se vio afectada por todo esto, y aún más importante, de qué manera lo cargamos como una mochila invisible y que nos puede estar condicionando hoy en día.

La herencia emocional ocupa un lugar de imposición que escapa a nuestra voluntad. Es algo que nos toca cargar pero sin nosotros quererlo. El objetivo de este libro es lograr comprender hasta qué punto, en la vida adulta, somos nosotros quienes, sin darnos cuenta, seguimos sosteniendo y alimentando eso. Esto será fundamental para poder asumir nuestra cuota de responsabilidad, tanto de lo que cargamos como de la manera que hemos aprendido a hacerlo, porque solo desde ahí es que podemos comenzar a cambiar nuestra vida.

«En la vida cabe la posibilidad de que no lleguemos a ser padres o madres, esposos o esposas, incluso podemos carecer de hermanas o hermanos, pero [...] ningún ser humano puede no ser hijo».¹ Ser hijo es un rol que todos tenemos, es el rol que nos une por igual, y es un rol que dura la vida entera, sin importar si nuestros padres están o no presentes, siempre seremos hijos. Por eso este libro se enfoca principalmente en las herencias emocionales que nos fueron transmitidas como hijos, aunque no dudo de que aquellos hijos que son padres se reconozcan en sus roles de padres en los siguientes capítulos, y tal vez de esta manera se den cuenta de hasta qué punto las herencias emocionales que cargan seguirán vivas a través de sus hijos.

Espero que logren verse reflejados en los diferentes capítulos y situaciones que este libro recorre. Que puedan encontrar los hilos invisibles que dirigen aún sus vidas producto de las herencias que siguen cargando. Y que se permitan atravesar por cada palabra que lean, porque a fin de cuentas el conocimiento no significa nada si no lo convertimos en experiencia, en vivencia, si no nos dejamos transformar por él.

ALEXIS ESPÓSITO

¹ Recalcati, 2020, p. 23.

Los herederos de los padres son los recuerdos inconscientes y reprimidos que nos obligan a ocultar profundamente el verdadero Yo ante nosotros mismos.

ALICE MILLER

Herencias emocionales

La palabra *herencia* proviene del latín *haerentia*, que significa «estar unido, estar adherido». De eso se trata una herencia emocional, un vínculo, un lazo. Es la unión que formamos, tan solo por el hecho de existir y formar parte, con nuestra familia. Donde no solo compartimos genes o similitudes físicas, sino también historias, emociones, dolencias, experiencias, traumas. Es una herencia de la que no podemos escapar, para bien o para mal, estamos unidos. Massimo Recalcati, destacado psicoanalista y uno de los más prestigiosos ensayistas de Italia, nos dice que «llevamos [...] las sentencias, las maldiciones, los auspicios, las esperanzas, los deseos y las alegrías de nuestras madres y nuestros padres».² Esta unión es muy particular. No es consciente, pactada, donde ambas partes se ponen de acuerdo en el vínculo que están estableciendo. Esta unión es invisible en cuanto a su contenido. En cambio, en la forma está muy claro cuáles son las partes que componen el vínculo, aunque desconocemos, porque no vemos todo lo que hay en juego, los aspectos que inconscientemente están moldeando y condicionando ese lazo y, por consecuencia, cómo esto altera la forma de vivir la vida. Es un vínculo donde no intervienen únicamente las emociones, sino también nuestro cuerpo, nuestro interior y sobre todo nuestro inconsciente. Las herencias emocionales son algo de lo que no podemos escapar y de lo que no podemos tomar el control por completo mientras permanecen invisibles e inconscientes a nosotros. Están en nosotros, pero van más allá, se extienden hacia atrás en el tiempo de nuestra existencia y se proyectan más allá en el futuro.

² Recalcati, ob. cit., p. 29.

En lo que respecta a lo emocional en las herencias, no solo se trata de la implicancia y la importancia que las emociones tienen en este proceso, sino del medio por el cual se transmiten y llegan hasta nosotros. Las herencias son en parte rastros emocionales que quedan en nosotros por el vínculo que formamos con nuestra familia, rastros que permanecen vivos en nuestro interior a través de generaciones, casi como en su origen, aunque ahora menos visibles, más difusos, a veces reprimidos y otras veces transformados. Las emociones son un aspecto fundamental de nuestra existencia, sin ellas no podríamos vivir, y nuestra existencia carecería de sentido. Nos conectan con la vida, con nuestro interior, con nuestro inconsciente. Van más allá de la cultura, de la historia, de la sociedad, del razonamiento. Son parte de nuestro cuerpo, son motor e intención que nos impulsa a movernos, a decidir, a actuar. Lo que nos llega a través de las herencias emocionales no son las emociones en sí, sino *respuestas emocionales* frente a diferentes situaciones de nuestra vida. Por lo tanto, y sobre todo de cara a lo que quiero transmitir en estas páginas, el aspecto emocional se torna muy relevante para encontrarnos frente a frente con esas herencias, nuestras herencias. Durante el recorrido de los siguientes capítulos será de suma importancia reconocer en nosotros y en nuestro cuerpo todas las emociones, incomodidades o sensaciones que vayan apareciendo. Prestar atención a qué frases, qué palabras, qué aspecto de lo que leemos nos atraviesan y despiertan recuerdos y emociones en nosotros. Las emociones pertenecen al cuerpo, no a la mente, y como dice Alice Miller, psicóloga reconocida por su trabajo sobre el maltrato infantil, «el cuerpo es el guardián de nuestra verdad».³ Nuestro cuerpo, con toda nuestra historia a cuestas, nos habla a través de ellas para que podamos encontrar el camino de reencuentro con aquello que ha quedado

³ Miller, 2020, p. 27.

olvidado en nosotros. Cada una será un llamado de atención y una oportunidad que nos invitará a revisar algún aspecto del pasado, pero también de nuestro presente. El camino de las emociones nos conectará con nuestra historia, con esta búsqueda que aquí hemos tomado la decisión de emprender; procurando encontrar cuáles son las herencias emocionales que aún llevamos con nosotros.

Nuestro cuerpo, con toda nuestra historia a cuestas, nos habla a través de nuestras emociones para que podamos encontrar el camino de reencuentro con aquello que ha quedado olvidado en nosotros.

Durante nuestro recorrido iremos conociendo diferentes casos que nos permitirán ver de qué manera las herencias emocionales se presentan en las dificultades de alguien, y cómo sus conflictos están condicionados por ese legado de emociones que lleva consigo. Ninguno de los casos que veremos es real en su totalidad, ni los nombres o las edades coinciden; son tan solo ejemplos puntuales de problemáticas que usualmente vivimos, que serán de gran utilidad para conocer cómo se presentan en el día a día. Tus propias herencias emocionales difícilmente estén de forma detallada en este libro, por el contrario, la tarea por delante es que cada uno de nosotros encuentre, usando estas páginas como inspiración y guía, sus propias herencias emocionales. Todos tenemos herencias, pero son tan particulares como las historias de vida que nos acompañan. Por lo tanto, intentaré a través de los siguientes capítulos aportar indicios, pistas y las estructuras repetitivas en la vida de todos que nos permitan hacer nuestro propio y singular trabajo al

abordar nuestras herencias. Nadie resuelve verdaderamente sus conflictos si no se ve implicado y participa activamente en esa resolución, por eso mismo es el esfuerzo personal el que dará los frutos necesarios para comenzar a vivir una vida diferente. Uno no debe centrarse en buscar una única y particular herencia emocional, por el contrario, se trata de encontrarnos a nosotros y a nuestra historia dentro de todo este recorrido. El trabajo con nuestras herencias emocionales se asemeja más a un proceso, uno que recorreremos durante toda la vida. Tal vez en estos momentos hay un conflicto en particular que está condicionando tu vida emocional, un conflicto de pareja, un problema con un hijo, un aspecto profesional que no logras desarrollar, y, por lo tanto, cuando leas este libro, tu atención se centrará en los aspectos emocionales vinculados a ese conflicto latente, porque, a fin de cuentas, es lo que está gobernando tu vida emocional en estos momentos. Pero la vida continúa y el proceso de crecimiento personal sigue. Más adelante otros conflictos vendrán, otros desafíos serán parte de tu vida, una nueva etapa, una nueva relación de pareja, un hijo que se está independizando o el vínculo con un padre que cambia; de esta manera las herencias emocionales tomarán otras formas y otras diferentes podrán comenzar a influir en tu vida. El trabajo que estamos emprendiendo no es un proceso lineal ni tampoco tiene un fin; al igual que nuestro desarrollo psíquico, es más bien un espiral que nos invita a recorrer, a veces reiteradamente, los mismos senderos y enfrentarnos a los mismos conflictos, intentando integrar poco a poco aquello que la vida trae para enseñarnos.

Cómo se presentan las herencias emocionales

Para aventurarnos hacia nuestras herencias emocionales necesitamos comenzar a comprender que la vida de todos se mueve principalmente

entre dos ejes, lo consciente y lo inconsciente. Lo que, por un lado, somos capaces de ver y saber, y lo que, por otro lado, se nos escapa, aquello de lo que no tenemos conocimiento, aquello que prácticamente no existe en nuestro saber. Si bien está ahí, vivo, cumple su función, se manifiesta y se expresa en nuestra vida, y tiene efectos visibles, lo desconocemos, está en nosotros, pero más allá de nosotros. Lo podemos ver en nuestros lapsus, cuando decimos algo que no queríamos decir, cuando nos «equivocamos» en alguna palabra, cuando le llamamos a alguien por otro nombre, en nuestros aparentes errores, en nuestros olvidos, en nuestros sueños, en nuestras emociones, en nuestros síntomas, en las situaciones que se nos repiten, en nuestros miedos infundados, en nuestras sobrerreacciones, en nuestros vínculos disfuncionales, en nuestros bloqueos condicionantes. Nuestro inconsciente es nuestro gran desconocido. Podemos decir que en nosotros hay dos nosotros: uno al que conocemos y otro al que desconocemos.

La importancia de nuestro inconsciente es que camufla las herencias emocionales en formato de conductas, comportamientos o emociones de las que no tomamos del todo conciencia, no advertimos completamente su existencia, mucho menos su razón o causa. Porque no se trata solamente de aquello que heredamos, sino de cómo nosotros estamos sosteniendo eso heredado, sobre todo a través de nuestra manera particular de vivir la vida. Hay una frase muy oportuna del psiquiatra Ronald David Laing que dice: «El rango de lo que pensamos y hacemos está limitado por aquello de lo que no nos damos cuenta. Y es precisamente el hecho de no darnos cuenta de que no nos damos cuenta lo que impide que podamos hacer algo por cambiarlo. Hasta que nos demos cuenta de que no nos damos cuenta seguirá moldeando nuestro pensamiento y nuestra acción». Nuestro inconsciente esconde aspectos

que están condicionando nuestra vida justamente por el hecho de no darnos cuenta de que están ahí. Esos aspectos son los que nos llevan a ser y actuar de una manera determinada, a vivir unas experiencias determinadas. Para aclarar esto imaginemos que estamos frente a tres puertas y tenemos que tomar la decisión de por cuál entrar, pero tenemos un condicionante y es que solo podemos ver la primera y la segunda puerta; por tanto, para nosotros son dos puertas, no tres; la tercera está ahí, pero no la vemos, no existe para nosotros, no somos conscientes de ella y, por lo tanto, no está dentro de nuestro rango de opciones. De alguna manera así funcionan nuestro inconsciente y las herencias emocionales; están condicionando nuestro rango de opciones, de comportamiento, de emociones, de posicionamientos, pero no lo sabemos, ignoramos que tenemos a nuestra disposición otras formas, otras opciones, que son precisamente las que podrían ayudarnos a resolver aquellos conflictos que nos quitan el sueño. El caso de Silvina, de 28 años, es un ejemplo simple de esto. Ella vivía situaciones de estrés con su madre cuando esta la llamaba por teléfono y le preguntaba qué estaba haciendo. Si Silvina le respondía algo diferente a «estoy estudiando», su madre insistía en que debería estar estudiando para terminar la facultad, algo de lo que Silvina estaba cansada. Dentro del rango de respuestas no existía otra opción más que asentir y darle la razón a su madre, no se daba cuenta de que tenía la libertad de responder de otra manera. Decirle que no quería que le preguntara más sobre el estudio, que no fuera insistente con el tema, que ella ya era grande para saber qué hacer, o hasta dejar de contestarle el teléfono. Son muchas las opciones que se presentan, pero Silvina escondía una herencia emocional de fidelidad y responsabilidad hacia su madre, algo en lo que profundizaremos en los siguientes capítulos, que le impedía tomar contacto y usar otras formas de ser ella misma, limitando así su

rango de respuestas, de comportamientos y hasta de emociones frente a ese tipo de situaciones.

Mirar las herencias emocionales no se trata solo de poner atención sobre los grandes traumas que existieron en nuestra familia, que vivieron nuestros abuelos o padres; esos por supuesto que dejaron sus marcas, pero se trata también de descubrir de qué manera producen sus efectos desde los pequeños conflictos, el estrés cotidiano que todos vivimos, incluso el de nuestros abuelos y padres, que nadie pudo o supo gestionar de otra manera. Miraremos con detalle ahí porque los conflictos ordinarios esconden huellas que pasan desapercibidas a simple vista, pero que condicionan y modifican nuestra forma de vivir la vida.

El concepto de *estrés* que emplearemos a lo largo de todo el libro es una referencia generalizada a cualquier alteración psíquica o emocional que afecte en menor o mayor medida nuestro equilibrio interno y nuestro bienestar emocional. Puede ser algo que nos lastima, que nos entristece, que nos molesta, que nos produce enojo; puede ser algo que nos hace sentir culpables, frustrados, insatisfechos, no respetados; puede ser algo que ya no aguantamos más, que nos agota, que nos pesa. Por lo tanto, hablaremos de estrés haciendo mención a cualquier alteración física o emocional que se haga sentir en nosotros, sin necesidad de entrar siempre en detalles de qué tipo de sentimiento es o qué nombre le damos a eso que sentimos.

Un estrés cotidiano, por más insignificante que parezca, si dura el suficiente tiempo, condiciona y modifica la conducta, los comportamientos y las experiencias emocionales de quienes lo sufren. Estos son los conflictos en los cuales nos interesa profundizar. Los que fueron parte del diario vivir de nuestra familia. Conflictos en cierta medida habituales, que a simple vista pueden estar presentes en padres «suficientemente buenos» o «suficientemente sanos». Conflictos que

proviene de problemas habituales y comunes que, en mayor o menor medida, todos podemos transitar.

Llevamos auestas las herencias emocionales de manera inconsciente y mediante dos mecanismos: por repetición o por compensación. Aunque son mecanismos diferentes en cuanto a sus características y cómo se presentan, no siempre se los puede reconocer fácilmente, a veces podemos ver uno solo, a veces ambos, y otras en combinación. Por un lado, podemos estar repitiendo algo y sin saberlo también compensando. Ambos mecanismos se pueden dar al mismo tiempo pero en diferentes vínculos o diferentes contextos. Por eso no será tan importante comprender cada uno por separado, sino descubrir de qué manera nos estamos posicionando en estos aspectos a lo largo de nuestra vida, y sobre todo enfocarnos en encontrar estas herencias dentro de nuestros conflictos; de nada sirve saber que estamos repitiendo algo si no logramos descubrir dónde se presenta el conflicto, de qué manera nos afecta y qué podemos hacer para salirnos de ese círculo de repetición en búsqueda de nuestro propio camino. Todos repetimos y compensamos, no podemos escapar de eso, pero no todo lo que repetimos y compensamos nos causa conflicto o nos estresa, a veces es algo que llevamos con naturalidad o liviandad, al menos hasta cierto momento de la vida que tal vez requiere una versión distinta de nosotros. Nuestro foco estará principalmente en aquello que nos afecta emocionalmente, porque ese movimiento emocional es un indicio de que algo ya no nos está sirviendo o no está de acuerdo con quienes somos hoy.

La repetición es cuando vivimos experiencias similares a las de nuestros padres o abuelos. Cuando tomamos los mismos posicionamientos, cuando vivimos las mismas dificultades, cuando tenemos los mismos tipos de relaciones. Por ejemplo, podemos repetir la

historia de una abuela que dependió toda su vida económicamente de su pareja, en la que no tenía ninguna libertad de acción si no era lo que el abuelo determinaba; en este caso nuestra repetición se dará con nuestra pareja, elegimos inconscientemente con quién vivir una historia similar, alguien que genera todos los recursos económicos, quedándonos en una posición que nos impide tomar decisiones por nuestra cuenta, con una sensación interna de falta de libertad. En cambio, la compensación, que es el mecanismo que suele estar más presente, es cuando nos movemos hacia el lugar opuesto. Por ejemplo, podemos compensar la historia de la abuela y en vez de depender económicamente de nuestra pareja tomamos una posición opuesta, inconscientemente elegimos una pareja que no genera ningún ingreso, que le va mal en el trabajo o no tiene estabilidad laboral, y somos nosotros quienes generamos todos los recursos económicos que la familia necesita para poder compensar y de alguna manera «resolver» la experiencia conflictiva de la abuela, pero cayendo en otro conflicto, porque esto es algo que a su vez nos genera una sensación interna de peso, ya que todo depende de nosotros. Como decía Carl Jung, psiquiatra y psicólogo suizo que desarrolló la teoría de la psicología analítica centrandose sus investigaciones en la implicancia de los procesos inconscientes, «la escasez aquí produce exceso allá».⁴ Es una forma de intentar solucionar compensando lo vivido, pero que no funciona como solución sino como un intento de escape. Pasamos de blanco a negro, de la indiferencia a la empatía en exceso, del abandono a la sobreprotección. La compensación es una forma de equilibrar la balanza de una herencia emocional, es pasar de un lugar desfavorable a un lugar favorable, de un lugar incómodo a uno cómodo, de mucho a poco, de poco a mucho, es mover el peso de la balanza de un lado hacia el otro, pero la compensación es algo que no nos libera, sino que tan solo

⁴ Jung, 2003, p. 81.

mueve nuestros posicionamientos en otra dirección pero manteniendo el mismo eje. Como indican los ejemplos, pasamos de sentirnos con falta de libertad, y que nada depende de nosotros, a sentirnos en una relación con el peso de que todo depende de nosotros. Ambos resultan en un exceso que condiciona nuestra libertad emocional. El caso de María, de 42 años, es un claro ejemplo de los mecanismos por los cuales nos llegan las herencias. María había vivido en una casa donde su madre no dejaba que nadie se expresara. Solo ella lo podía hacer. Hablaba todo el tiempo de lo que le sucedía, de lo que sentía o de lo que pensaba, sin darle espacio a María para que compartiera sus propios conflictos o situaciones. María aprendió a callar, y esa es la herencia emocional que llevaba consigo. Por un lado, compensa este comportamiento en su relación de pareja. Se calla, no se siente en el derecho de plantearle a su marido qué quiere o necesita, ni de expresar las cosas que le suceden. Pero, al mismo tiempo, repite esta herencia emocional con su hijo, comportándose igual que su madre. Usa a su hijo para expresar todo aquello que no logra decir en su relación y, sobre todo, que no pudo manifestar en su infancia con su madre. Ambos mecanismos están presentes, en distintos contextos y con diferentes personas, y el trabajo con esa herencia emocional será justamente equilibrar esos extremos, comenzar a ocupar su lugar y a expresarse con su pareja, y al mismo tiempo darle espacio a su hijo para que pueda contar lo que le sucede.

El problema con estos dos mecanismos es que suceden de manera inconsciente. No es una decisión libre y consciente, sino que estamos adheridos a esa herencia emocional y es esta la que suele tomar el control de nosotros y nuestras decisiones, camuflándose muchas veces en aspectos de la personalidad que creemos nuestros e inamovibles. Ambos mecanismos nos mantienen atados a esas herencias. Sin embargo, lo que necesitamos para ser nosotros mismos y encontrar un

posicionamiento equilibrado que nos dé flexibilidad para resolver nuestros conflictos es ser diferentes, es distinguirnos de nuestro sistema de origen, de aquello que hemos absorbido y considerado nuestro. La diferenciación es una parte muy importante del proceso de convertirnos en nosotros, de construir nuestro camino y de liberarnos de las herencias emocionales. Ser igual claramente es ser igual, pero ser opuesto no es ser necesariamente diferente, de alguna manera también es ser igual. Colocarse en la posición opuesta surge de tomar una decisión desde el rechazo, y eso es una manera de seguir atado al conflicto. Lo que necesitamos es movernos a nuestro antojo, con libertad, sin ser de una manera ni de la otra, o, mejor dicho, siendo de la manera que queramos cuando así lo necesitemos. Encontrar nuestro punto, el nuestro propio, y al mismo tiempo tener la suficiente movilidad para permitirnos salir de ese lugar cuando así la vida lo requiera. El camino que tenemos que tomar es el de ampliar nuestra personalidad para abarcar más aspectos, y para eso se necesita la flexibilidad suficiente para dejar muchos posicionamientos atrás.

Existe una dificultad para nada despreciable en el trabajo de detectar las herencias emocionales y es que tenemos que tener en cuenta que somos parte de ellas. Estamos inmersos dentro de las herencias, algunas veces sosteniendo su existencia y otras tantas alimentando eso que hemos heredado. Son parte de nuestra vida, de quienes nos rodean, de nuestra manera de pensar y de mirar el mundo, pero, sobre todo, son parte de nuestro universo emocional. El principal trabajo estará en reconocer nuestras emociones más profundas que han quedado reprimidas desde hace mucho tiempo, y por otro lado conseguir desarrollar una mirada lo suficientemente externa a nosotros y a nuestro sistema para ver más allá de nuestra propia manera de ver, y desde ese lugar permitirnos superar nuestras herencias emocionales. Si queremos

detectarlas debemos flexibilizar muchas cosas en el proceso, principalmente nuestros juicios, ideas, creencias, argumentos y personalidad. Partes nuestras deberán morir, otras deberán abrirse a descubrir nuevas verdades, y aunque algunas veces esto es doloroso, en el fondo siempre es liberador. En nosotros hay infinitas verdades, una de ellas es la que decidimos darle el valor de verdad absoluta, de la cual nos hemos aferrado durante muchos años. Ahora es el momento de soltar esa verdad y abrirnos a encontrarnos cara a cara con otra verdad. Una verdad que nos permita vivir desde otro lugar, un lugar de mayor responsabilidad, donde podamos comprender que tenemos poder sobre lo que sucede, sobre las experiencias que vivimos, sobre las dificultades que tenemos, y que a fin de cuentas no se trata tanto de los otros, sino de nosotros mismos. Este proceso traerá mayor libertad emocional para nuestra vida.

Efectos de las herencias emocionales

Aunque podemos detectar indicios, difícilmente vamos a encontrar las herencias emocionales directamente por el relato de nuestros abuelos o padres. Todos solemos olvidar o camuflar aquello que experimentamos como estresante. Incluso muchas veces una madre dice que todo fue perfecto al preguntarle por la relación con nuestro padre cuando nacimos, lo cual suele alejarse mucho de la realidad. O puede decirnos que era «normal», definición muy poco específica que no aporta ninguna pista sobre los conflictos que podían estar experimentando. En toda familia y en toda relación hay problemas. El discurso de nuestros padres suele ser aquello que ellos quieren relatar, de forma consciente o inconsciente, y todo relato contiene lo que se menciona pero también lo que se oculta; por eso, aunque nos cuenten los conflictos, siempre

quedarán aspectos mucho más significativos por fuera. Pero tenemos un secreto con nosotros, ya que la mejor manera de encontrar las herencias no es por lo que nos digan, sino por sus efectos, por los conflictos y experiencias de vida que generan. No podemos mirar directamente al sol sin tener que apartar la mirada a los segundos porque nos quemamos, pero también podemos conocer su existencia y características al ver la sombra que un objeto proyecta sobre el suelo. Eso mismo haremos nosotros. Miraremos la sombra, el conflicto, los rastros, las huellas, y de esa manera podremos llegar a identificar dónde y de qué manera está ubicado el sol, dónde y de qué manera están esas herencias emocionales en nosotros, alterando o condicionado nuestra vida.

Cuando no logramos identificarlas, nuestra vida por completo se ve afectada por las herencias emocionales. Dentro de sus efectos, un aspecto muy sutil, pero al mismo tiempo muy significativo, es la dificultad o hasta la imposibilidad de *hacer nuestra vida*. Ese hacer nuestra vida es un concepto que va más allá de su significado literal, porque la mayoría de nosotros podríamos decir en cierta medida que ya lo estamos llevando a cabo, el asunto es que muchos aspectos dentro de lo que llamamos “hacer nuestra vida” están condicionados emocionalmente por esas herencias, vinculados a la vida de otros, aspectos que hemos asumido como propios pero que no lo son. No solo se trata de nuestro pasado o de las implicancias que tuvieron —por supuesto que esto es importante—, se trata más que nada del hoy, de nuestro presente, de nuestra vida actual, de comprender de qué manera las herencias emocionales nos pueden estar impidiendo hoy vivir una vida plena, resolver nuestros conflictos, desarrollarnos profesionalmente, conseguir cierta capacidad económica que nos permita vivir una buena vida, entablar relaciones estables y saludables, lograr estabilidad emocional, construir una familia, lograr que nuestros

hijos se desarrollen y sean independientes, o ir hacia aquello que queremos ir. Es algo que va más allá de la voluntad, de los hábitos o del esfuerzo, es la presencia de nuestro inconsciente moviendo sus hilos invisibles. La voluntad o la decisión de ir hacia una dirección determinada es parte de nuestro consciente, yo soy quien decide, por ejemplo, comenzar a levantarme todos los días a las 7 de la mañana para salir a correr. Decido y pongo mi voluntad a nivel consciente para adquirir un nuevo hábito. Esto conlleva esfuerzo, dedicación y disciplina. Esto es una parte de lo que somos, de nuestra personalidad, de nuestra manera de ser, una parte de la cual somos conscientes; lo llamaremos nuestro «yo» consciente. Por supuesto que es un aspecto muy importante sin el cual no podríamos conseguir nada de aquello que nos proponemos. Pero hay otra parte nuestra, muchas veces olvidada o desconocida para la mayoría de nosotros —máxime en la época en que vivimos, en que todo se atribuye a las ganas o la voluntad—, que es nuestro inconsciente. Hay infinidad de situaciones en la vida que escapan a nuestra voluntad. Alguien que por más que quiera no consigue trabajo; alguien que por más que quiera no puede entablar un vínculo de pareja duradero y saludable; alguien que por más que quiera no puede aceptar un aspecto de su hija; alguien que por más que quiera no puede bajar de peso; alguien que por más que quiera no puede llevarse bien con su hermana... Hay condiciones y situaciones que van más allá de la voluntad y que son parte de nuestro yo inconsciente. Todas las situaciones que nos exceden, que nos limitan, que nos bloquean, que nos estresan en gran medida, que se repiten o que despiertan emociones excesivas en nosotros están siendo gestionadas por nuestro inconsciente. Es nuestro yo inconsciente con sus propios motivos y movido, entre otras cosas, por nuestras herencias emocionales, que nos lleva por caminos diferentes a los que nuestro yo consciente desea. Por estos motivos

siempre pondremos el foco de atención en los conflictos, porque ellos son las señales emocionales de que existen ciertos aspectos en nosotros que necesitan ser revisados.

El caso de Mónica, de 29 años, es un ejemplo que se relaciona mucho con esto. Ella es una persona totalmente enfocada en mejorar su productividad. Aprende todo el tiempo nuevas herramientas, cómo manejar mejor sus tiempos, cómo rendir más, cómo dejar de procrastinar y cómo ser más efectiva. Su yo consciente está totalmente concentrado en conseguir ciertos aspectos que ella cree necesarios para crear su «mejor» versión. El asunto es que detrás de estas decisiones se escondían ciertos tipos de conflictos, mayormente con su jefe, pero a los cuales nunca prestó realmente atención. Esas rispideces y el sentimiento que le producían eran lo que la llevaba a estar en esa carrera constante por ser mejor. Se enfocó en ser como sus creencias le decían que tenía que ser, aún más aplicada y responsable, pero esto, inconscientemente, era algo que les daba más fuerza a sus condicionamientos, producto de una niña que en su infancia solo encontraba el valor y reconocimiento del padre mediante la excelencia en las tareas que le tocaba desempeñar. Un padre exigente, autoritario, quien solo la validaba cuando lo que hacía era precisamente lo que él quería y de la forma que él quería. Inconscientemente, lo que Mónica busca durante su vida adulta no es otra cosa que ser reconocida, mirada, valorada. Cuando no lo consigue, se esfuerza más en cambiar y mejorar, para ver si de una vez por todas lo puede conseguir. Pero esto no lo podrá conseguir aplicando las mismas respuestas y soluciones que aprendió de niña, porque son justamente esos comportamientos que también hacen que esté donde esté y siga sintiéndose de esa manera, no valorada. Con este ejemplo podemos tener una primera aproximación a comprender que nuestro foco de atención será mirar los conflictos, porque es ahí donde se esconden los

condicionamientos inconscientes, producto de las herencias emocionales que no logramos ver de forma directa, pero que están ahí haciendo de las suyas.

Cuando no conocemos las herencias emocionales que nos conforman, funcionan como un destino del cual no podemos escapar. En cambio, cuando comenzamos a conocer las historias que llevamos con nosotros, podemos comenzar a usarlas y a encontrar nuestra parte dentro en ellas. ¿Y por qué no digo borrarlas? ¿Por qué no huir de todo eso que nos dejaron y que no nos pertenece? Porque intentar escapar de nuestras herencias emocionales implica darles más fuerzas. Esas historias son también nuestras historias, ya son parte de nosotros y de lo que somos. No se trata de quedarnos sin historias, sino de aceptarlas, comprenderlas, encontrar en qué nos están condicionando, pero también darnos cuenta de qué provecho les podemos sacar, qué podemos hacer con todo eso para nuestro beneficio y desde ahí descubrir nuestro lugar, un lugar diferente y único dentro de nuestro sistema. Intentaremos comprender de qué manera esas herencias emocionales nos han hecho perder ciertos aspectos de nuestra personalidad que ha llegado el momento de recuperar. Intentaremos comprender cómo esas herencias emocionales nos hacen vivir los conflictos que hemos experimentado o que podemos estar sintiendo al día de hoy. Nuestro principal objetivo será realizar un trabajo de reconquista de esas herencias emocionales, apoderarnos de eso que otros nos dejaron, eso que otros hicieron con nosotros, hacerlas nuestras y conseguir, de una vez por todas, que nos pertenezcan. Por lo tanto, el trabajo será descubrir dónde y cómo están presentes las herencias, encontrando la influencia de los otros en nuestra vida, y, aún más importante, tendremos el trabajo de decidir qué hacer con todo eso, tomar nuestras decisiones. Decisiones que estén más alineadas con nosotros mismos, con lo que queremos, con lo que

necesitamos. No es lo que vivimos, sino cómo lo vivimos, y sobre todo qué hacemos con eso de ahora en más.

Cuando no conocemos las herencias emocionales que nos conforman, funcionan como un destino del cual no podemos escapar. En cambio, cuando comenzamos a conocer las historias que llevamos con nosotros, podemos comenzar a usarlas y a encontrar nuestra parte dentro en ellas.

Muchas veces las herencias emocionales que llevamos sin saberlo nos conducen a un desequilibrio en nuestro propio desarrollo y en nuestra personalidad. No necesariamente un desequilibrio asociado a un trastorno o a una enfermedad, sino uno experimentado en forma de estrés, de carga emocional displacentera, de aspectos de nuestra personalidad que chocan con el mundo y con nuestras relaciones, de formas de vivir e interpretar la vida que nos impiden desarrollarnos plenamente, de formas de vincularnos que repetimos y nos alejan de vivir vínculos afectivos saludables, o de nuestras emociones que no dejan de incomodarnos. Ese desequilibrio que podemos experimentar en nuestra vida cotidiana, que aunque no nos impida realizar ninguna de las actividades cotidianas sí las puede estar condicionando. Eso es lo que nos termina afectando a nivel personal en nuestras relaciones de pareja, en nuestra carrera profesional, en el vínculo con nuestros padres, en el vínculo con nuestros hijos. Un desequilibrio puede ser la empatía en exceso, la agresividad no gestionada, callar constantemente, autoestima baja de forma persistente, no confiar en nosotros, relaciones

continuamente truncadas, no lograr tomar decisiones coherentes con nosotros mismos o hasta no poder desarrollar una relación laboral donde sentirnos plenos. Es como si de alguna manera algunos aspectos nuestros se hayan desarrollado y otros hayan quedado ahí, trancados o bloqueados. El crecimiento equilibrado de nuestros diferentes aspectos y recursos es fundamental para el bienestar emocional. El equilibrio lejos está de significar vivir siempre en paz, ser siempre positivos o de vivir siempre felices. Justamente eso no es equilibrio. El equilibrio está en hacernos de todos nuestros aspectos. Los lindos y los feos; los buenos y los malos; los que nos gustan y los que no nos gustan. El posicionamiento rígido es el gran enemigo de nuestro crecimiento.

El vínculo emocional con nuestra familia

No nacemos como una hoja en blanco ni como un lienzo vacío. Llevamos con nosotros huellas de otros, historias de otros, dolencias de otros, palabras de otros, memorias de otros. Somos parte de otros y estamos formados por otros, y al mismo tiempo intentamos ser nosotros mismos. Es una lucha entre apropiarnos y desprendernos de lo que los otros nos dan, para construir algo propio y singular. Al igual que una planta en un jardín. Somos parte del jardín, estamos condicionados por sus dimensiones, su iluminación, las características de su suelo, el clima, por el espacio que tenemos, por la influencia de otras plantas que nos rodean, pero al mismo tiempo que existen muchas características ajenas a nosotros también tenemos las propias, y sobre todo tenemos la necesidad de desplegarlas, de crecer, de desarrollarnos, de mostrarnos, de vincularnos, en definitiva, de vivir nuestra propia y singular vida.

Estamos unidos afectiva y emocionalmente a nuestra familia, entre otras tantas formas de unión que también nos vinculan, como el cuidado

y la protección, el reconocimiento o la dependencia emocional y económica. Pero en nuestro caso nos centraremos en estudiar la unión emocional, ya que los otros aspectos serán consecuencia y estarán condicionados por el tipo de vínculo emocional que hemos constituido. Nuestra familia «constituye nuestro centro de gravedad emocional, el escenario en el que madura nuestra identidad, se desarrolla nuestra individualidad y se configura nuestro destino».⁵ La unión más específicamente es con nuestros padres. Esto es indudable, no importa si hoy en día nos llevamos bien o mal con ellos, si están lejos o cerca, si están vivos o muertos, la unión existe y siempre existirá. Nuestra familia nos da la vida y al mismo tiempo una forma particular de vivirla. Unas condiciones, unas pautas, una mirada. Vivimos la primera parte de la existencia bajo esas leyes, absorbiendo y experimentando la vida dentro de ese ambiente. En esa etapa es cuando nos construimos, o, mejor dicho, es cuando nos construyen. Nuestra forma de experimentar y afrontar los conflictos de adultos son secuelas de esas experiencias y de esos aprendizajes en la infancia, de los posicionamientos, roles y creencias que hemos incorporado. Y aunque nuestro objetivo es resolverlos, nuestra energía no puede estar solamente enfocada en eso, como si solo se tratara de eso, ya que muchos son mayormente producto de nuestro pasado y de nuestras herencias emocionales. Cuando luchamos incansablemente frente a dificultades aparentemente sin salida, cuando se nos repiten situaciones una y otra vez y no entendemos por qué, cuando experimentamos emociones en exceso que parecerían no tener una razón lógica, o cuando vivimos las mismas situaciones conflictivas pero con distintos vínculos podemos decir, en todos estos casos, que estamos frente a herencias emocionales. Pero no podremos hacer frente a estas situaciones conflictivas desde el lugar donde estamos

⁵ Jung , 1993, p. 99.

parados, sino que necesitamos mirar hacia atrás para descubrir qué nos ha llevado a vivir todo eso que vivimos. Como escribió Louise Glück en su poema *Regreso al hogar*, «miramos el mundo una sola vez, en la infancia. El resto es memoria». Las herencias emocionales nos llevan indudablemente a nuestro pasado. Quienes somos hoy en día, de la manera en que vivimos las situaciones que se nos presentan y las emociones que se nos despiertan, todo nos conecta a nuestro pasado, por lo tanto, todo es memoria, una memoria invisible. Ir hacia nuestras herencias es un camino algunas veces de dolor, de sentimientos incómodos, de encontrar juicios excesivos, de descubrir lo que ya no somos o tal vez caer en que la manera de ser que hemos adquirido nos resulta pesada y ya es hora de dejarla atrás. No podemos eludir que todo este sentir sigue aún vivo en nosotros, perdura al paso del tiempo, es parte de las herencias que llevamos con nosotros y que también podemos llegar a otras generaciones, si es que ya no lo hicimos.

Como siempre la primera mitad de la vida se trata principalmente de construcción, la segunda mitad se trata de realizar un camino inverso, de deconstrucción, de desaprender, de soltar viejos lastres, de deshacernos de aquello que han construido de nosotros y ya no nos queda cómodo. Un momento para asumir la responsabilidad sobre nuestra vida emocional y tener la madurez necesaria para descubrir lo que hemos heredado y, a partir de ahí, construir nuevas formas de vivir la vida. Soltar aquello que los otros hicieron de nosotros y hacernos a nosotros mismos, comenzar a tomar nuevas decisiones, que sean más coherentes con nosotros y con quien verdaderamente somos, con nuestro ser más auténtico. Justamente la segunda mitad de la vida, que podemos decir que va de los 35 hasta los 50 años, suele coincidir con la famosa crisis de la mediana edad. Crisis que tiene mucho que ver con darnos cuenta de que hay preguntas que no hemos logrado responder, o que si

lo hicimos, las respuestas que nos hemos dado comienzan a perder sentido. ¿Quién somos? ¿Qué queremos? ¿Para qué estamos acá? Es un momento de la vida en que se suele evaluar el camino recorrido. A veces aparecen grandes conflictos y desafíos que nos hacen cuestionarnos la estabilidad que habíamos conseguido. Una enfermedad, el duelo de un ser querido, hijos que se marchan, pérdidas de oportunidades laborales, vacío existencial, cambio de prioridades y objetivos. Otras veces los conflictos que antes se veían como algo manejable comienzan a generar una carga en nosotros que no logramos sostener más, nos cansamos, se convierten en algo muy pesado de llevar a cuestas. La segunda mitad de la vida es una gran invitación a reevaluar nuestro camino ya recorrido, a proyectar lo que nos queda por recorrer, y sobre todo a mirar más hacia nosotros mismos.

El crecimiento personal y emocional es un proceso que dura toda la vida. No se termina cuando pasamos a la vida adulta, por el contrario, el pasaje a la vida adulta es el comienzo de ese crecimiento pero a nivel consciente. Es un momento fundamental en la evaluación de nuestras herencias emocionales. De mayor conciencia, de autoconocimiento, de darnos cuenta de aquello que no notábamos. Pero esto no es así para todo el mundo. Muchas personas seguirán en piloto automático durante toda la vida, culpando a otros de sus desgracias, evitando tomar responsabilidad de sus conflictos emocionales, escapando del desafío de dejar de mirar tanto hacia afuera y comenzar a mirar hacia uno mismo.

Mirar las herencias emocionales es recorrer a través de las diferentes generaciones aquello que una transmite a la otra. Aunque, como mencioné, nosotros nos centraremos principalmente sobre nuestros padres, no porque nuestros abuelos o los abuelos de nuestros padres no estén implicados en las herencias emocionales que nos llegaron, por supuesto que lo están, sino porque con nuestros padres

tenemos una experiencia de vida directa, «cercana», lo que nos permite no solo recordar y tener información más relevante, sino también conectar con nuestras propias emociones, algo fundamental en este gran trabajo. La implicancia que los abuelos tienen puede operar de forma directa en nosotros cuando funcionan como referentes cercanos: puede ser en el caso de padres ausentes, tomando ellos los roles paternos, o cuando equilibran aspectos de nuestros padres que nos afectan y rechazamos, y de esta manera son un salvavidas al cual nos aferramos, encontrando aquello que no hallamos en un padre. Aunque estos posicionamientos producen una influencia directa en nuestra vida, al igual que un padre, los trataremos también como figuras paternas, por lo tanto, estarán representados cuando hagamos referencia a una madre o a un padre, porque al final se trata de roles y no de las personas en sí. Otra influencia crucial que también tienen los abuelos, tengamos vínculos o no con ellos, es por la implicancia que tuvieron en la vida de nuestros padres, sobre todo en su infancia. De la misma manera que nuestras herencias emocionales están directamente conectadas a nuestra experiencia con nuestros padres, las de nuestros padres lo están con los suyos, y por lo tanto todo aquello que inconscientemente cargan a nivel emocional es resultado de su tránsito de vida con sus padres. Las necesidades no cubiertas, los juicios excesivos, las emociones reprimidas, sus dolores más profundos, sus conflictos no resueltos, todo es parte de su forma de haber sido hijos y, más adelante, de su forma de ser padres; la manera en que los padres cumplen su rol y viven su vida es resultado de su experiencia de vida como hijos. Los padres, al llevar toda esta información con ellos y al trasladarla en su manera de ser padres, transmiten a sus hijos una forma de vivir que suele compensar aquello que no lograron resolver con sus padres, por lo tanto, será la herencia del hijo asumir inconscientemente una posición que equilibre a sus abuelos,

convirtiéndose en aquello que sus padres necesitaban en su infancia. Así funcionan las herencias emocionales, van de generación en generación, compensando una con la otra aquello que no pudo ser correctamente resuelto.

Los padres inconscientemente buscan resolver sus necesidades a través de sus hijos, moldeando su conducta y personalidad para cubrir aquello que no tuvieron o aquello que siguen esperando, sin darse cuenta, de sus propios padres. Para un padre, un hijo es memoria de su propia experiencia de ser hijo.

El caso de Martín, de 44 años, es un ejemplo de esto. Martín, como hijo, es el padre que su madre necesitaba en su infancia. Un hombre presente, protector, responsable, que está pendiente todo el tiempo del bienestar emocional de ella. Cuando indagamos en la historia de Martín, su madre tuvo un padre que no se ocupaba de ella, que estaba poco en casa, y cuando estaba, no quería saber nada del cuidado de los hijos. El dolor y la necesidad de esa madre por lo poco implicado que estaba su padre como tal, la poca presencia que tenía para con su hija son transmitidos a Martín en formato de ideas de que un hombre es buen hombre cuando está presente, cuando se ocupa de cuidar a su familia, cuando deja de atender sus asuntos para ayudar a los demás. De esta manera, Martín toma posicionamientos durante su infancia que equilibran y compensan aquello que su abuelo no hizo y no fue con su madre. Esta es una herencia emocional que impide a Martín hacer su vida de la manera que él quiera, ya que inconscientemente carga con la necesidad de estar presente y de cubrir lo que su abuelo no cubrió. Y aunque esto puede ser algo totalmente positivo, como iremos viendo en los siguientes capítulos, todo es al mismo tiempo positivo y negativo, porque depende de las necesidades propias de cada uno en determinado momento. Martín, al estar siempre pendiente y presente hacia el cuidado

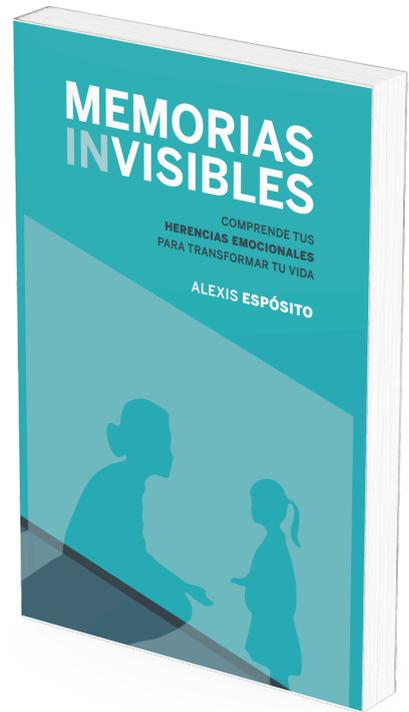
de los demás, comienza a dejar de lado sus propias necesidades, se impide ascender en su trabajo porque eso implicaría viajar más, está tan pendiente del cuidado de su madre que comienza a tener conflictos con su pareja y, sobre todo, emocionalmente ya no soporta la carga y responsabilidad que recae sobre sus hombros.

Hasta acá el primer capítulo gratuito de *Memorias Invisibles*. Pero este viaje recién comienza. Si quieres continuar y comprender en profundidad las herencias emocionales te invito a comprar el libro físico o digital desde [este enlace](#) o desde mi sitio web.

CONTINUAR LEYENDO

Instagram: [instagram.com/alexisesposito](https://www.instagram.com/alexisesposito)

Sitio Web: alexisesposito.com



Comentarios de lectores

“La verdad muy enriquecedor, ya me siento identificada desde las primeras páginas! Me ha movilizado mucho, 🙌🙌🙌 tremendo trabajo!!!”

“Terminé de leer el libro!!! Me parece brillante los últimos capítulos del 7 al 10, con mucha claridad en lo que expresan, de muy fácil lectura y de mucho empuje a la acción! Felicitaciones totales! Por muchos más”

“Alexis, el fin de semana terminé el libro. Una experiencia súper enriquecedora, me llevó a reflexionar muchas cosas de la dinámica familiar, de cosas, palabras, mensajes que me marcaron desde muy chiquita, que yo siempre cargué conmigo y que también condicionan mi personalidad.”

En los próximos capítulos encontrarás

Capítulo 2: Aun antes de existir

El deseo de nuestros padres

La influencia emocional

Un lugar en el sistema

Capítulo 3: Las palabras que nos dijeron

Lo dicho

Lo no dicho

Capítulo 4: El ambiente emocional en el que crecimos

El estrés recurrente

Resolver lo que no hay que resolver

Evitar molestar

El beneficio secundario

La desconexión emocional

Los juicios

Las necesidades no cubiertas

El amor y la pareja

Las ausencias

Capítulo 5: Lo materno

La influencia de la madre

Aspectos que representa lo materno

Aspectos negativos de lo materno

Madre-globo

Madre-lejos-hombre

Madre-sacrificio

Madre-pulpo

Madre-bruja

Madre-depresión
Madre-solo-madre
Madre-narcisista

Capítulo 6: Lo paterno

La influencia del padre
Aspectos que representa lo paterno
Aspectos negativos de lo paterno
Padre-ausente
Padre-autoritario
Padre-dictador
Padre-hijo
Padre-devorador
Padre-poco-héroe

Capítulo 7: Repetir las historias

Capítulo 8: Lealtades familiares

Capítulo 9: Ser justos con los padres

Capítulo 10: Reconquistar la herencia

[CONTINUAR LEYENDO](#)

Referencias

- Bowen, M. (1991). *De la familia al individuo: la diferenciación del sí mismo en el sistema familiar*. Barcelona: Paidós.
- Bowlby, J. (1998). *El apego y la pérdida*. Barcelona: Paidós.
- Cyrulnik, B. (2006). *El amor que nos cura* (T. Fernández Aúz & B. Eguibar, trads.). Barcelona: Gedisa.
- (2021). *De cuerpo y alma*. Barcelona: Gedisa.
- Dolto, F. (1997). *La dificultad de vivir. Volumen I* (R. Núñez, trad.). Barcelona: Gedisa.
- (2001). *Cuando los padres se separan*. Barcelona: Paidós.
- Freud, S. (2013). *Cartas a sus hijos* (A. Obermeier & F. Martín, trads.). Barcelona: Paidós.
- (2018). *Tótem y tabú: algunas concordancias entre la vida anímica de los salvajes y la de los neuróticos* (J. Chamorro Mielke, trad.). Madrid: Akal.
- Green, A. (1999). *Narcisismo de vida, narcisismo de muerte*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Gutman, L. (2021). *El poder del discurso materno*. Madrid: Urano Pub Incorporated.
- Jung, C. G. (1938). *Lo inconsciente* (E. Rodríguez Sadia, trad.). Buenos Aires: Losada.
- (1993). *Encuentro con la sombra: el poder del lado oscuro de la naturaleza humana* (C. Zweig & J. Abrams, eds.). Barcelona: Kairós.
- (2003). *Realidad del alma* (F. Vela & F. Jiménez de Asúa, trads.). Buenos Aires: Losada.
- (2009). *Arquetipos e inconsciente colectivo* (M. Murmis, trad.). Barcelona: Paidós.
- Lacan, J. (1972). *Función y campo de la palabra y del lenguaje en psicoanálisis. Escritos 1*. Ciudad de México: Siglo XXI.

- (1987). *Los cuatro conceptos fundamentales del psicoanálisis* (J.-A. Miller, ed.; D. S. Rabinovich, J. L. Delmont & J. Sucre, trads.). Buenos Aires: Paidós.
- (2006). *El seminario 23. El sinthome*. Buenos Aires: Paidós.
- Miller, A. (2020). *El cuerpo nunca mente*. Barcelona: Tusquets.
- (2020). *El drama del niño dotado y la búsqueda del verdadero yo*. Barcelona: Tusquets.
- (2022). *El saber proscrito* (J. Parra Contreras, trad.). Barcelona: Tusquets.
- Organización Mundial de la Salud (2022). «Salud mental: fortalecer nuestra respuesta». Recuperado 22/5/2023: [who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response)
- Recalcati, M. (2014). *El complejo de Telémaco: padres e hijos tras el ocaso del progenitor* (C. Gumpert, trad.). Barcelona: Anagrama.
- (2018). *Las manos de la madre. Deseo, fantasmas y herencia de lo materno* (C. Gumpert, trad.). Barcelona: Anagrama.
- (2020). *El secreto del hijo*. Barcelona: Anagrama.
- Winnicott, D. W. (1995). *La familia y el desarrollo del individuo*. Buenos Aires: Lumen/Hormé.
- Zoja, L. (2018). *El gesto de Héctor: prehistoria, historia y actualidad de la figura del padre* (M. Manzano, trad.). Barcelona: Taurus.