

PATRICIA FAUR

Prisioneros *del* pasado

*Las heridas infantiles
no son un destino*



booket

Patricia Faur

Prisioneros del pasado

Las heridas infantiles no son un destino



ÍNDICE

PRÓLOGO	
Dr. José Eduardo Abadi	13
INTRODUCCIÓN	15
1. LOS HIJOS DE LA VERGÜENZA	19
La piel del abuso	
La espera sin fin	
El fantasma de la locura	
2. EPIGENÉTICA: LOS GENES NO SON UN DESTINO	41
Las heridas se cierran, las cicatrices recuerdan	
Cambia, todo cambia: nuestro cerebro también	
Neuroplasticidad y resiliencia: aire fresco	
3. MEMORIA: SOMOS LO QUE RECORDAMOS	59
Las falsas memorias del pasado	
También somos lo que olvidamos	
Y somos lo que recordaremos	
4. PRISIONEROS DE LOS PADRES	79
Padres tóxicos	
Un pasado que no te suelta	
Mensajes grabados a fuego	
5. PRISIONEROS DE UN SECRETO	99
De eso no se habla: secretos familiares	
Verdad o consecuencia	
La verdad revelada: perdonar, condenar, reparar	

6. PRISIONEROS DE UN AMOR	119
Idealización: un amor que no se gasta	
Un duelo imposible	
Ciberatrapados en la vida del otro	
7. PRISIONEROS DEL MIEDO	143
El miedo a lo desconocido	
El miedo a ser feliz	
El miedo al fracaso	
8. LA LLAVE PARA SALIR	159
La reconstrucción del relato	
Ver la cara de los fantasmas	
Memorias del futuro	
9. RESILIENCIA	175
Pilotos de tormenta	
El dolor como oportunidad	
Tutores de resiliencia	
10. TORCER EL DESTINO	195
Un sueño no es sólo un sueño	
Omnipotentes, abstenerse	
Perpetua, condicional o libertad	
EPÍLOGO: ¿Y SI LO VAMOS DEJANDO ATRÁS?	209
CONCLUSIONES.....	217

1.

LOS HIJOS DE LA VERGÜENZA

«LA CULPA DICE: HE HECHO ALGO MALO; LA
VERGÜENZA DICE: HAY ALGO MALO EN MÍ».

JOHN BRADSHAW

LA PIEL DEL ABUSO

Crecieron en las sombras. No preguntaron porque nadie les iba a responder. Desde muy pequeños tuvieron un sentimiento de ilegitimidad y una incomodidad marcada frente a la mirada del otro que los interpelaba aun sin hablar.

Los hijos de la vergüenza tuvieron familias impresentables. Y se hicieron cargo de esconder la humillación que les generaba esa marca de origen. No querían que se los asociara con la locura, el abuso, el abandono o la violencia como si la huella genética fuera una herencia inescapable. Preferían ser hijos de nadie a ser hijos de padres a los que no querían parecerse.

Otros crecieron en ambientes socioeconómicos precarios. La promiscuidad, la pobreza, la suciedad, los malos modales eran rastros que había que ocultar si se quería triunfar en este mundo de excluidos y marginados.

¿Por qué se habla tan poco de la vergüenza, este sentimiento tan incómodo? Justamente porque se trata de lo oculto, de lo que se enmascara.

La sensación de no ser suficiente y de no hacer jamás lo suficiente o lo correcto para ser reconocido es insostenible. Es una carrera infinita que te deja la sensación de estar siempre en el mismo lugar.

**LA SENSACIÓN DE NO SER
SUFICIENTE Y DE NO HACER
JAMÁS LO SUFICIENTE O LO
CORRECTO PARA SER RECONOCIDO
ES INSOSTENIBLE.**

No es casual que muchos de estos «avergonzados» hayan salido a la vida pública buscando distinguirse como

artistas, académicos de renombre o alguna actividad que los ponga en la mira del reconocimiento social. Podrías preguntarte cómo justamente ellos que quieren ocultarse se exponen a la mirada de los demás de esa manera. No es tan extraño. Buscan afuera una seguridad que no pueden encontrar adentro. Necesitan «un refuerzo narcisista» que les diga que sí, que existen, que son valiosos, que no son invisibles.

Sin embargo, esa es la trampa. Porque nada alcanza. Los sentimientos de inseguridad no se «curan» con títulos y honores. Se «curan» con la verdad. Con la tranquilidad de saber que sos el que sos y que está bien así, aunque haya cosas de tu historia o de tu vida que no te gusten. Cuando dejás de hacer el esfuerzo de esconderte empezás a sentir que cobrás existencia. Y entonces será posible que puedas amigarte con tu sombra y puedas sacar a relucir tus aspectos más luminosos.

Luciana (30) no sabe por qué, pero siente incomodidad al estar con su padre. No se atreve ni a decirlo en voz alta. Siente que no puede acercarse demasiado y que cuando él la abraza, ella pone distancia. No obstante, lo quiere mucho, va a visitarlo un par de veces por semana, a pesar de estar abrumada por el trabajo.

Su madre murió cuando ella era muy pequeña y tenía un hermanito menor. Su papá se unió al poco tiempo con otra mujer quien fue su pareja por casi quince años.

Luciana no *recuerda* nada extraño de aquellos años infantiles, pero sí *sabe* que no quería quedarse a solas con su padre. Siempre pensó que era porque le recordaba la muerte de su mamá.

HAY ACONTECIMIENTOS QUE NO SE RECUERDAN, PERO SE SABEN.

Pero no. Hace unos meses, Luciana estaba en la casa de su padre, y mientras él preparaba unos mates ella entró a su computadora para conectarse a Facebook. No sabe bien cómo llegó, pero enseguida se abrió una página de pornografía infantil. Se quedó petrificada. Como en un «flashback» volvieron a ella mil imágenes. Salió corriendo sin articular una palabra.

Aún no puede decir con certeza si aquellos recuerdos de la infancia acusaban un abuso sexual por parte

de su padre. Ella *no lo recuerda* con claridad, pero su cuerpo *lo sabe*.

De un solo golpe relacionó esos recuerdos con las causas de su psoriasis, una enfermedad de su piel que pone una barrera con los demás. Sus manchas delatoras le impiden desvestirse con sensualidad y disfrutar del contacto con el otro. Pensó si los problemas sexuales que tenía con los hombres y le hacían difícil llegar a un orgasmo estarían relacionados con esos episodios infantiles.

Pero había más. Luciana nunca había podido confiar en nadie. En nadie. Ni en amigas, ni en una pareja, ni siquiera en su propio hermano. A veces, desconfiaba hasta de su propio analista. Allí, todo comenzó a cobrar sentido.

Los niños confían en los adultos que los tienen a su cargo. Los padres, maestros, abuelos, curas, son aquellos de quienes se supone que no les harán daño. El peligro y la amenaza deberían estar afuera del marco seguro de los adultos cercanos. Sin embargo, en muchos casos, la amenaza convive con el niño.

El abuso sexual es uno de los traumas más difíciles de elaborar. El niño siente confusión porque supone que los adultos que lo cuidan velan por su seguridad. Siente vergüenza porque se da cuenta de que hay algo que no está bien, pero no sabe si él es el responsable. Y por so-

bre todo, siente el abandono. Porque todas las formas de abuso implican un abandono en un niño indefenso que está a merced de los adultos para sobrevivir.

La confusión respecto del abuso es tan impactante que los adultos que están en un tratamiento de psicoterapia no pueden ni nombrarlo. Suelen decir:

«Bueno, no sé si fue un abuso o fue mi imaginación. Nadie me violó. Sólo me mostró sus genitales o hizo que yo lo tocara».

«Dormíamos la siesta y mi padre me abrazaba. Yo lo sentía frotarse contra mí, pero no comprendía bien lo que él estaba haciendo. Recuerdo que cuando llegaba la hora de la siesta yo solía hacerme pis o llorar porque no quería ir, pero no podía decirlo».

No es sencillo aprender a amar cuando quienes debían haberte cuidado te dañaron. El amor se transforma a partir de allí en una experiencia riesgosa. Te resulta muy difícil creer cuando alguien dice amarte y, efectivamente, buscás personas que refuerzan esa inseguridad. No se trata de que seas masoquista y busques pasar otra vez por el dolor, pero naturalizaste el descuido y hoy no lográs darte

cuenta de que estás frente a personas que abusan de vos de diferentes maneras. No encontrás el límite. Desde lo económico hasta lo sexual no sabés cuál es el borde de lo correcto. Entiendo aquí por correcto a comportamientos que no te hagan sentir humillada o explotada.

Una de las consecuencias más graves del abuso sexual en la vida adulta es que no podés confiar en tus propias percepciones. Dudás de todo. No sabés si es el otro el que se excede o sos vos que sos demasiado susceptible. Por las dudas, callás. Tus percepciones quedaron alteradas en tu memoria emocional y tu cuerpo siente el dolor en otro lado. No generás un rechazo consciente: te acercás al otro, podés tener una vida sexual, aparentemente sin problemas, pero vivís somatizando enfermedades. Y muchas de ellas son reveladoras de esa marca de la vergüenza que llevás en la piel.

En ocasiones, las enfermedades de la piel como la psoriasis o alguna otra que presente manchas sobre tu cuerpo son consecuencia de la expresión de patologías debidas al estrés prolongado. Pero en el plano de la interpretación psicológica podrían tener otra función: se transforman en una barrera, en una manera simbólica de decir: *no me toques*. Tu cuerpo se quiere defender de un nuevo ataque, de una nueva traición.

La vergüenza es un sentimiento incómodo y provoca la necesidad de ser invisible, de salir corriendo, de que no se note.

LA VERGÜENZA ES UN
SENTIMIENTO INCÓMODO Y
PROVOCA LA NECESIDAD DE SER
INVISIBLE.

Y allí está. Delatora como el peor de los traidores. Intentás ocultarla y la muy artera te hace poner colorado, se ocupa de que te tiemble la voz, de que te suden las manos. Cuanto más esfuerzo hacés por ocultar, más te *vende*. La evolución nos ha dotado del mecanismo de la vergüenza como una reacción frente al pudor. La consecuencia es que nos desconectamos del otro, hace que bajemos la mirada y cortemos por un instante la conexión empática. Como si lo que querés ocultar se te notara en los ojos.

Alguien te dice un piropo y te sonrojás, alguien te dice algo obsceno y te ocurre lo mismo. La fuerza de las palabras hace que, aun sin tocarte, se disparen en tu

cerebro mecanismos neuroquímicos que generan una serie de reacciones corporales. Tu única defensa en ese momento es esquivar la mirada.

El camino de salida del laberinto será, como veremos más adelante, poder mirar a los ojos, dejar de ocultarse y de comportarse como un delincuente que, además, no cometió ningún delito sino que lo sufrió.

LA ESPERA SIN FIN

Distintas situaciones avergüenzan en el seno de una familia. El abandono es una de ellas. La partida voluntaria de alguno de los padres y su ausencia sin razones claras es una herida difícil de elaborar. Incluso la muerte es más sencilla. Cuando uno de los padres muere, el niño siente la ausencia y la tristeza, pero no siente el rechazo y el desamor. El niño abandonado, en cambio, siente que no fue suficiente para que sus padres se quedaran.

«¿Vas a volver?», preguntaba Lucas abrazado al saco marrón de su padre en el aeropuerto. «¿Pero cómo no voy a volver...?», respondía su papá.

«¿Vas a volver? Mirame...», repetía el niño con una insistencia que sabía lo que se intentaba ocultar en el aire.

Los altoparlantes anunciaban la partida de un vuelo hacia un país muy lejano en un tiempo en que no existían GPS, Google Map ni WhatsApp. Era sólo un punto del universo que se *tragaba* a su papá que se iba a trabajar por mucho tiempo.

Fue un tiempo infinito. Lo supo después. Lo supo cuando pasaban las semanas y él miraba por el balcón todas las noches esperando su llegada. Lo supo cuando el teléfono dejó de sonar. Cuando las miradas silenciaban las preguntas que no tenían respuesta. Y entonces, además del abandono, sufría el complot del secreto.

Lo supo cuando en el colegio se sintió diferente, cuando esperaba a la salida la presencia de alguien que nunca más llegaría.

No sabía qué significaba *extrañar*, pero comenzó a entender que esa ausencia se convertiría en una fantasma que lo perseguiría por muchos años.

Ya adulto, su analista le decía: *el desconcierto es el estado preliminar de la angustia*. Y es exactamente eso: una amputación desconcertante, un agujero doloroso, una herida que sangra toda la vida. Una pregunta que no tiene respuesta. Y el problema es que suponemos que para seguir viviendo necesitamos resolver todos los enigmas. Lo cierto es que muchas preguntas quedarán

sin respuesta y habrá que vivir con eso. Habrá que vivir con el enigma.

El abandono y el silencio te atrapan en el misterio. *¿Por qué se fue? ¿Por qué no volvió, por qué me olvidó? ¿Cómo pudo olvidarme? ¿Por qué no cumplió su promesa?*

Algunos de sus amiguitos tenían padres separados, pero no era lo mismo. Había dos casas, padres que peleaban, abogados, días de visitas. Pero había un papá.

Otros tenían un papá que se había muerto. Lloraban al recordarlo, pero sabían lo que había pasado. Había un cementerio donde ir, un recuerdo, una foto, una historia para contar.

Algunos, incluso, tenían un papá agresivo, rígido, que les daba miedo. Pero por lo menos había un papá, aunque sea para temerle y para tratar de escaparle.

Pero Lucas no podía hablar. ¿Qué iba a decir? ¿Que su papá le mintió? ¿Que le dijo que iba a volver y se fue a un lugar desconocido del cual nadie quería dar precisiones? ¿Qué pasó con él?

Con los retazos de datos que le llegaban tuvo que armar una historia para poder vivir.

Todos tenemos que contarnos una historia de nuestras vidas. Ya Freud se refería a esto como *la novela familiar del neurótico*.

A veces, la acomodamos para que no parezca tan horrible y le agregamos cosas que no existieron, deformamos realidades, negamos datos que nos causan dolor. Es la novela con la que crecemos.

Más aún, cuando se advierte que el *secreto de familia* incomoda, que provoca dolor en algunos, vergüenza en otros o incluso puede ser peligroso, la novela se enriquece como si fuera un *thriller* de suspenso.

Los hijos del abandono crecen con un déficit, una falta, algo en menos. Un bache inexplicable al que intentan responder tratando de ser queridos por todo el mundo.

La vergüenza de los no amados, de los abandonados, de los no elegidos, de los ilegítimos del amor, es una vergüenza que alcanza al propio ser, a su identidad. Es como si dijeran *no soy valioso, no soy suficiente para ser querido, no fui suficiente para retenerlo a mi lado*. Construyen la falacia del desvalor cuando en realidad la falta es de quien se fue.

El niño abandonado se carga sobre sí mismo la vergüenza que el *abandonador* no siente. Ahora es *su* vergüenza. Siente que tiene que cubrirlo, justificarlo, suavizar su falta para poder existir.

Lucas siempre buscó respuestas. Como un investigador, como un arqueólogo, tomaba pedazos de memoria

para reconstruir su pasado. Como no alcanzaba, inventaba. Se inventó una historia para que el abandono de su padre no lo lastimara tanto. Quizás lo habían secuestrado, o fuera un héroe de guerra, o algún agente secreto con una identidad desconocida. Quizás tuvo una amnesia y andaba por el mundo con otro nombre sin recordar de qué país provenía.

Para su espanto, un día lo encontró. Lo ubicó en aquel país lejano y sintió la cachetada del rechazo. Eso fue peor.

Su padre se había cambiado el apellido. Un apellido que era la marca de la ignominia, lo que revelaba justo lo que quería ocultar. Era el nombre que lo ligaba a su pasado y a su falta.

Durante años, Lucas había preferido la ausencia misteriosa que le permitía inventarse un padre doliente a esta realidad de un padre que decidió borrarlo de su vida y que no le dio la oportunidad de sentirse hijo alguna vez.

Muchos hijos con padres incapacitados para ejercer su función prefieren pensar que no tienen padres. A Lucas, se lo escuchó varias veces decir que era *hijo de nadie*. Algo así como el producto de un semen donado por la gracia divina.

El rechazo es demoledor. Le quita al niño la esperanza de saberse especial, deseado, extrañado. Hará falta

recorrer mucho camino personal para entender que no es invisible.

Dice el neuropsiquiatra francés Boris Cyrulnik «quíreme, para que tenga el coraje de alejarme», en referencia a los estilos de apego infantiles.

Cuando un niño tiene una *base segura* de cariño y sostén, puede salir tranquilo a explorar el mundo porque sabe que los adultos estarán allí cuando regrese. El niño abandonado, en cambio, se aferra con angustia a la figura de apego que lo cuida porque desconfía de su permanencia. Siente que siempre se van a ir.

No es difícil pensar que serán adultos —de no mediar un trabajo emocional o terapéutico— que repetirán el esquema vincular y se aferrarán con desesperación a cualquier pareja que puedan construir. Y digo *cualquier pareja* con toda intención. Porque si no trabajan con su herida, no estarán capacitados para elegir. Sólo *elegirán* a quien los elija. Y pagarán caro. Al sentirse mendigos de amor, los abandonados deficitarios compensarán con ofrendas al que se haya animado a amarlos.

Los psicólogos sabemos que la indiferencia y el rechazo son mucho más patogénicos que la agresión. Son formas de violencia calladas, mudas, que te hacen sentir insignificante.

No importan las causas que provocan un abandono. Las causas servirán para explicar, para entender, para construir un soporte racional que lleve a la comprensión. Pero el alma amputada, queda en modo de espera, con un vacío que no encuentra manera de simbolizarse más que con los síntomas: la repetición de circunstancias de abandono afectivo a lo largo de la vida, la angustia espontánea e inexplicable, los síntomas físicos que denotan el dolor.

Cuando le prometés algo a un chico, lo tenés que cumplir porque los chicos se quedan esperando, dicen las sabias voces populares.

Y es cierto. Nada más triste que ver al niño que sus padres *olvidaron* a la salida de la escuela, aunque sea por un problema de tránsito.

CUANDO LE PROMETÉS ALGO A UN CHICO, LO TENÉS QUE CUMPLIR.

¿Vas a volver?, preguntaba Lucas. Quizás su padre aún no lo sabía, pero su respuesta dejó a Lucas cristalizado en una larga espera, en una búsqueda infinita que sólo

se cerró con un portazo en la cara el día en que encontró a su papá y sintió el rechazo.

La parentalidad no consiste en traer hijos al mundo. Se trata de proveerlos de seguridad, contención y abrigo. Esos son los recursos con los que saldrán a la vida.

Los niños del abandono son algunos de los hijos de la vergüenza. Tendrán que trabajar con su identidad para entender que cargaron con una falta ajena, y que no son responsables del devenir de los adultos.

El abandonado construye, las más de las veces, una novela errónea. Se siente poco valioso, siente que no pudo retener al otro y que esa fue su falta. Crece con la sensación costosa en más de un sentido de tener que pagar para ser querido.

Pagar haciendo más de lo que le corresponde, pagar buscando parejas que no están a la altura o no son pares, pagar soportando desplantes o maltratos, pagar asumiendo culpas de todo lo que no funciona alrededor.

Quienes temen el abandono hacen enormes esfuerzos por retener a personas evitativas, fóbicas, distantes, que se escapan o que se quedan en un estado de incertidumbre o ambigüedad.

El gran desafío parece ser entonces *ser capaz* de retenerlas o conquistarlas para poder construir una pequeña porción de autoestima.

La recuperación y la cura irán por el camino inverso. Devolver al abandonador su carga de impotencia y culpa ya que es quien debe hacerse cargo de no haber podido permanecer o sostener.

Lucas era valioso. Fue su padre quien lo perdió, aunque la resultante de la partida haya sido un hijo sin padre. Lucas lo intentó, construyó, lloró, habló, buscó. Su padre no pudo.

«La vergüenza es un arma que el avergonzado entrega a quienes lo miran» dice Boris Cyrulnik, nuevamente poniendo énfasis en la inversión de cargas.

¿Es el hijo abandonado el culpable de la falta ? Decididamente, no. Al hacerse cargo de una vergüenza que no le corresponde se priva de la contención y el consuelo de quienes podrían ofrecerse como *tutores de resiliencia*, al decir de aquellas personas que ocupan el lugar parental que quedó vacante y lo proveen de seguridad y confianza. Los tutores de resiliencia son una especie de banco de suplentes de la vida que, en estos casos, superan en eficiencia con creces al titular que quedó fuera de juego.

Por eso insisto: *la falta es de quien la cometió, no de quien la padece*. Es como investigar o dudar de la víctima de un crimen. El abandonado se convierte en *sospechoso*.

«Algo habrá hecho», «algo tendrá», «algo le faltará». Será necesario revisar esta premisa para construir un nuevo relato: el abandonador no pudo. No pudo sostener, no pudo cuidar, no pudo permanecer, no pudo proveer.

LA FALTA ES DE QUIEN LA
COMETIÓ, NO DE QUIEN LA PADECE.

Dejar de pagar para ser querido será una ardua tarea. Mientras tanto irán por el mundo como héroes anónimos rescatando heridos para aliviar su propio dolor en la mirada de otros.

Hasta que un día cuelguen el traje de Mujer Maravilla y Superman y se sientan visibles y cómodos con ropa de calle.

EL FANTASMA DE LA LOCURA

Cuando se crece en una familia donde alguno de los padres tiene trastornos psíquicos, la realidad siempre es puesta en duda. No me refiero necesariamente a enfer-

medades que involucren a la demencia, sino a patologías mucho más frecuentes: depresiones graves con intentos de suicidio, bipolaridad, adicciones, trastorno límite de la personalidad, entre otras.

Hay otras familias en las que la patología no es tan evidente, pero en las que los padres no pueden cumplir sus roles de adultos y dan lugar a estilos de apego infantiles muy distorsionados. Nos ocuparemos del tema cuando hablemos de «hijos parentalizados».

Los mensajes contradictorios, bizarros, tóxicos, hostiles, incoherentes van imprimiéndose en la mente del niño como certezas universales.

«Sos mala», «me matás si te vas», «los hombres siempre te van a hacer daño», «algún día te vas a arrepentir porque me voy a morir por tu culpa», «tu padre nos odia», «las mujeres son todas putas, siempre te van a engañar», «nunca vas a llegar a nada».

«Mi mamá era una bomba de tiempo. Siempre estaba al borde del estallido. Y lo peor era que podía explotar por cualquier cosa: porque se rompió un vaso, porque se me cayó la leche sobre el vestidito, porque se quedó dormida... la respuesta siempre fue desmesurada, gritos,

llantos, golpes, escándalos, vecinos, denuncias, emergencias, policía».

«Papá era alcohólico... no de esos que se caen al suelo o hablan con la voz arrastrada... era un cambio que yo conocía muy bien porque luego de la cena se transformaba en un ser hostil y agresivo y todos le tenían miedo... yo no le temía, pero lo extrañaba... eran momentos donde mi papá ya no estaba y podía ser un enemigo del cual había que defenderse».

«Volvía corriendo de la escuela y sentía dolor de panza al llegar a la casa... ¿cómo encontraría a mamá? Tirada en la cama, sin bañarse, despeinada, sin hablar... hay días, meses y años en los que extrañé su risa... y yo pensaba que no era capaz de hacerla feliz...»

La vida siguió y crecieron. Pero el miedo a la locura y a repetir esos patrones de conducta o a padecer esos trastornos persiguió a muchos de ellos.

El pasado parece no terminar y sigue haciéndose presente en las relaciones de la vida adulta. Elecciones de pareja en las que se recrea el mismo y terrible escenario dan cuenta de una pobre elaboración de las heridas infantiles.

Desde los comienzos del Psicoanálisis aprendimos que es necesario recordar para no repetir. El pasado no es necesariamente un destino, pero hay un trabajo que habrá que hacer para que no entre por la ventana cuando estás distraído.

Las personas que crecen en hogares en los que hubo familiares con trastornos psíquicos temen que la huella genética sea una marca indeleble a la que no puedan escapar. En nuestros días, las Neurociencias nos permitieron corroborar lo que sabíamos desde hace mucho dentro de nuestros consultorios: la infancia no tiene por qué ser un destino.

Un brote psicótico, un suicidio, un trastorno bipolar o la depresión quedan inscriptos como un fantasma persecutorio. Cualquier signo de inestabilidad emocional es asociado a la herencia trágica como si la locura fuera ese destino inescapable.

Los genes parecen entonces ser los transmisores de una falla que hay que ocultar para no ser etiquetado de *loco* o *raro*. Las emociones habituales como la tristeza o alguna explosión de ira aislada o intermitente son rápidamente atribuidas a la expresión de una enfermedad familiar que se reitera.

Muchas personas que han tenido padres con trastornos psicológicos o psiquiátricos son muy reticentes a to-

mar cualquier medicación psicofarmacológica por más leve que sea. Miran el frasco de pastillas como si fuera el veneno que les confirma la tragedia. «Tengo mucho miedo de parecerme a ellos» será la profecía que se intenta esquivar.

En su vida de relación no es poco habitual que se involucren en relaciones muy tóxicas en las que, ante el primer desacuerdo o disputa llega la sentencia: «te va a pasar lo mismo que a tu madre, te vas a quedar vieja, sola y loca».

El miedo a la locura genera una crisis en la identidad por la cual las personas necesitan ser validadas todo el tiempo para saber que lo que sienten o lo que hacen entra en el marco de la «normalidad».

Hablamos de la herencia, de los genes. Ahora bien, será la Epigenética quien tenga la palabra. De eso se trata el próximo capítulo.