



Peter B
Carmen

el gem
solit



Peter Bourquin
Carmen Cortés

el gemelo solitario



Desclée De Brouwer



© 2015, Peter Bourquin y Carmen Cortés © Foto de portada: chamillew - Fotolia.com

© 2015, Editorial Desclee De Brouwer, S.A.

Henao, 6 – 48009

www.edesclee.com

info@edesclee.com

[EditorialDesclee](#)

[@EdDesclee](#)

ISBN: 978-84-330-3716-9

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos = www.cedro.org), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Introducción

Hemos dedicado este libro al ‘gemelo solitario’, un término acuñado por nosotros mismos para referirnos a aquellas personas que

empezaron su vida en un embarazo múltiple, habitualmente gemelar, y que perdieron a su hermano o hermana bien durante el embarazo,

en el parto o en los primeros años de vida. Al hablar de ‘gemelo’ nos estamos refiriendo también a mellizos o trillizos.

Aunque a primera vista sorprenda, es un hecho conocido y corroborado por la ciencia desde los años 70 que entre el 10% y el 15% de los

embarazos humanos empieza como embarazo múltiple, de los que solo uno de cada diez llega a ser, finalmente, un parto de gemelos. Eso

significa que por lo menos una de cada diez personas empezó su vida acompañada por una hermana o hermano gemelo y que lo perdió

durante el embarazo, mayoritariamente durante los tres primeros meses de gestación. En estos casos la ciencia habla de gemelo

evanescente, en referencia al hecho de que habitualmente ese gemelo no deja rastro alguno; sin embargo, si la gestación ha sido más

avanzada, puede que queden huellas biológicas que se muestran durante el parto, como una segunda placenta o un feto papírico.

Lo que resulta sorprendente es que, a pesar de que en el ámbito de la psicología siempre ha existido una fascinación y curiosidad

especiales por los gemelos vivos porque permiten estudiar el desarrollo de la personalidad en sus diversas particularidades, hasta hace

bien poco apenas se ha prestado atención a lo que esta experiencia de pérdida representa para el gemelo superviviente, sobre todo

teniendo en cuenta que se trata de la vinculación más estrecha que conocemos los humanos, incluso más aún que la relación con la

madre.

Pues bien, ese es precisamente el núcleo de este trabajo; desde hace algunos años empezamos a plantearnos qué consecuencias podía

tener para una persona el hecho de pasar las primeras semanas o meses junto a

un gemelo en el útero y pasar después por la

experiencia de la pérdida y nacer sola. Las respuestas a esa y otras muchas preguntas es lo que abordamos en el presente libro. Para ello

nos hemos basado tanto en las publicaciones e investigaciones realizadas en países como Alemania, Inglaterra y Estados Unidos, como en

nuestra propia investigación y experiencia, profesional y personal. Desde el año 2005, en que impartimos por primera vez un taller para

gemelos en Madrid, ofrecemos con regularidad talleres para gemelos solitarios; en ellos, gracias a los relatos de las personas afectadas,

cuya voz aparece con frecuencia en este libro en forma de testimonios personales, hemos llegado a comprender la importancia de haber

comenzado la vida acompañado y las consecuencias que pueden manifestarse en diferentes áreas de la vida por haber sufrido la pérdida

del hermano.

Nuestra intención al escribir este libro en primer lugar es que sea de utilidad para las personas que han pasado por esta experiencia. Si

leerlo les ayuda a entenderse mejor y a dar algunos pasos hacia la sanación de esa vieja herida causada por la pérdida de la persona más

cercana y querida, entonces esta obra habrá cumplido su función.

En segundo lugar, confiamos que sirva también para familiarizar a los terapeutas profesionales con las singularidades de las personas que

son gemelos solitarios; en no pocos casos, ante problemas que trabajados por otras vías no han experimentado cambios sustanciales,

resulta una hipótesis valiosa considerar que la experiencia nuclear detrás de esas dificultades consista en la pérdida de un hermano

gemelo.

Abraham Maslow dijo en una ocasión: *“Cuando la única herramienta con la que cuentas es un martillo, todos los problemas parecen*

clavos’. Por supuesto sería erróneo reducir todas las dificultades que una persona experimenta al hecho de ser un gemelo solitario, no

obstante son justo las primeras experiencias en nuestra vida las que nos marcan más profundamente y las que forman los cimientos de

nuestra existencia.

A la vez esperamos que este libro llene algunas lagunas existentes hoy día sobre el tema del gemelo solitario en el ámbito de la psicología.

En cuanto a la metodología, hemos decidido plantear el tema abordando en primer lugar la perspectiva biológica del fenómeno seguida por

la psicológica; en tercer lugar damos paso a las experiencias personales que nos permiten ver con detalle cómo esta vivencia puede

afectar las distintas facetas de la vida de las personas afectadas. A continuación planteamos nuestras comprensiones acerca de cómo se

produce el proceso de integración y sanación de esta herida. Finalmente, hemos querido incluir también algunas muestras de cómo este

tema de la pérdida de un gemelo ha dejado huella en nuestra cultura así como en otras.

Hemos decidido por razones de simplicidad referirnos al gemelo, mellizo, hermano, en masculino sabiendo por supuesto que es una

reducción; sin embargo, nos ha parecido preferible al hecho de utilizar los dos géneros alternativamente.

También queremos referirnos aquí al hecho de que este libro es el fruto de la colaboración de sus autores, Peter Bourquin y Carmen

Cortés, no solo en lo que a escribirlo se refiere sino también al trabajo realizado durante años de investigar e impartir talleres sobre este

tema. Por lo tanto, ambos respaldamos íntegramente lo aquí expuesto.

Finalmente, mencionar que se trata de un trabajo pionero ya que en el momento de escribir estas líneas todavía no se ha publicado ningún

libro en español sobre el tema, de modo que, como en cualquier trabajo pionero, queremos hacer especial hincapié en la provisionalidad

de lo que aquí se expone y en la necesidad de seguir investigando porque, como ocurre a menudo, encontrar ciertas respuestas hace

surgir nuevas preguntas.

Primera parte

Desde la biología

“La historia de los nueve meses anteriores al nacimiento de un ser humano es, probablemente, mucho más interesante y contiene

acontecimientos más trascendentales que los setenta años siguientes”.

Samuel Taylor Coleridge (1772-1834)

1

El comienzo de la vida –

de la concepción al parto

Probablemente el comienzo de la vida, llegar a tener el cuerpo humano que tenemos cuando finalmente nacemos, sea para cada uno de

nosotros el proceso y el viaje más espectacular que jamás haremos. Este proceso tiene lugar en un entorno oscuro, protegido y, hasta

hace poco, secreto, pero no por eso es menos impresionante. Ocurre mas allá de nuestra visión y, muchas veces, al comienzo del

embarazo puede que ni siquiera tengamos conocimiento del proceso que se ha puesto en marcha en la profunda intimidad del cuerpo

femenino.

Esta primera etapa de nuestra vida ha estado rodeada de misterio o bien ha sido sujeto de las más bizarras especulaciones hasta hace

unas pocas décadas en que, gracias al desarrollo de diversas tecnologías aplicadas al campo de la obstetricia –como la utilización de los

ultrasonidos, la fotografía intrauterina o el desarrollo de nuevos instrumentos de medición de los signos vitales– se ha podido, por primera

vez en la historia de la humanidad, ver, escuchar y observar en directo lo que sucede dentro de ese espacio hasta ahora velado y

estrictamente privado que es el útero materno.

En estos trabajos pioneros de investigación y descubrimiento de nuevas técnicas de acercamiento a lo que sucede en el útero materno

cabe destacar, sobre todo por el alcance de su trabajo, al científico sueco Lennart Nilsson, uno de los precursores de la fotografía médica.

Él fue la primera persona que tomó fotografías de la gestación dentro del útero y de los diferentes estadios de la reproducción humana. Su

libro *Ha nacido un niño*, publicado en 1965, contiene imágenes de gran belleza y en él vemos reflejado por primera vez el instante en que

el espermatozoide penetra el óvulo, el momento en que el embrión anida en el útero, así como al feto en las diversas fases del proceso de

gestación.

Aquí vamos simplemente a dar unas pinceladas que nos ayudarán a comprender un poco más lo que nos sucedió en ese espacio: así fue el comienzo de nuestra vida.

La concepción - El encuentro entre óvulo y espermatozoide

Todos sabemos que estamos en la vida gracias al encuentro sexual entre nuestros padres: después de una fase de excitación, el hombre

expulsa una cierta cantidad de semen en el tracto vaginal de la mujer. Pero eso que suele suceder de forma natural, instintiva o incluso de

manera impulsiva, esconde grandes dosis de sabiduría, previsión y preparación: para que el encuentro entre la célula sexual masculina y

la femenina tenga lugar con éxito, deben suceder muchas cosas.

El espermatozoide

Los espermatozoides en el hombre son cultivados en los conductos seminíferos y tienen un proceso de maduración de aproximadamente

dos meses en los que sufren diversas transformaciones. En este proceso la célula original de 46 cromosomas –número igual al resto de las

células del cuerpo humano– pasa a tener solamente 23 en un acto visionario de previsión. El espermatozoide maduro tiene una cabeza

equipada con casco, donde se encuentra el ADN, una parte central y una larga cola en forma de látigo. En los seres humanos los

cromosomas sexuales son dos y tienen forma aproximada de X o Y; entre los cromosomas que lleva en su cabeza, el espermatozoide

llevará también uno de estos dos, y según sea X o Y se determinará el sexo del futuro ser, pues el óvulo lleva siempre el cromosoma X.

Nuestro héroe está listo para su tarea. Llegado el momento del encuentro

sexual, se produce la eyaculación y el hombre libera en el tracto

vaginal de la mujer una cierta cantidad de esperma que puede contener entre 200 a 300 millones de espermatozoides. De estos,

solamente de 300 a 500 llegaran a la meta, no sin haber superado antes grandes dificultades. Para empezar, el ambiente vaginal es ácido

y solamente gracias a los nutrientes y fluidos alcalinos que también forman parte del semen pueden los espermatozoides sobrevivir; en

segundo lugar está el tema de la distancia, y es que un espermatozoide de aproximadamente 60 micras debe recorrer unos 12 cm, lo que

equivaldría para nosotros a unos 120 km. Además el camino no siempre está despejado, una vez llegado al cuello del útero hay que

atravesarlo y esto solo es posible unos pocos días durante el ciclo femenino; habitualmente el cuello del útero está tapado por el espeso

moco cervical, y solo después de una ovulación ese moco es reemplazado por otro transparente y menos espeso que los espermatozoides

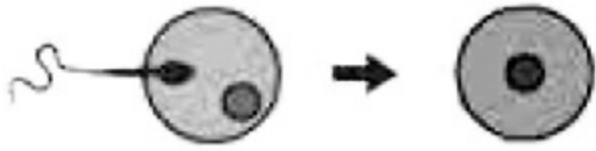
sí pueden penetrar. Y una vez dentro del útero, tienen que orientarse en ese gran espacio repleto de cavidades y recovecos donde resulta

muy fácil perderse.

Un espermatozoide fuerte y rápido que no encuentre grandes obstáculos en su camino puede tardar quizá un par de horas en llegar a las

trompas de Falopio, otros que vayan más lentos o tengan más dificultades pueden tardar días en llegar, pero la gran mayoría, tal como

indicamos anteriormente, nunca llega.



El óvulo

En la mujer los óvulos empiezan a formarse muy temprano, durante el segundo trimestre de su gestación, cuando aún está en el vientre

materno. Aproximadamente al quinto mes ya existe una gran cantidad de ellos en los ovarios del feto femenino; pueden llegar a ser unos

cinco millones.

Mucho más tarde, con los cambios que se producen en la pubertad, respondiendo a una señal de la glándula pituitaria y del hipotálamo,

los ovarios comienzan a producir hormonas que van a poner en marcha el proceso de maduración de los futuros óvulos. Como parte de

este proceso, los óvulos, que en esta fase todavía se llaman ovocitos, van a pasar a tener 23 cromosomas en lugar de los 46 habituales y,

de esta manera, cuando se encuentre con el espermatozoide, entre los dos completarán los 46.

Dentro de los ovarios cada mes tiene lugar el siguiente ritual: un grupo de células nodrizas van a cuidar y alimentar a un óvulo, rodeándolo

y formando lo que se llama un folículo. Dentro de él, el óvulo en maduración recibe una dieta rica en hormonas que lo transformarán al

cabo de dos semanas en un óvulo maduro. Cuando llega este momento, el folículo sube a la superficie del ovario creando una

protuberancia que a su debido momento romperá la pared del ovario, y de esta manera el óvulo, rodeado por su manto de células

protectoras, queda libre. Aquí las trompas de Falopio están a la espera, para recoger al óvulo liberado. Este, a diferencia del

espermatozoide, es una célula que carece de movilidad propia pero, también a diferencia del espermatozoide, cuenta con ayuda, pues las

trompas están alfombradas con unos cilios que constantemente están batiendo e impulsándolo hacia el útero.

Habitualmente una mujer sana en edad de concebir libera un óvulo cada mes en uno de sus ovarios, aunque excepcionalmente puede

ocurrir que sean dos o tres los que se liberen, dando lugar a mellizos o trillizos.

El encuentro

Y ya nos acercamos al momento para el que nuestros protagonistas han sido creados y minuciosamente preparados. Una vez que el óvulo

ha sido expulsado del ovario, comienza su lento descenso hacia el útero por las trompas de Falopio y, si hay suerte, puede ser que se

encuentre aquí con los espermatozoides que están subiendo o han subido ya por las trompas. Aunque solo un espermatozoide podrá

penetrar el óvulo, todos los que llegan son necesarios, pues son las enzimas que todos ellos llevan en sus cabezas las que harán que la

capa de células que recubre al óvulo vaya desapareciendo paulatinamente y su superficie quede finalmente expuesta.

Una vez que el camino está despejado, los espermatozoides que han sobrevivido intentarán penetrar en el óvulo. Cuando uno lo consigue

—la cola se desprende y la cabeza se adentra en la célula femenina—, se produce una fuerte reacción química que bloquea el paso de los

demás, pues la entrada de otro con su propia carga de cromosomas haría

inviabile al huevo. Dentro del óvulo las membranas de los núcleos de las dos células se disuelven y los dos núcleos se funden, pero aún tomará unas cuantas horas, hasta doce, que las hélices del ADN de los dos núcleos se acerquen, hagan contacto y finalmente se emparejen. Y es en este momento cuando da comienzo una nueva vida con sus características individuales y únicas.

Primer trimestre - Desarrollo embrionario

Desde la fecundación hasta el momento de la implantación en el útero pueden pasar de 6 a 10 días. Durante este tiempo el cigoto recién formado crece. En los primeros días este crecimiento consiste en que las células simplemente se dividen, multiplicándose, aún de manera indiferenciada. A este primer grupo de células indiferenciadas se le llama mórula.

Al cabo de unos días en esta masa de células se comienza a producir una diferenciación y algunas de ellas migran hacia la periferia creando una esfera con espacio interior en el que ha quedado el otro grupo de células. La parte interna será la que más tarde forme el embrión y la parte externa será la encargada de fijarse al útero, formando la placenta y la membrana exterior o corion. Aquí al nuevo ser se le llama blastocito.

Entre el sexto y el décimo día se produce la implantación en el útero, una tarea muy delicada ya que se cree que solo entre el 20% y el 40% de los óvulos fecundados llega hasta aquí.

En este punto, si la implantación se realiza con éxito, ya podemos empezar a hablar de embrión y a partir de aquí los cambios en este

pequeño ser son rapidísimos. A las tres semanas de la concepción ya tiene cabeza y cola y los rudimentos de la espina dorsal. Alrededor

del día 25 el corazón empieza a latir —es el primer órgano que funciona en el nuevo ser—, y el sistema nervioso comienza a desarrollarse, el

embrión ya dispone de un cerebro primitivo y aparecen pequeñas protuberancias que más tarde se desarrollaran en brazos y piernas.

El segundo mes de la gestación es el momento más intenso del desarrollo embrionario. En él continúa desarrollándose el cerebro y se

forman la mayor parte de los órganos y estructuras del embrión: el hígado, los riñones, las glándulas, los dedos de las manos, los

músculos, los testículos o los ovarios, y los nervios que crecen hasta conectar cada órgano y músculo con el cerebro. La cola desaparece

y se forma la piel mientras que el cartílago que había formado el esqueleto comienza a endurecerse y transformarse en hueso. Al final de

este mes el embrión ya tiene cara con ojos, nariz y labios. Las orejas están desarrolladas, también la lengua que ya dispone de papilas

gustativas, y aparecen unos dientes incipientes. Ahora mide unos siete centímetros, tiene una apariencia plenamente humana y desde

este momento hasta el final de la gestación pasará ya a llamarse feto.

Desde la séptima semana el nonato empezará a moverse, primero con movimientos reflejos que pronto darán paso a otros movimientos

precisos y llenos de intencionalidad. Queremos incluir aquí un relato escrito por el Dr. Rockwell, director de anestesiología en el Leonard

Hospital de Nueva York, escrito en 1970, sobre una experiencia bien curiosa que tuvo en 1959. El relato está tomado del libro *Womb Twin*

Survivors de Althea Hayton:

*“Hace once años, mientras estaba administrando un anestésico para un embarazo ectópico roto (en una gestación de dos meses), me entregaron lo que creo que es el ser humano vivo más pequeño que se haya visto nunca. El saco embrionario estaba intacto y transparente. Dentro del saco había un pequeño hombrecito (aprox. 1 cm) nadando con mucho vigor en el líquido amniótico, mientras seguía conectado a la pared por el cordón umbilical. Este minúsculo ser humano estaba perfectamente desarrollado, con los dedos de las manos largos y afilados, pies y dedos de los pies. En lo que se refiere a la piel era casi transparente, y las arterias y venas delicadas eran prominentes en los extremos de los dedos. El bebé tenía mucha vitalidad y nadaba a lo largo del saco alrededor de una vez por segundo, con un estilo de natación natural. Este diminuto ser humano no se parecía en nada a las fotos, dibujos y modelos de los embriones que había visto, ni se parecía a los pocos embriones que he podido observar desde entonces, obviamente porque **éste estaba vivo**. Cuando el saco fue abierto, el diminuto humano perdió su vida de inmediato y tomó la apariencia de lo que se acepta como el aspecto de un embrión a esta edad. Seis meses más tarde, en una conferencia sobre embriología en la Universidad de Harvard, tuve ocasión de preguntar a los cerca de 150 médicos presentes si alguno había sido testigo de un fenómeno como éste. Todos quedaron asombrados y ninguno había visto ni oído hablar de un evento así”.*

Segundo trimestre

En el tercer mes el nuevo ser ya tiene todos sus órganos formados y de aquí en

adelante solo deberán perfeccionarse. Los miembros

superiores casi alcanzan su longitud final relativa aunque los inferiores no están tan desarrollados. El riesgo de aborto disminuye y

aumenta la capacidad de resistencia frente a agentes agresores. Su peso es alrededor de treinta gramos.

Durante el cuarto mes los ojos se desplazan hacia la línea media, para tomar su posición final, y los pabellones auriculares ocupan su

posición definitiva a los lados de la cabeza. Los miembros inferiores aumentan de longitud, el feto pesa unos cien gramos y sus rasgos son

aún más humanos. Se produce un rápido desarrollo de los sistemas orgánicos y los movimientos del bebé ya son percibidos por la madre.

Al quinto mes el feto ya pesa entre 300 y 400 gramos y mide unos 25 centímetros; aparece la primera grasa que hace que sus formas se

redondeen. En el sexto mes la médula ósea empieza a fabricar células sanguíneas, despuntan cejas y pestañas, se desarrollan los

pulmones, los alvéolos empiezan a sintetizar surfactante —es imprescindible para la dilatación pulmonar— y el aumento de peso es

considerable, llegando incluso a los 700 gramos.

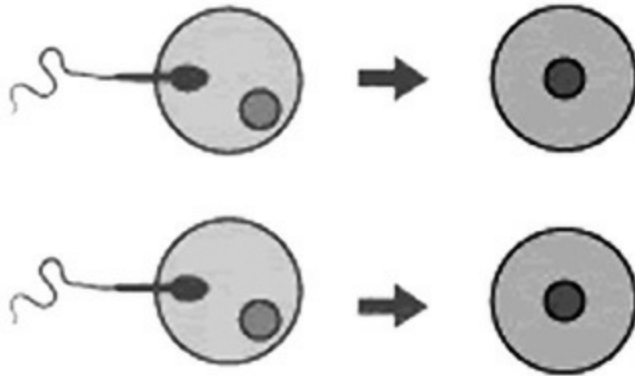
Tercer trimestre

Estos últimos meses de la gestación se dedican al perfeccionamiento y maduración de todos los sistemas y también al crecimiento. El tejido

adiposo aumenta proporcionalmente, llegando a ser de una octava parte de la masa corporal total en el momento del parto, lo cual le

protegerá del frío al momento de nacer. Los ojos se abren y sobre la semana 30 aparece el reflejo pupilar. En el noveno mes el feto se

encaja boca abajo con la cabeza sobre la pelvis de su madre. Está listo para salir al mundo.



Mellizos

2

Cómo se forma un embarazo múltiple

Hemos visto cómo es el proceso de la concepción y desarrollo de un embarazo único, pero ¿qué sucede en el caso de los gemelos?

¿Cómo empiezan los embarazos múltiples?

El que se den con mayor o menor frecuencia depende de diversos factores, entre otros una predisposición genética en ciertas familias, la

edad de la mujer, y también la alimentación. Por ejemplo, en una parte del África occidental que incluye Benín y Nigeria, se sabe que una

raíz local que es de consumo habitual es un gran estimulante hormonal para las mujeres: en consecuencia allí se da el mayor porcentaje

de nacimientos múltiples del mundo. El factor racial es importante también: entre las mujeres de raza blanca la incidencia de gemelos es

menor que entre las de raza negra, mientras que en las mujeres asiáticas es un fenómeno mucho menos frecuente. Igualmente se sabe

que las mujeres que se encuentran al comienzo o al final de su ciclo reproductivo tienen una mayor probabilidad de tener un embarazo

gemelar.

En las últimas décadas ha surgido otro factor importante en el mundo occidental, que ha acrecentado en gran medida el número de los

embarazos gemelares. Nos referimos a las técnicas de reproducción asistida, sobre todo el proceso *in vitro*, mediante el cual se fecundan

varios óvulos de los cuales se implantan habitualmente un par. Esto se hace a sabiendas de que con frecuencia solo uno de los dos óvulos

implantados prospera. No obstante, en España, en los últimos veinte años se ha doblado el número de partos gemelares a causa de ello.

Hay diferentes maneras de empezar la vida acompañado. El tema fecundación *in vitro* aparte, la diferencia más importante al comienzo de

los embarazos gemelares es si empiezan a partir:

- de dos diferentes huevos fecundados – gemelos dicigóticos
- de uno solo – gemelos monocigóticos.

Gemelos dicigóticos

La mayoría de los embarazos gemelares, casi dos tercios, se originan desde diferentes huevos fecundados, lo que sucede cuando una

mujer libera dos óvulos en un mismo mes.

Los gemelos dicigóticos, también llamados mellizos, genéticamente son como dos hermanos cualesquiera que comparten solo una parte de

su ADN. Pueden ser del mismo sexo o tener sexos distintos.

Los gemelos dicigóticos se originan a partir de dos óvulos diferentes de la mujer que son liberados al mismo tiempo o con unos pocos días

de diferencia, y son fecundados cada uno por diferentes espermatozoides. Esta fecundación puede producirse a raíz de un solo

intercambio sexual o como fruto de distintos actos sexuales; incluso podrían tener diferentes padres. Habitualmente se produce en el

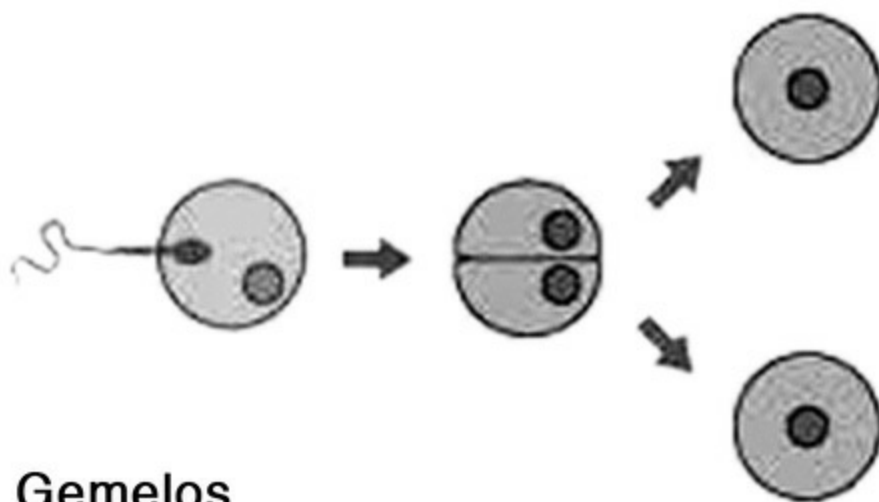
mismo ciclo menstrual aunque también se ha dado algún caso, excepcionalmente raro, de gemelos dicigóticos que han sido concebidos en meses diferentes.

Así pues, los gemelos dicigóticos empiezan su gestación de forma separada y en momentos distintos. Cada uno de ellos tiene su propia

placenta, su corion (la bolsa exterior) y su amnios (la bolsa interior). A veces las placentas pueden llegar a fusionarse si el lugar de la

implantación en el útero está próximo pero, aún así, después del nacimiento pueden separarse con facilidad pues son dos placentas

diferenciadas.



Gemelos

Gemelos monocigóticos

Los gemelos monocigóticos, también llamados gemelos idénticos, se forman a partir de un solo óvulo fecundado que se divide por sí

mismo. Aproximadamente un tercio de los gemelos tiene este origen.

Esta división puede tener lugar únicamente dentro de las dos primeras semanas después de la concepción y el momento en que ocurra es

muy importante por las consecuencias que tendrá en la gestación. ¿Cuáles son las diferencias causadas por el momento de la división?

- División en la mórula, días 1 a 4:

En los primeros días después de la fecundación, el cigoto se desarrolla en una masa de células llamada mórula, células todavía

indiferenciadas. Si la división ocurre en este momento, los gemelos tendrán cada uno su placenta, su propio saco amniótico y su corion,

aunque las placentas pueden juntarse si el lugar de implante de uno y otro en la pared uterina está próximo.

- División en el blastocito, días 4 a 8:

Al cuarto día el cigoto se ha convertido en blastocito. Aquí empieza a haber una diferenciación de las células: la parte externa del blastocito

dará lugar a la placenta mientras que la parte interna formará el cuerpo del feto. Si la división del huevo ocurre ahora, entre el cuarto y

octavo día, los gemelos compartirán placenta y corion, pero tendrán cada uno su propio saco amniótico.

- División entre los días 8 a 13:

Si la división se produce más tarde, entre el octavo y el treceavo día, los gemelos tendrán un solo corion y un solo amnios con una sola

placenta. Esta situación es la que más complicaciones puede traer a lo largo de la gestación. Aquí se puede dar lo que se llama el

síndrome de transfusión gemelo a gemelo, en el cual la sangre de un gemelo pasa al otro porque se ha creado un circuito sanguíneo entre

ellos que hace que un gemelo quede con poca sangre y el otro con demasiada; esto afecta a la salud de ambos e incluso puede causar su

muerte. También es posible en estas circunstancias que los cordones umbilicales de los dos fetos se enreden sobremanera, lo cual puede

traer complicaciones durante el parto. Sin embargo es la situación menos frecuente pues solamente el 1% de los gemelos monocigóticos

se encuentra en este grupo.

Cuanto más tarde se produzca la división, más compartirán los gemelos y así, si la división se produce todavía más tarde, entre el treceavo

y el quinceavo día, puede dar lugar a los llamados ‘gemelos siameses’, es decir gemelos que no llegan a separarse del todo y comparten

algún órgano o parte del cuerpo.

Otros embarazos múltiples: trillizos y cuatrillizos

Los **trillizos** pueden originarse de diferentes maneras:

- A partir de tres óvulos diferentes, fecundados cada uno por un espermatozoide, de lo que resultan hermanos que, como los gemelos

dicigóticos, solo comparten una parte de su ADN.

- A partir de un óvulo que se divide una vez fecundado (un par de gemelos monocigóticos) más otro óvulo independiente fecundado

aproximadamente en el mismo tiempo.

- A partir de un solo óvulo fecundado que se divide en dos y después uno de estos dos vuelve a dividirse, resultando en trillizos idénticos.

Los **cuatrillizos** se pueden originar así:

- A partir de dos óvulos fecundados en el mismo momento y que se van a dividir cada uno de ellos después, dando lugar a dos pares de

gemelos monocigóticos.

- A partir de un par de gemelos monocigóticos más otros dos óvulos fecundados de forma independiente aproximadamente en el mismo

tiempo.

- A partir de un solo óvulo fecundado que pasa dos veces por el proceso de dividirse, dando lugar a cuatrillizos idénticos.

- A partir de trillizos provenientes de un solo óvulo más otro óvulo fecundado independientemente.

- A partir de cuatro óvulos diferentes fecundados de manera independiente, como ocurrió en algunas ocasiones al comienzo del uso de la

fertilización in vitro, momento en que eran implantados un mayor número de óvulos fecundados.

3

El gemelo evanescente

Hasta aquí hemos visto los inicios y el desarrollo del embarazo único y de los gemelares. Ahora vamos a entrar en el tema específico del

libro, qué ocurre cuando se pierden uno o varios de los nonatos en camino.

Lamentablemente no todos los embarazos gemelares o múltiples acaban en un parto de gemelos. Esto se puso de manifiesto a partir de

los años 70 del pasado siglo con la utilización de las técnicas de ultrasonido dentro del campo de la obstetricia, lo cual supuso una

auténtica revolución. Su empleo ha hecho posible tener acceso al útero materno de una forma que antes resultaba impensable y eso se ha

traducido en un conocimiento y comprensión mucho mayor de lo que sucede en la vida intrauterina. ¡Y todavía seguimos aprendiendo!

Fue a finales de los años 70 cuando el Dr. Levi realizó el primer estudio de cierto alcance con más de 6.600 embarazadas. Pudo constatar,

gracias a las ecografías realizadas antes de las 10 semanas de embarazo, que en ese momento se encontraban muchos más embarazos

gemelares de los que había en el momento del parto. En concreto, el 71% de los embarazos gemelares detectados inicialmente acababa

con el parto de un bebé único.

Algo más tarde, en 1980, en el Tercer Congreso Internacional de Estudios sobre Gemelos, se formuló por primera vez el término ‘gemelo

evanescente’ y se le dio este nombre porque aunque al comienzo de los embarazos gemelares se puede observar con frecuencia la

existencia de dos sacos gestacionales, en un gran número de embarazos, algún tiempo después, uno de ellos desaparece sin dejar rastro

físico en una ecografía posterior. El embarazo continúa como un embarazo único y el parto es de un solo bebé.

En la década de los 90 se realizaron varios estudios sobre la frecuencia de este fenómeno y el más concluyente lo realizó Charles Boklage,

biólogo y genetista de la universidad de East Carolina en los Estados Unidos. El resultado de su investigación fue que más del 12% de

todas las concepciones naturales son múltiples. De éstas, más del 76% se

pierden completamente antes del nacimiento, alrededor del 22%

nacen como bebés únicos y el 2% nacen vivos como una pareja de gemelos.

Cuando los investigadores se dieron cuenta de este hecho y la frecuencia con la que ocurría, inmediatamente surgió la pregunta: ¿cómo

es posible que un feto desaparezca sin dejar rastro?

Pues bien, la gran mayoría de las pérdidas ocurren durante el primer trimestre de embarazo y, cuando esto sucede, lo más probable es

que el pequeño feto o el embrión sea reabsorbido por la placenta o el útero, desapareciendo sin dejar rastro. Quizás pueda quedar alguna

señal en la placenta, que podría ser anormalmente gruesa o presentar algún nódulo, pero es fácil que estos indicios pasen

desapercibidos; solo una ecografía temprana anterior a la novena semana podría mostrar la existencia de dos sacos gestacionales, con lo

que quedaría demostrado que se trataba de un embarazo de gemelos. Una ecografía a los tres meses resulta tardía porque mostraría ya

un único embrión.

Si la muerte del feto ocurre en algún momento posterior durante el embarazo, a partir del cuarto o quinto mes, lo que puede suceder es

que el agua del cuerpo del feto sea reabsorbida por el cuerpo de la madre y el feto se convierta en lo que se ha llamado *fetus papyraceus*,

esto es, un feto momificado y generalmente aplastado a causa de la compresión mecánica que recibe dentro del útero. Este tipo de fetos

generalmente emerge durante el parto del gemelo superviviente pero, en cualquier caso, se trata de los menos frecuentes. En la gran

mayoría de los casos el feto o el embrión se pierde durante el primer trimestre

de la gestación y es reabsorbido por el organismo materno,

dejando ninguno o muy pocos rastros visibles que, si no se buscan intencionadamente, pueden pasar completamente desapercibidos.

El cuerpo de la mujer está hecho para sostener en óptimas condiciones un embarazo individual. Si miramos todo lo que tiene que salir bien

para que se produzca un embarazo y para que llegue a buen término, casi resulta un milagro ver con cuánta frecuencia sucede. Y claro

está, en el caso de los embarazos múltiples la cosa se complica todavía más porque, cuando hay más de un bebé, pueden surgir muchas

más dificultades a lo largo de todo el proceso. Así, el dato bien conocido y confirmado desde finales de los años 70 de que muchos

embarazos que empiezan como gemelares acaban con el nacimiento de un bebé único podría tener su explicación en que la propia

naturaleza sacrifica el desarrollo de un feto para asegurar la supervivencia del otro.

Resumiendo, podríamos decir que por cada pareja de gemelos vivos hay por lo menos diez personas que empezaron su gestación como

gemelos y que perdieron a su hermano durante el embarazo. Si tenemos en cuenta que la frecuencia de los partos múltiples en España a

principios de los años 90 era de alrededor del 1%, podemos deducir que el número de gemelos solitarios ronda el 10% de la población.

Desde entonces, el número de partos de gemelos casi se ha doblado a causa de la fertilización asistida, lo que indudablemente conlleva

un aumento considerable de gemelos solitarios.

Indicios biológicos

de un embarazo gemelar

Aunque, como ya hemos indicado, en la gran mayoría de casos apenas quedan rastros fisiológicos tras la muerte de un gemelo, sí que hay

indicios que apuntan a la existencia de uno o más gemelos que habrían desaparecido en algún momento de la gestación. He aquí un

listado de los que creemos más significativos.

Indicios durante el embarazo

- Embarazo conseguido mediante fertilización asistida *in vitro*. Al utilizar este método siempre se fecundan varios óvulos y se implantan por

lo menos un par de ellos.

- Sangrado durante los primeros meses de gestación. Aunque no todos los sangrados están relacionados con la pérdida de un feto, indica

una alta probabilidad de que esto haya sucedido.

- Sospecha por parte de un doctor, enfermera o tercero de embarazo gemelar.

- Tamaño uterino superior a la edad gestacional en el primer trimestre.

- Aborto espontáneo o provocado, o bien sospecha de aborto, y aún así que el embarazo continúe. En este caso uno de los dos se pierde

mientras que el otro continúa su gestación.

Indicios durante el parto

- Aparición de una placenta inusualmente alargada o gruesa, o que presente marcas, nódulos o lesiones.

- Aparición de dos placentas, sacos amnióticos, membranas o cordones.

- Hallazgo de otro embrión o sus restos.
- Hallazgo de un *fetus papyraceus*.

Indicios en el cuerpo del gemelo superviviente:

- Teratoma. Los teratomas son quistes encapsulados benignos que generalmente contienen restos de tejido, pelo o uñas en su interior.

Tienen su origen en células madre que circulaban en el circuito sanguíneo del embrión y apuntan a un embarazo gemelar.

- Quiste ovárico dermoide. Al igual que los teratomas, son mucho más frecuentes en personas en cuyas familias hay gemelos.
- Órganos duplicados o supernumerarios. Aunque no es la única causa posible, apunta con bastante probabilidad a un embarazo gemelar.
- Órganos espejo. Hay personas que tienen lateralidad inversa, es decir que sus órganos están colocados en el lado opuesto a lo habitual.

Esto solamente puede suceder dentro de una pareja de gemelos.

- Quimerismo. Este es un trastorno genético por el cual se encuentran diferentes materiales genéticos, es decir diferentes ADN, en una

misma persona. Es un fenómeno raro, sin embargo parece que su origen estaría en un embarazo gemelar.

- *Fetus in fetu*. Esta es una malformación prenatal por la que el cuerpo del gemelo queda enquistado y sigue viviendo y creciendo dentro

del cuerpo del hermano. En realidad no se trata de un cuerpo completo sino de un fragmento del cuerpo que no posee cerebro y solo

puede sobrevivir como un parásito dentro del cuerpo del hermano. Es un fenómeno extremadamente raro, del cual se han documentado

unos cien casos en la literatura médica a lo largo de los últimos siglos. Se

calcula que sucede en uno de cada 500.000 nacimientos.

Somos conscientes de que los últimos tres casos son extremadamente raros pero los mencionamos de todos modos porque alguna vez

aparecen en la prensa debido a su espectacularidad.

También ha sido fuente de especulación por parte de diversos autores si el hecho de ser zurdo podría ser un indicio de gemelo solitario.

Nuestra experiencia no confirma esta suposición. La gran mayoría de los participantes en nuestros cursos monográficos exclusivos para

gemelos solitarios son diestros. Y, por supuesto, también nos hemos encontrado con cierta frecuencia con personas zurdas que no son

gemelos solitarios. Lo que sí nos gustaría compartir en esta línea es una observación que se nos ha ido repitiendo a lo largo de los años, y

es que en los pocos casos en que nos hemos encontrado con personas ambidiestras, resultó que siempre fueron gemelos solitarios. Y

aunque el número de personas no es suficientemente indicativo como para convertirlo en una conclusión, sí queremos mencionarlo aquí y

quién sabe si en algún estudio científico en el futuro podría corroborarse este dato.

5

La vida en el útero

Nuestro conocimiento de lo que ocurre dentro del útero ha aumentado drásticamente en las últimas décadas gracias al desarrollo de la

embriología y el empleo de diferentes técnicas como las ecografías y los nuevos instrumentos de medición de los signos vitales. Hace

relativamente poco tiempo, quizá 50 años, la comprensión que se tenía de la

experiencia fetal era muy reducida: se creía que el feto

apenas sentía, que los fetos en el útero estaban en una especie de limbo sin conciencia y que la vida empezaba básicamente en el

momento del nacimiento como partiendo de una página en blanco. Hoy podemos darnos cuenta de hasta qué punto esta noción de la vida

intrauterina está alejada de la realidad. Lo cierto es que, a la luz de los nuevos conocimientos sobre lo que sucede en esta etapa, nos

estamos dando cuenta no solo de que los fetos y los pequeños embriones tienen una vida mucho más intensa y variada de lo que se

pensaba hasta hace poco, sino que lo experimentado durante esta primera etapa tiene un efecto profundo y duradero en nosotros.

Vamos a explorar a continuación diferentes ámbitos de esta experiencia, como son los sentidos, las emociones y el comportamiento del

nonato.

Sentidos

El **tacto** es uno de los primeros sentidos que se desarrollan en el nonato. La piel es con mucha diferencia el órgano sensorial más grande

del cuerpo, repleto de gran variedad de terminaciones nerviosas. Comienza a formarse hacia la quinta semana de gestación y a partir de

ahí la sensibilidad al tacto se desarrolla rápidamente. En fetos de siete semanas se han observado reacciones como abrir la boca en

respuesta a un ligero contacto en la misma. La sensibilidad se expande, sobre todo a las zonas de las plantas de los pies, los genitales y

las palmas de las manos. A partir de la décima semana se han observado reacciones al contacto o a caricias sobre estas partes del

cuerpo. Igualmente se ha podido comprobar que los fetos reaccionan al dolor cuando una aguja entra al útero y roza su piel; también las

manos del feto se han desarrollado de tal manera que pueden activamente ‘coger’ algo, el cordón umbilical, por ejemplo.

El **gusto** se desarrolla a partir de la octava semana de gestación. En ese momento ya se pueden apreciar los primeros signos de las

papilas gustativas que hacia la semana doce están totalmente formadas. A partir de las trece semanas el feto ya traga pequeños sorbos

de líquido amniótico y, puesto que su sabor depende en gran medida de la dieta de la madre, se ha podido experimentar y comprobar que

al introducir sabores amargos, los bebés reducen drásticamente la ingestión mientras que al introducir sabores dulces, los bebés duplican

la ingestión. También se ha visto que alrededor de las trece semanas los fetos comienzan a chuparse el dedo, y ¡les gusta!, pues llegan a

pasar largos ratos haciéndolo hasta el punto de producir un callo claramente visible en el momento del nacimiento.

El **olfato** se desarrolla paralelamente al gusto; hacia la semana trece las estructuras nasales se encuentran prácticamente formadas y en

ellas encontramos una pequeña zona sensible. Y aunque hasta hace poco se creía que este sentido no tenía relevancia en el útero, al ser

este un medio líquido, ahora se sabe que los fetos pueden distinguir variedad de sustancias por el olor. En un reciente experimento con

recién nacidos se ha visto que pueden reconocer el olor de su líquido amniótico. Este experimento consistía en colocar un paño

impregnado con el líquido amniótico cerca de sus fosas nasales y esto tenía claramente un efecto tranquilizante para los bebés, que

lloraban mucho menos que los que no lo tenían. También se ha visto que los recién nacidos reconocen con facilidad el olor de su madre y

que esto les es de gran ayuda a la hora de coger el pecho.

El **oído** empieza a formarse muy pronto y una semana después de la fecundación pueden ya distinguirse los primeros signos de las orejas.

De entre nuestros órganos sensoriales, el oído es seguramente el que posee una de las estructuras más complejas y es el primero que

queda completamente formado durante la gestación. Se cree que alrededor de la semana catorce el nonato ya puede oír razonablemente

bien, aunque las estructuras del oído continuaran perfeccionándose hasta el final del embarazo. El oído es quizá el sentido más importante

para relacionarse con el mundo exterior durante la gestación. Se sabe que los fetos pueden distinguir claramente la voz de su madre,

también la de su padre, pueden oír música e incluso expresar sus preferencias musicales (Mozart tiene mucha más aceptación que

Beethoven o la música rock).

La **vista** es el sentido que se desarrolla en último lugar. Hasta el séptimo mes los párpados permanecen cerrados pero, aun así, el feto

puede percibir luz y oscuridad a través de los párpados a partir de la semana catorce. Nonatos de esta edad reaccionan frunciendo el

entrecejo o poniéndose una mano sobre los ojos ante una luz intensa. También se ha observado a fetos de catorce semanas apartarse

rápidamente de una aguja de punción de la amniocentesis sin que la aguja les hubiera tocado, ¿cómo han podido ‘verla’?

Emociones

Las emociones no son algo que podamos 'ver' directamente, pero sí podemos inferirlas a partir del lenguaje corporal, de las expresiones

faciales y de ciertas reacciones fisiológicas. Hasta hace poco el mundo intrauterino estaba más allá del alcance de nuestras miradas pero

ya no es así; ahora podemos observar con gran detalle mucho de lo que sucede en ese espacio y, a través de los movimientos y las

expresiones del rostro de los nonatos, podemos interpretar lo que sucede en su mundo emocional.

Los movimientos en los embriones comienzan en la cuarta o quinta semana después de la concepción. Y lo que durante unas décadas se

pensó que eran simples movimientos reflejos, al observarlos con mayor precisión se ha podido apreciar tal variedad y riqueza de

movimientos acompañados de expresiones faciales que hacen suponer que los movimientos intencionados comienzan mucho antes de lo

que se pensaba. Para dar un ejemplo, se ha podido ver a embriones de ocho semanas estirándose de la misma manera en que lo haría un

adulto, echando la cabeza hacia atrás y después estirando el torso y los brazos, todo ello acompañado de un prolongado bostezo. A partir

de la sexta o séptima semana ya son capaces de todo un repertorio de gestos como bostezar, fruncir el entrecejo, movimientos oculares,

llevarse las manos a la boca, abrir y cerrar la boca, tragar, etc., todo ello hecho de forma tan precisa y diferenciada que no deja lugar a

dudas de que son movimientos espontáneos y no simples reflejos.

Recientemente se ha descubierto también que los nonatos sueñan y lo hacen relativamente pronto. Se han observado los movimientos

oculares que acompañan la fase de sueño REM hacia la semana veintiuna de

gestación. Y acompañando a los sueños, los nonatos

realizan toda una serie de movimientos sumamente expresivos, por ejemplo retorcer el torso, los brazos y las piernas con movimientos

bruscos, mientras fruncen el entrecejo, los labios, hace muecas, etc. Todo ello sugeriría un mal sueño. En otras ocasiones, sin embargo, el

bebé sonríe y realiza movimientos lentos y suaves mientras sueña, y eso lo relacionaríamos con sueños agradables.

Una de las situaciones que provoca una mayor reacción emocional en los nonatos es la punción de la prueba de la amniocentesis. Esta

punción se realiza alrededor de la semana doce o trece con el fin de extraer un poco del líquido amniótico para analizarlo con vistas a

detectar posibles defectos genéticos. Para ello se introduce una aguja en la cavidad uterina. Las reacciones que este hecho produce en

los nonatos son variadas pero resulta claro que a ningún bebé le gusta que una aguja penetre en su espacio. Algunos reaccionan

alejándose todo lo posible y permaneciendo inmóviles, a veces durante días después de la prueba; los movimientos respiratorios que en

esta etapa ya ocupan mucho del tiempo de ejercicio del nonato, se ven drásticamente reducidos y la frecuencia cardíaca también se eleva

o disminuye notablemente. Todo esto nos habla de miedo y de estado de shock.

Otros bebés reaccionan de manera completamente distinta a esta prueba, parecen enfadarse y, por ejemplo, golpean con fuerza la aguja;

incluso se sabe de algún caso en que el bebé ha llegado a coger fuertemente la aguja con su mano, con gran susto y asombro de los

médicos involucrados.

Comportamiento

El ejemplo anterior es una buena muestra de lo diferentes que pueden ser los comportamientos de los bebés en el útero, comportamientos

que nos hablan de reacciones únicas e individuales ante estímulos recibidos. De hecho, la gran riqueza de observaciones que nos

permiten las actuales técnicas de ultrasonido confirman lo que las madres han sabido desde siempre, que cada bebé tiene un

comportamiento individual y desarrolla su propia respuesta al entorno y a los estímulos que se presentan en él. Así, el ritmo de actividad y

descanso, de ejercicio y de sueño es diferente para cada uno. Hay un caso en la literatura médica en que se observó a un bebé pasar,

durante la última mitad de la gestación, la mayor parte del tiempo con la cabeza apoyada sobre la placenta, ¡mucho tiempo de descanso! A

otros, sin embargo se les puede ver dedicando mucho tiempo al ejercicio, a la exploración, al juego. La forma y medida de autorregulación

parece ser diferente para cada uno.

Y en este capítulo merece una mención aparte la observación que se ha realizado del comportamiento de los gemelos en el útero. A partir

de la séptima semana después de la concepción se observan los primeros toques y reacciones entre ellos: breves contactos hacia una

extremidad, el torso, la cabeza y la cara, que rápidamente y con la práctica se vuelven más precisos y más prolongados. A partir de aquí

los contactos y las interacciones se vuelven cada vez más complejos y pocas semanas después ya se hacen caricias, se dan abrazos,

golpes, empujones... ¡y besos!

La doctora italiana Alessandra Piontelli ha contribuido de forma muy significativa a la investigación en este ámbito. En su libro *Gemelos; del*

feto al niño, y en otros de sus trabajos describe en detalle muchas de sus observaciones a lo largo de años de estudio de gemelos

interactuando en el útero. Explica, por ejemplo, que hacia el cuarto mes de gestación, un par de gemelos fueron observados

repetidamente con frecuentes interacciones; uno de ellos era claramente más agresivo y el otro, más sumiso. Cuando el gemelo dominante

empujaba o daba golpes, el otro se retiraba y apoyaba su cabeza sobre la placenta, como si estuviera buscando un lugar seguro y

confortable. Después del nacimiento, cuando estos gemelos tenían alrededor de cuatro años, seguían teniendo intercambios parecidos.

Cuando se peleaban o había tensión entre ellos, el más pasivo se retiraba a su habitación y colocaba la cabeza sobre la almohada.

Otro ejemplo curioso que nos proporciona es sobre los gemelos Lucas y Alicia: el hermano, más activo, era el que frecuentemente

buscaba el contacto con su hermana, se acercaba a ella, tocándole suavemente en la cara con la mano; después los dos se colocaban

mejilla con mejilla, acariciándose suavemente a través de la extremadamente fina y flexible membrana del corion. Más adelante, ya con más

de un año de edad, jugaban de la misma manera, colocándose cada uno a un lado de la cortina y dejando que sus mejillas se acariciaran

a través de ella, como si del corion se tratara.

Hemos visto como durante el embarazo el nonato desarrolla sus sentidos y como gracias a ellos percibe su entorno al cual reacciona,

sintiendo y expresando emociones y un comportamiento que es claramente

espontáneo e individualmente distinto. A continuación vamos a explorar si es tan inconsciente como se creía o, por el contrario, es un ser consciente y con capacidades sorprendentes desde el comienzo de la vida misma.

6

Inteligencia y consciencia

del bebé nonato

Para aproximarnos al nonato como ser inteligente vamos a contemplar su capacidad de aprender, algo que solamente puede ocurrir

cuando existe una inteligencia y una consciencia que lo hagan posible. Hasta hace pocos años el pensamiento de que los fetos o

embriones pudieran realizar cualquier tipo de aprendizaje en el útero hubiera parecido extraño, como poco, y seguramente a muchos les

hubiera sonado a desvarío. Sin embargo hoy cada vez somos más conscientes de que los nonatos están inmersos en un proceso de

aprendizaje desde momentos tempranos de la gestación. Y para hablar de aprendizaje, tenemos que hablar necesariamente del cerebro;

veamos, pues, brevemente, cómo y cuándo este empieza a funcionar en el nonato.

El desarrollo del cerebro

A partir de la tercera semana después de la concepción aparecen las partes básicas de la médula espinal y el cerebro. En la sexta semana

ya se puede detectar actividad eléctrica medible; las neuronas se multiplican rápidamente y alcanzan aproximadamente los cien mil

millones al final de la gestación. Tienen una forma muy característica, parecida a un árbol, con un largo tallo, llamado axón, y ramificaciones, llamadas dendritas. Las ramas se extienden hacia las células vecinas estableciendo puntos de enlace, las sinapsis. Esta comunicación entre neuronas entre sí o entre neuronas y otro tipo de células, como por ejemplo las musculares, se realiza gracias a la intervención de una gran cantidad de sustancias que se denominan neurotransmisores y que se almacenan en unos botoncitos de las neuronas. Cada neurona puede tener más de cincuenta mil neurotransmisores. Aunque este sistema es extremadamente complejo, funciona con gran rapidez y eficacia. Las señales se transmiten a través de la red nerviosa casi inmediatamente y llegan a los músculos, órganos y demás partes del cuerpo en el momento oportuno.

Pues bien, antes se dudaba de que estas terminaciones nerviosas funcionaran eficazmente en el embrión y en el feto, debido principalmente a que el proceso de mielinización, mediante el cual las células se recubren de una capa grasa aislante y protectora, no llega a completarse durante la gestación; se creía que este era un requisito imprescindible para la transmisión de información entre las neuronas. Sin embargo, en los últimos años se está viendo que, en la práctica, este proceso de mielinización sucede de forma gradual y también irregular a lo largo del sistema nervioso y no queda totalmente completado hasta la pubertad, mucho después de que el cerebro y el sistema nervioso hayan adquirido un avanzado desarrollo. Por tanto parece que no es tan importante como se creía para la transmisión de información en el sistema.

Por otro lado, hoy en día nuestro concepto del cerebro y de su funcionamiento se está expandiendo. El neurocirujano australiano Richard

Bergland define el cerebro como una gran glándula, que segrega hormonas, recibe hormonas que se producen en otras partes del cuerpo,

y está bañado en hormonas; de aquí el concepto de cerebro ‘fluido’. También son reveladoras las investigaciones de Candace Pert sobre

los neuropéptidos, cadenas de aminoácidos producidos directamente por las células nerviosas y que funcionan como moléculas que

transmiten información por las distintas partes del cuerpo. Ambas investigaciones apuntan hacia una comprensión expandida del

procesamiento de la información, más allá de las neuronas y sus sinapsis hacia los sitios receptores de neuropéptidos que se encuentran

por todo el organismo. En palabras de la misma Candace Pert: “No puedo separar el cerebro del cuerpo”. El cerebro es mucho más que

las neuronas, de tal forma que la inteligencia, los recuerdos y las emociones tienen lugar en el cerebro y en todo el cuerpo. Asimismo Pert

y sus colaboradores han encontrado en el tronco encefálico del nonato espesos grupos de receptores de neuropéptidos, en tal cantidad

que les han hecho suponer que en realidad el tronco encefálico forma parte del sistema límbico, la parte del cerebro que sobre todo se

ocupa de las emociones y la memoria. Y como esta es una de las partes del cerebro que primero se forma en el embrión, este

descubrimiento aporta nuevas explicaciones sobre la existencia de la memoria al comienzo de la gestación.

Aprendizaje

Además de los recientes descubrimientos sobre el cerebro y su

funcionamiento, en las décadas pasadas se han realizado gran cantidad de investigaciones sobre la capacidad de aprendizaje de los bebés nonatos que han dado resultados sorprendentes.

Entre ellos cabe destacar las investigaciones llevadas a cabo por Peter Hepper, de la Universidad de Queens en Belfast. Durante muchos

años se ha dedicado al estudio del desarrollo temprano del aprendizaje y sus conclusiones son que los nonatos realizan muchos y

variados aprendizajes en el útero materno. Según sus observaciones los bebés pueden aprender de diferentes maneras, entre ellas

mediante el descubrimiento, la habituación y el condicionamiento.

Aprender del descubrimiento es aprender de los sucesos o estímulos casuales con los que se encuentra el feto. Por ejemplo, en su

exploración de su entorno en el útero, va a descubrir e interactuar con el cordón umbilical, también con la placenta, con el saco vitelino y

con la misma pared uterina, y a través de estos encuentros va a aprender cuáles son los límites de su espacio.

El aprendizaje mediante la habituación implica el reconocimiento de algo ya experimentado anteriormente. Cuando un estímulo se recibe

por primera vez, provoca una reacción intensa de atención o interés. Después de varias veces esta reacción disminuye hasta que, al cabo

de un cierto número de veces, no provoca reacción ninguna. En experimentos con nonatos se ha podido observar cómo un estímulo

fuerte, digamos un sonido alto, al ser repetido obtiene cada vez menos reacción por parte del bebé, hasta llegar al momento de la

habituación. Este es un proceso adaptativo y una señal de inteligencia, pues en este mundo lleno de estímulos en que vivimos no

podríamos sobrevivir sin filtrar aquellos que merecen nuestra atención y los que no.

El aprendizaje mediante el condicionamiento tiene que ver con la manera como la mente encuentra relaciones entre sucesos mientras que

se construye la imagen de la realidad. El premio nobel Iván Pávlov con sus investigaciones sobre el reflejo condicionado a finales del siglo

XIX fue quizá el primero en llamar la atención sobre estas dinámicas. En relación con los nonatos hubo un experimento que se realizó a

finis de la década de los 40 en EEUU. En él, David Spelt enseñó a bebés que se encontraban en el séptimo mes de gestación a responder

a un sonido y a la sensación de un vibrador; se emitía un fuerte ruido golpeando una caja de tal forma que provocaba un cambio de

posición del feto en el útero y al mismo tiempo se aplicaba un vibrador en el vientre de la madre. Después de recibir de forma asociada

estos estímulos unas cuantas veces, finalmente el feto aprendió a cambiar de posición solamente al sentir el vibrador.

También son muy interesantes los experimentos realizados con música y con el lenguaje. Thomas Verny, en su libro *La vida secreta del*

niño antes de nacer, cuenta la historia de Boris Brott, director de orquesta en Ontario, quién, cuando era joven, se dio cuenta de que

había ciertas piezas musicales que podía tocar sin haberlas estudiado y sin conocerlas. Sabía las notas que iban a venir antes de pasar la

página de la partitura. Descubrió que su madre, violonchelista profesional, había practicado esas piezas una y otra vez mientras estaba

embarazada de él.

El psicólogo y profesor norteamericano David Chamberlain, quien desde los

años 70 se ha dedicado a la investigación y comprensión de la experiencia de la vida intrauterina, es uno de los pioneros de la psicología pre y perinatal. En su libro *La mente del bebé recién nacido* relata un experimento realizado por los psicólogos Anthony De-Casper y Melanie Spence en la Universidad de Carolina del Norte. Pidieron a un grupo de mujeres embarazadas que leyeran a sus hijos un cuento particular durante las últimas seis semanas de la gestación dos veces al día. Algunos días después de nacer se les dio a los bebés la oportunidad de escuchar dos cuentos, el que habían estado escuchando todo el tiempo y uno nuevo desconocido. Les pusieron audífonos y les ofrecieron una tetina especial que les permitía cambiar el cuento que escuchaban si succionaban más deprisa o más despacio. De los doce recién nacidos, diez cambiaron el ritmo de succión para escuchar el cuento que les era familiar. Esto sugiere que obviamente se acordaban de él, lo reconocían, lo distinguían del otro y lo preferían.

En otro de sus libros, *Windows to the womb*, Chamberlain relata el caso contado por el profesor croata de lingüística Zrinka Babic, de una niña croata que a los siete meses de edad pronunció cinco palabras claramente. Cuatro eran en croata y la quinta era la palabra inglesa box. Esta palabra fue pronunciada de forma extremadamente clara y con acento americano. Pensando en cómo había sido posible que una de las primeras palabras pronunciadas por su hija fuera en inglés, la madre llegó a encontrar la explicación. Durante su embarazo, entre los meses seis y ocho, había trabajado como profesora particular de inglés de un niño con un leve retardo. En el curso de sus

sesiones ella repetía las mismas palabras una y otra vez: “*This is a box. A box. Is this a box? Yes, this is a box*”. ¡La niña en el vientre de su

madre asistió a las mismas clases de inglés que el niño al que su madre atendía!

Otros tipos de memoria

Al hablar de aprendizaje estamos hablando de memoria. Para que se produzca cualquier aprendizaje tiene que haber una memoria que lo

haga posible, pues aprendemos de la experiencia en la medida en que esta es registrada. Hasta aquí hemos estado hablando de la

memoria que es registrada y almacenada por el cerebro y el sistema nervioso. Pero no es la única memoria de que disponemos ni es la

única memoria de que dispone el embrión y el feto.

Existe otro tipo de memoria que podemos llamar memoria celular. La teoría de los sistemas vivos, desarrollada a finales de los años 70 por

el biólogo norteamericano y pionero de la ‘ciencia de sistemas’ James G. Miller, postula que toda célula viva posee memoria como uno de

sus medios de procesar información. Recientemente hemos tenido conocimiento de las investigaciones realizadas por el doctor Paul

Pearsall, médico e investigador norteamericano, que parecen verificar lo que Miller apuntó. El Dr. Pearsall estudió los cambios producidos

en personas que fueron sometidas a trasplante de algún órgano, sobre todo de corazón. En sus observaciones de abundantes casos, se

encontró con que no era extraño que la persona que había recibido el trasplante al poco tiempo empezara a sufrir cambios en sus gustos,

por ejemplo con los alimentos, o en sus gustos musicales; también en sus actitudes y carácter, por ejemplo de ser una persona tranquila

podía desarrollar un genio vivo y enfadarse con facilidad. Lo interesante de su estudio es que constató que estos cambios coincidían con

la personalidad o los gustos del donante del órgano que le había sido trasplantado. En sus palabras: “De acuerdo con el estudio de

pacientes que han recibido órganos trasplantados, particularmente corazones, no es raro encontrar que recuerdos, comportamientos,

preferencias y hábitos asociados con el donante sean transferidos al receptor”.

Estos descubrimientos corroboran la existencia de una memoria celular independiente del cerebro y del sistema nervioso.

Aquí nos parece oportuno citar al Dr. Laing, psiquiatra inglés que a finales de los años 70 escribió en su libro *Los hechos de la vida*: “El

entorno queda registrado desde el mismo comienzo de mi vida; por esa primera única célula de mí. Lo que ocurra a ese primer yo puede

reverberar a través de todas las generaciones subsecuentes de nuestras células progenitoras. Ese primer yo lleva todas mis memorias

genéticas. Me parece por lo menos plausible que toda nuestra experiencia en nuestro ciclo vital desde la primera célula sea absorbido y

almacenado desde el principio, quizá especialmente al principio”. El Dr. Laing y el Dr. F. Lake encabezaron una escuela de psiquiatras

ingleses quienes ya en los años 70 se dieron cuenta de la importancia de lo sucedido en la etapa prenatal. Ellos afirmaron que los

recuerdos prenatales son los que más influencia tienen, justo porque son los primeros. Lake afirmó que las experiencias más formativas

son aquellas que ocurren en la etapa prenatal, especialmente durante el primer trimestre.

También queremos mencionar otro tipo de memoria, que es la memoria

extracorporal. De ella sabemos todavía muy poco pero desde hace

décadas se ha atestiguado con frecuencia, existiendo numerosos testimonios.

Ejemplos de esta memoria los encontramos en personas

que han pasado por una experiencia de muerte clínica y que fueron reanimados y vueltos a la vida. Existen abundantes informes de

personas que, en esta circunstancia, después de estar clínicamente muertos –es decir sin ninguna actividad cerebral mensurable–

podieron relatar experiencias parecidas: se veían fuera de su cuerpo, mirando desde arriba la escena de la habitación del hospital. Podían

ver los intentos de reanimación de los médicos y también a sus familiares y seres queridos y sus reacciones. Todo esto sin tener relación

con su cuerpo, sin ninguna sensación física. Al volver a la vida podían describir con todo lujo de detalles lo ocurrido.

El Dr. Verny escribió en *La vida secreta del niño antes de nacer*: “Las pruebas sobre un tipo de sistema de memoria extraneurológico van

en aumento. El hecho de que poseemos dicha facultad se ve mejor corroborado por casos bien documentados de experiencias próximas a

la muerte (...) donde personas a las que los médicos han declarado muertas retornan a la vida y explican cada detalle de lo que ocurrió en

el sitio en que se encontraban... En consecuencia lo que postulo son dos sistemas separados pero complementarios que sirven a nuestras

facultades de memoria. El funcionamiento de uno depende del establecimiento de las redes neurológicas maduras que comprenden los

sistemas nerviosos central y autónomo (...). Este sistema obedece a las leyes de la física y la química. El otro es un sistema

paraneurológico. Todavía no comprendemos las leyes que lo rigen (...) Creo

que si aceptamos este modelo bipolar de memoria –al menos

como hipótesis de guía– podemos explicar no solo la existencia de recuerdos prenatales y natales, sino también el desarrollo en el útero

de las predisposiciones hacia determinadas actitudes y asimismo el de las vulnerabilidades”.

Consciencia

En realidad, en todo lo explorado en los apartados anteriores estamos hablando de la consciencia. ¿Qué es la consciencia? ¿En qué

momento de la vida comienza? ¿Es consciente el feto? ¿Y el embrión? Al comienzo de este capítulo hablábamos de que en la comprensión

del bebé nonato que se tenía no hace todavía mucho tiempo se les consideraba seres insensibles, sin consciencia, viviendo en un limbo

del que solo comenzaban a salir tiempo después del nacimiento. Incluso se llegaban a realizar operaciones de cirugía a recién nacidos o a

bebés de pocos meses sin anestesia pues se creía que no podían experimentar dolor.

Sin embargo lo que sabemos de esta etapa de vida hoy en día nos muestra lo lejos de la realidad que se encontraba esta comprensión.

Con todo lo que se ha observado y se sigue descubriendo, no hay duda de que en el nonato existe una consciencia desde momentos muy

tempranos de la gestación. Incluso desde el momento mismo de la concepción.

En las experiencias recogidas en las últimas décadas sobre recuerdos intrauterinos se perfilan dos diferentes tipos de información: uno de

ellos tiene que ver con recuerdos ligados a la experiencia corporal y con una consciencia fetal. Por ejemplo impresiones que describen

cambios en el espacio uterino, recuerdos auditivos o impresiones emocionales. La fuente de la consciencia fetal tiene que ver con el

cuerpo del nonato y se apoya en las estructuras físicas del cerebro y el sistema nervioso central, y también posiblemente en otras

estructuras físicas como los mensajeros bioquímicos.

El segundo tipo de información sugiere una consciencia madura que trasciende o está separada del cuerpo del nonato, como una

consciencia trascendente que parece existir independiente del cuerpo. Las dos coexisten hasta cierto punto durante la gestación para, a

partir de cierto momento —que según los autores oscila entre el sexto o séptimo mes de embarazo hasta pocos días después del

nacimiento—, converger en una sola.

A este respecto queremos mencionar de nuevo al Dr. Chamberlain, quien durante décadas ha utilizado la hipnosis en el trabajo con sus

pacientes. A través de este método ha reunido una ingente cantidad de material sobre recuerdos prenatales. En sus investigaciones ha

contrastado los recuerdos de los hijos con la información aportada por los padres y los resultados son fascinantes por la precisión y la

finura de lo percibido desde momentos muy tempranos del embarazo. Como ejemplo, uno de los casos relatados por el Dr. Chamberlain en

su libro *Windows to the womb*:

“Jeannine es una mujer casada que gracias a un premio de lotería pasa una semana de vacaciones con su familia en un hotel de

California. Al llegar ella tiene la clara sensación de haber estado antes allí, conoce los caminos que llevan a la playa, sabe cómo

encontrar exactamente el camino hacia su bungalow en medio del laberinto de antiguos bungalows dentro de las instalaciones del

hotel, y hay un camarero mayor al que no puede dejar de mirar pues siente como si le conociera desde hace mucho. Al regresar a su

casa habla con su madre por teléfono, la madre escucha tranquilamente hasta que la hija le dice el nombre del hotel donde acaba de

estar, entonces la madre le dice muy emocionada: ‘¡Pero ese es el hotel al que fuimos tu padre y yo en nuestra luna de miel!’.

La madre le dice algo más, le dice que fue allí donde ella fue concebida. Los padres no habían tomado fotos durante aquel viaje. Y

por supuesto ella no había estado allí en ningún otro momento de su vida”.

¡Un recuerdo extraordinario de la etapa de la concepción!

Personas como el Dr. Chamberlain, el Dr. William Emerson, y otros muchos médicos y psicólogos pioneros de la psicología pre y perinatal,

han dedicado muchos años de trabajo e investigación a ampliar nuestra comprensión y conocimiento de esta primera etapa de nuestra

vida. De alguna manera se está produciendo un cambio de paradigma en nuestra concepción de cómo empezamos a ser, cuándo

empezamos a ser y, en definitiva, de quiénes somos. Somos seres conscientes desde el primer momento de nuestra existencia y lo que

ocurre en esta primera etapa es decisivo, pues esta es la etapa formativa por naturaleza.

Segunda parte

Desde la psicología

“Hace poco tiempo me di cuenta de algo crucial:

toda mi vida se ha organizado alrededor de una ausencia”.

Silvia Castro

7

Nuestra vida empieza

con la concepción

Según hemos visto en los primeros capítulos, tanto la experiencia clínica como las investigaciones de las últimas décadas nos muestran

que desde el principio de nuestra vida, es decir, desde la concepción, percibimos y sentimos. Esto es relevante porque precisamente

nuestras primeras experiencias de vida nos marcan mucho –algo en lo que la psicología viene haciendo hincapié ya desde Sigmund

Freud– y esto sucede no solo en los primeros años de vida sino ya antes del nacimiento. Un niño que nace ya tiene un pasado de nueve

meses y si durante su embarazo tuvieron lugar sucesos significativos, estos dejan de forma inevitable una huella en él.

No deja de asombrarnos la ignorancia de la sociedad moderna con respecto a la primera etapa de nuestra vida. Esto se expresa también

en la manera en que establecemos nuestra edad, que contamos a partir del día del nacimiento pasando por alto los meses de embarazo

anteriores. Un ejemplo de que se puede proceder de otro modo lo encontramos en la tradicional y milenaria cultura china, que persistió

hasta la revolución de Mao y que aún hoy día tiene una gran influencia. Allí, para determinar la edad de una persona, se añade siempre un

año a los transcurridos desde su nacimiento con el fin de tener en cuenta esa primera etapa de su vida.

¿Qué sucesos durante el embarazo podrían ser significativos? Algunas vivencias importantes que dejan huella en el niño durante esta

etapa serían, por ejemplo:

- Que la madre haya perdido un embarazo anterior en fechas recientes.
- Las circunstancias en que se ha producido la concepción, por ejemplo si ha sido como consecuencia de una violación.
- Intensas dificultades de decisión de la madre entre el aborto o la continuación del embarazo.
- Un intento de aborto.
- El rechazo del embarazo por parte de la madre, aunque lo lleve a término.
- Una situación de amenaza para la vida de la madre o del hijo.
- Cuando la madre ha sufrido maltrato físico o psicológico durante el embarazo.
- El abandono de la madre por parte de su compañero.
- El duelo de la madre por la muerte de un pariente próximo.
- Vivencias traumáticas para uno de los progenitores o para ambos, como la situación de desempleo, experiencias de guerra, la pérdida de la patria, etc.
- Un embarazo múltiple a cuyo término solo nace uno de los hermanos, cosa que sucede al menos en uno de cada diez embarazos.
- Un parto difícil en el que la vida de la madre y/o del hijo ha corrido peligro.

Pero sean cuales fueren las circunstancias y los sucesos de esta primera etapa vital, la vida continúa y cada uno de nosotros sigue

sumando experiencias vitales. Puede que algunas de estas experiencias prenatales sean reforzadas después también por otras

experiencias semejantes o puede que no. Aun así, dejan una impronta que suele ser un factor desencadenante de los llamados

sentimientos básicos, es decir, sentimientos que nos acompañan de forma permanente a lo largo de nuestra vida. Son como una música

de fondo a la que casi no prestamos atención pero que suena de continuo e influye persistentemente en nosotros. De forma metafórica

podríamos decir que los sentimientos básicos son los colores dominantes de una composición pictórica que, independientemente del

contenido representado, determinan la impresión que nos causa.

Pero no solo se trata de sentimientos sino también de ciertos pensamientos, creencias y formas de actuar que son el resultado de unas

conclusiones y decisiones muy tempranas que desde entonces quedaron enterradas en el inconsciente y que siguen determinando

nuestra forma de concebir el mundo. Es como si mirásemos la vida a través de unas gafas que hemos llevado siempre y que distorsionan

nuestra percepción sin que nos demos cuenta en absoluto. Nuestra visión nos parece lo más natural del mundo aunque no lo es.

Algunas consecuencias de estas experiencias prenatales en la persona afectada pueden ser sentimientos básicos y creencias como:

- No tengo un lugar en la vida.
- Siento angustia de continuo.
- No debería estar aquí.
- Nadie me ve realmente.

- Tengo que ganarme el derecho a vivir.
- No hay ninguna seguridad; en cualquier momento puede pasar algo malo.
- Estoy triste.
- Me siento solo.
- Me falta algo o alguien.
- Yo tengo la culpa.
- He herido a mi madre y por eso no me atrevo a acercarme mucho a ella.

Dado que la persona adulta no tiene ningún recuerdo consciente de los meses que pasó en el vientre de su madre, en general no puede

atribuir esos sentimientos básicos y creencias arcaicas a ningún acontecimiento. Esto además le suele causar confusión porque hace que

no comprenda sus propios sentimientos. Sin embargo están ahí como consecuencia de experiencias muy tempranas. La investigadora

francesa Claude Imbert lo expresa así: *“Se inscriben en el embrión los pensamientos, las emociones y los comportamientos que tuvieron*

lugar en el momento en que fue concebido y en los instantes que lo preceden inmediatamente, así como durante toda su vida desde el

instante mismo de su concepción”.

En las últimas décadas se está desarrollando dentro de la psicología el área de la psicología pre y perinatal, que incluye esta primera

etapa de vida precisamente para poder entender y tratar las secuelas de estas experiencias tempranas*.

* Ver los enlaces de las diversas asociaciones que se dedican a este tema en el anexo al final del libro.

Vivencias durante

un embarazo gemelar

Los gemelos siempre nos han fascinado, tanto a las personas de su entorno, como a la ciencia y a la sociedad en general basta ver su

presencia en cuentos y mitos. A lo largo del siglo pasado se llevaron a cabo investigaciones específicas sobre el comportamiento y el

vínculo entre gemelos vivos. Hoy en día las técnicas de ecografía en cuatro dimensiones abren una ventana a esa primera etapa de vida,

mostrándonos mucho del comportamiento que tienen los gemelos entre ellos durante el embarazo. Igualmente, con la ayuda de ejercicios

que se utilizan en un contexto terapéutico y que inducen a la persona a entrar en estados regresivos, es posible llegar a recuerdos muy

tempranos de la propia vida, incluyendo la etapa del embarazo y el propio parto. Todo ello nos permite tener una mayor comprensión de la

experiencia de los gemelos durante un embarazo gemelar y del vínculo entre ellos.

La relación entre gemelos es la relación más estrecha que conocemos los humanos. En buena parte de los gemelos vivos esto es una

experiencia cotidiana –la sensación de tener un vínculo muy especial con el otro y la necesidad de mantener el contacto para sentirse

cerca. Esta relación tiene su origen en el tiempo compartido durante el embarazo. Mientras que para la gran mayoría de los humanos la

primera relación en vida es con la madre, para los gemelos la situación es diferente. Al convivir en el vientre de su madre desarrollan una

relación sumamente estrecha entre sí. No resulta raro lo que oímos decir en una ocasión a una madre de gemelos de unos siete años,

quejándose de alguna manera: *“Da la sensación de que no me necesitan. Se bastan el uno al otro”*. Esta anécdota ilustra lo importante

que es la relación entre ellos y que la madre llega después siendo, en muchas ocasiones, su segundo vínculo más importante.

Con mucha frecuencia los gemelos describen la relación intrauterina con su gemelo como una vivencia fusional: en el contacto con el otro

se sienten completos, las sensaciones dominantes son de amor y de una felicidad compartida, y tienen lugar en un estado atemporal que

parece durar eternamente. Predomina la sensación de ‘nosotros’ y aún no tiene lugar un proceso de individualización. Las vivencias de

gemelos y de mellizos no varían en ello de forma substancial. Sus palabras recuerdan a veces una descripción del paraíso, y así se pone

de manifiesto en algún trabajo terapéutico. Los recuerdos de esta etapa suelen ser de gran belleza y felicidad compartida.

En las ecografías en cuatro dimensiones de embarazos gemelares se pueden observar sus variadas interacciones durante la segunda

mitad del embarazo: se tocan, reaccionan, se golpean y se abrazan. Y con cada interacción se fortalece aun más el vínculo entre ellos. En

la gran mayoría de ellas se observan relaciones vitales y amorosas pero a veces también hay relaciones donde uno es más dominante y el

otro más pasivo o sumiso.

Lo que sigue es un testimonio de una médica cuyo marido también es médico:

“El menor de mis hijos es un gemelo monocigótico y su hermano murió en el sexto mes del embarazo. Mi marido y yo pudimos

observar a través del ultrasonido que los latidos del corazón del pequeño que estaba muriendo se iban haciendo cada vez más

débiles. El niño que hoy vive tomó a su hermano en los brazos y no lo soltó hasta que había muerto. Luego se movió hacia el otro

lado. Allí permaneció muy tranquilo durante mucho tiempo, casi no había movimientos. Se podía ver que estaba vivo y sano, pero no

se movía, durante meses, y tampoco crecía, de manera que creíamos que no podía nacer sano ya que también era muy liviano.

Luego el embarazo se prolongó, cuatro semanas más allá del término previsto, y en las últimas semanas aumentó hasta alcanzar un

peso de nacimiento completamente normal. El niño sobreviviente en realidad nunca se introdujo en el espacio que antes ocupaba el

hermano. Realmente se podía ver porque el embarazo ya estaba tan adelantado. Mi abdomen simplemente colgaba de un lado

*porque el niño sobreviviente no ocupaba el espacio que antes había ocupado el hermano”** .

Cuando finalmente nacen, su primera preocupación es el otro. Si rápidamente vuelven a estar juntos, todo está en orden, lo que les da a

ambos una sensación de tranquilidad y seguridad. Pero si tienen que pasar unos días o semanas separados, por ejemplo por el hecho de

necesitar incubadoras al haber nacido prematuramente, entonces pueden experimentar una angustia prolongada que después se instala

en su sentir arcaico. Incluso puede llevarles a tener dificultades para recuperar esta relación íntima. Se habla de un ‘movimiento amoroso

interrumpido’ entre ellos, causado por esta angustia que se despierta siempre de nuevo cuando experimentan un contacto cercano

seguido por una separación, aunque sea en el contexto más cotidiano. Para no revivir esta sensación angustiosa puede que eviten tener

una relación muy estrecha entre sí.

Mientras que en los países en desarrollo lo habitual es mantenerles juntos desde el parto mismo, en algunos países del ‘primer mundo’

solo recientemente se empiezan a introducir incubadoras para gemelos, para que puedan seguir juntos. Sin duda esto les ayuda

enormemente en su bienestar. Hace unos años apareció en la prensa la siguiente noticia que habla por sí misma:

“Después de nueve meses compartiendo piso, Kyrie y Brielle se habían vuelto inseparables. Tanto, que cuando las hermanas –que

habían nacido prematuramente 12 semanas antes de la fecha prevista– fueron introducidas en incubadoras independientes,

empezaron los problemas. Mientras Kyrie, la mayor y con más peso, dormía plácidamente, su gemela Brielle no conseguía

engordar, padecía trastornos cardiorespiratorios y, lo peor, no aceptaba los mimos de nadie. Por fortuna, la enfermera de la sección



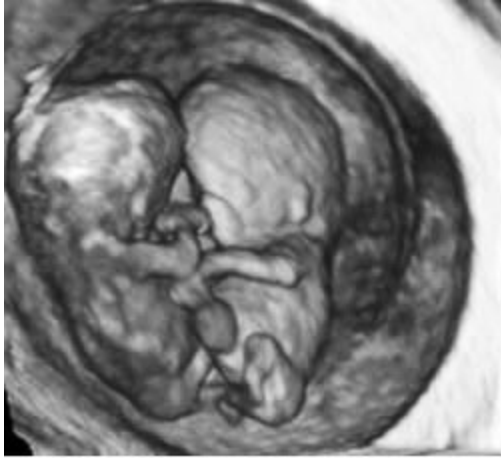
de prematuros probó la técnica de la “cuna doble”, reuniendo a la pareja por primera vez desde que compartieran el seno materno.

Al acurrucarse bajo la tierna y segura protección de su hermana, la frágil Brielle se calmó casi inmediatamente. La proximidad y el

amor fraternal consiguieron que las hermanas Jackson salieran del hospital incluso antes de lo previsto y se fueran para casa

donde duermen en la misma cuna”.

** * Bert Hellinger (2007): La fuente no tiene que preguntar por el camino, p. 66 f; Argentina: Editorial Alma Lepik.*



9

La experiencia pre y perinatal de un gemelo solitario

La vivencia y los sentimientos básicos de un gemelo solitario no se distinguen durante la primera parte del embarazo de lo descrito en el capítulo anterior. Suelen tener una sensación de fusión con su gemelo, y en este estado de ‘nosotros’ se sienten completos. Experimentan felicidad, amor y un bienestar extraordinario.

Pero cuando llega la muerte de su gemelo, cambia todo.

Este cambio empieza cuando perciben que el otro ya no está bien, que algo le pasa, que deja de crecer, que su corazón late más débilmente. En consecuencia aumenta la sensación de preocupación, inquietud y alarma.

El momento en que su gemelo se muere es dramático. Lo vive desde muy de cerca sin poder tomar distancia. No entiende lo que está

pasando. Y no podría ser de otra manera ya que aún no conoce lo que significa ‘la muerte’. Es a lo largo de nuestra infancia cuando

aprendemos sobre la muerte, observando cómo mueren las plantas, un animal de compañía o quizás incluso algún abuelo o familiar

cercano.

A consecuencia de la muerte de su gemelo, el superviviente suele reaccionar sobre todo de dos maneras:

Puede que sienta su propia vida amenazada y de esta manera entre en un estado de pánico, lo que hace que esté muy inquieto durante el

resto del embarazo, moviéndose mucho. Cuando finalmente nace, lleva una fuerte impronta de angustia mortal en el cuerpo.

Pero también es posible que se quede en un estado de shock y deje de moverse casi por completo, lo que correspondería al estado de

paralización que uno experimenta en una situación traumática. En este caso prevalecen sensaciones de desolación, tristeza y abandono, y

de no querer vivir y seguir adelante.

Para nuestra sorpresa hemos podido comprobar que estas fuertes experiencias tienen lugar en la persona afectada incluso cuando la

muerte del gemelo ocurre durante el primer trimestre de la gestación. Todo apunta a que durante el embarazo el nonato se encuentra en

un estado atemporal en el que no existe la noción del tiempo, por lo que una afirmación como “se murió muy al comienzo del embarazo, a

las ocho semanas” es solamente una conclusión a posteriori hecha desde la consciencia del adulto pero no tiene sentido en la vivencia

misma.

Ecografía de gemelos a los 12-14 semanas.

Hay un segundo factor que incide también de manera muy significativa en la

vivencia del gemelo superviviente y es que, cuando muere el

gemelo, su cuerpo todavía sigue allí. Si la muerte ocurre durante los primeros tres meses de gestación, habitualmente es reabsorbido

pronto por el útero o la placenta, sin dejar rastro y, en este caso, la medicina habla del ‘gemelo evanescente’. En un embarazo más

avanzado este cuerpecito se queda allí, y en el parto aparece alguna protuberancia o incluso un fetus papyraceus. Esto significa que el

gemelo superviviente convive durante un cierto tiempo con el cadáver de su hermano. Algunas personas afectadas dieron testimonio de

pesadillas repetitivas durante su infancia. En estos sueños se reflejaba esta vivencia de alguna manera, por ejemplo en forma de una

amenaza amorfa:

“Llevo estos días pensando en ese sueño-pesadilla que tengo desde la infancia, a ver si consigo visualizarlo con más claridad. Aunque

también de adulta he seguido teniendo la pesadilla, ya ha sido de otra forma; en cuanto me hacía consciente de ello, incluso dormida,

podía controlarlo para no seguir adelante con el sueño... y ahorrarme esa sensación de angustia... por eso la tengo menos presente

para describirla con detalle.

De todos modos es un sueño apenas sin detalle; se trata de una imagen; como si fuera una masa enorme de color gris; tengo la

sensación de que es redonda u ovalada... casi sin límites definidos por lo grande que me resulta. A veces lo he descrito como si fuera

una piedra enorme –por ponerle un nombre– pero ni siquiera sé si se puede comparar con una roca gigante.

Y el sueño es simplemente eso; esa forma gris enorme que me agobia; como si se me acercara cada vez más y yo sintiera lo

insignificante que soy frente a esa masa y lo indefensa que estoy... pero no queda claro que me aplaste físicamente.

Se trata más bien de una sensación de agobio. Yo sé que estoy allí, la pesadilla es conmigo, pero no me distingo, no tengo una forma

definida, sé que estoy allí relacionándome con esa forma gris que me agobia y me acosa... y entonces me despierto porque me doy

cuenta de que se trata de un sueño.

Y siempre es igual, el mismo sueño desde que era muy pequeña”.

Isabel

Cuando se acerca el parto, puede que para algunos pase la fecha prevista sin que ocurra el nacimiento. Nacen con retraso –a veces

varias semanas– como si les faltara el impulso propio de salir y llegar al mundo, lo cual coincide con su estado de paralización a causa de

la pérdida sufrida. Muchos otros nacen de manera normal, sin nada llamativo. Pero todos tienen en común que nacen todavía bajo las

impresiones de las experiencias vividas; se podría decir que están en un estado de shock por lo ocurrido, lo que les limita en su nueva

etapa de vida.

Al nacer, con frecuencia se encuentran todavía hundidos en un pozo de tristeza o de miedo, lo que hace que el amor de sus padres no les

llegue. Aunque los padres reciban a su hijo con toda la ilusión del mundo, es posible que el bebé necesite tiempo para llegar a vincularse

plenamente con ellos. Esta puede ser la causa también de que algunos bebés

solo estén tranquilos en el contacto corporal con su madre u

otra cuidadora y de que lloren mucho en las primeras semanas, meses o incluso años. Con el tiempo, poco a poco se calman y llegan a

dejar esta dolorosa experiencia atrás. Para ellos una relación cálida y consistente con su madre suaviza la experiencia de la pérdida

considerablemente aunque no la borra.

Puede ocurrir que esta dificultad de vincularse con la madre después de haber nacido lleve a que la relación entre ambos se deteriore, ya

que podría causar a largo plazo sentimientos de inseguridad o frustración en la madre al no sentirse correspondida. Y además también

están los casos en que la madre tiene sus propias dificultades para vincularse con el hijo, motivadas por su biografía. Si esto ocurre es

probable que el hijo se retire todavía más a un mundo solitario al que nadie tiene acceso.

Resumiendo lo expuesto hasta ahora, se puede decir que hay tres etapas bien claras durante su gestación, marcada la primera por la

felicidad de estar junto al gemelo, la segunda por la experiencia dramática de su muerte y, la tercera, por la desolación de quedarse solo.

No importa qué etapa haya sido más larga y cual más corta, estas son las tres vivencias fundamentales que marcan a un gemelo solitario.

Han perdido la persona más cercana e importante para ellos y, aunque después crezcan y hagan su vida, llevan consigo las huellas de lo

ocurrido en el tiempo prenatal y estas les acompañan a todas partes. A partir de ese momento, que estas huellas se suavicen o se

refuercen dependerá de lo que suceda en su vida futura.

¿Cuán fiables son las experiencias regresivas?

Llegado este punto queremos profundizar un poco sobre la veracidad de los ‘recuerdos terapéuticos’. Con este término nos referimos a los

recuerdos que la persona recupera de su inconsciente dentro de un contexto terapéutico, habitualmente dentro de una psicoterapia

individual o de grupo, o de algún trabajo psicocorporal, cuando se encuentra en un estado de regresión. Y en concreto en el caso que nos

ocupa, se trataría de los recuerdos y experiencias que las personas tienen de ellas mismas y de su gemelo durante la etapa intrauterina.

Una cualidad esencial del ser humano es el intento de dar sentido a su experiencia. ¿Qué está pasando? ¿Qué significa? ¿Por qué ha

ocurrido? Y en este intento por dotar de sentido a lo que nos ocurre en la vida tomamos como puntos de referencia las propias

experiencias así como la información recibida a través de otras personas o de diferentes fuentes, como la escuela, libros, televisión o

internet, por poner algunos ejemplos. Todo ello nos ayuda a ‘construir’ y dar un sentido a las vivencias.

En consecuencia, no nos sorprende que una persona en estado regresivo describa su experiencia en unos términos que solamente ha

podido adquirir después. Para dar un ejemplo: sabemos que a partir del segundo mes del embarazo el feto empieza a moverse y a partir

del tercer mes lo hace de forma controlada. No obstante, una persona que ha convivido con su gemelo durante las primeras semanas del

embarazo puede que experimente y ‘recuerde’ cómo han jugado juntos y cómo se han tocado y abrazado. Esto puede ocurrir incluso

cuando la muerte del hermano tuvo lugar antes de llegar al tercer mes de gestación. Obviamente no es posible desde el punto de vista

objetivo pero sí es coherente si se entiende como una metáfora para describir la calidad de relación que hubo entre ellos y las

sensaciones y los sentimientos hacia el otro.

De alguna manera nos recuerda al dilema de describir el sabor de un vino. Se dice por ejemplo que un vino... *“posee un color único de*

cereza negra y brillante, con intensos aromas a caramelo y frutillas maduras, acompañado de un ligero toque a especias, café y notas de

madera”. ¿Nos damos cuenta? La única manera de describir la experiencia del sabor del vino es referirnos a otras experiencias sensoriales

que nos sirven como metáfora.

Otro aspecto a tener en cuenta es la sinestesia, que quiere decir la confluencia de nuestros sentidos. En la neurofisiología se llama

sinestesia (del griego sun-, ‘junto’, y ai&sqhsi/a, ‘sensación’) a la percepción conjunta o interferencia de varios tipos de sensaciones de

diferentes sentidos en un mismo acto perceptivo. Un sinestésico puede, por ejemplo, oír colores, ver sonidos y percibir sensaciones

gustativas al tocar un objeto con una textura determinada. No es que lo asocie o tenga la sensación de sentirlo: lo siente realmente. Los

diferentes canales de percepción no están claramente diferenciados. Oliver Sacks escribe en su libro *Musicofilia* (p. 219): *“La sinestesia*

parece ir ligada a una activación cruzada, en un grado inusual, entre lo que, en casi todos nosotros, son zonas funcionalmente

independientes del córtex sensorial, y dicha activación cruzada podría basarse en un exceso anatómico de conexiones neurales entre

diferentes zonas del cerebro. Hay pruebas de que tal 'hiperconectividad' está presente en primates y otros mamíferos durante el desarrollo

del feto y cuando son muy pequeños, pero que se ve reducida o 'mutilada' durante las primeras semanas o meses después del parto. No

se han hecho estudios equivalentes en bebés humanos, pero tal como observa Daphne Maurer, de la McMaster University, las

observaciones de la conducta de los bebés sugieren "que los sentidos de los recién nacidos no están bien diferenciados, sino que se

entremezclan en una confusión sinestésica".

Quizá, como escriben Baron-Cohen y Harrison, *"todos somos sinestésicos de oído y color hasta que perdemos las conexiones entre esas*

dos zonas, más o menos a los tres meses de edad". Esto explicaría como a través de un estímulo, como por ejemplo la voz de su madre,

uno podría tener una experiencia no solo acústica sino también visual y, en consecuencia, los recuerdos correspondientes.

Cuando uno observa a los niños pequeños se hace obvio que solo conocen un tiempo, mejor dicho, un estado: el presente. La noción del

pasado, presente y futuro se desarrolla solamente a partir de cierta edad, a los cinco años más o menos. La siguiente conversación entre

una madre y su hijo puede servir de ilustración: *"Hijito, mañana es tu cumpleaños"*. Y al cabo de unos pocos minutos: *"¿Ya es mañana,*

mamá?". Este vivir totalmente en el presente del niño es seguramente todavía más absoluto durante nuestra primera etapa de vida, la

gestación. La vivimos en un estado atemporal, como si todo lo que ocurre es lo

único que hay.

Cuando un adulto se cuestiona: “Pero si solo fueron unas pocas semanas o meses las que he convivido con mi gemelo, ¿cómo puede esto

tener un impacto tan fuerte?”, olvida que desde la perspectiva del nonato unas semanas son una eternidad. En su vivir no hay nada más

que la experiencia acumulada del presente. Esto explicaría la intensidad emocional de los recuerdos intrauterinos y su capacidad de dejar

huella para el resto de la vida.

Y aún algo más: ¿Cómo puede uno recordar los sucesos desde la concepción misma, cuando desde el punto de vista neurobiológico se

sabe que el córtex, la parte más evolucionada de nuestro cerebro, requiere 32 semanas de gestación para poder adquirir una madurez

mínima necesaria para el procesamiento de estímulos y almacenamiento de memoria? Incluso el sistema límbico, responsable de

emociones y conductas de supervivencia e involucrado de forma crucial en los recuerdos, requiere cuatro semanas de gestación para ser

parcialmente maduro y queda completamente desarrollado en el tercer trimestre del embarazo.

La respuesta es que hay diferentes formas de memoria, tal como hemos visto en el capítulo ‘Inteligencia y consciencia del bebé nonato’. No

solo tenemos el cerebro como sede de nuestra memoria sino que existen por lo menos dos sedes más. La primera es la que llamamos la

memoria celular, por el hecho de que nuestras experiencias se graban también en las células de nuestro cuerpo. Utilizando una analogía

del mundo de la informática podríamos hablar de un ordenador con dos discos duros diferentes: el cerebro y la memoria celular.

Y también existe un ‘disco duro’ de almacenamiento de información localizado fuera de nuestro cuerpo, una memoria extracorporal. Ya

mencionamos anteriormente al Dr. Verny, que postula un sistema de memoria extraneurológico. Aquí queremos referirnos también a lo que

el psicoanalista C.G. Jung llamó el inconsciente colectivo: un sustrato común a los seres humanos de todos los tiempos y lugares del

mundo, constituido por arquetipos con los que se expresan contenidos de la psique. Quizá no sería erróneo entenderlo como una memoria

extracorporal. Asimismo el concepto de los campos mórficos del biólogo inglés Rupert Sheldrake se acerca a esta comprensión. Siguiendo

con nuestra analogía, este sería el lugar donde están almacenados los contenidos de internet: aunque se puede acceder a través del

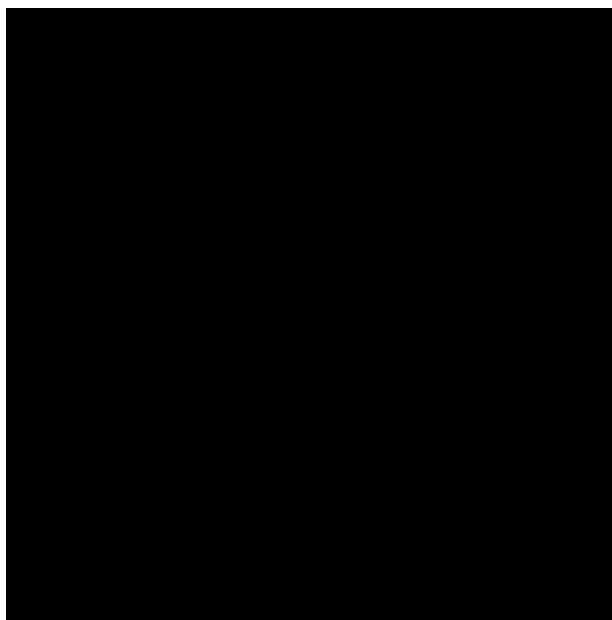
ordenador personal, no se encuentran en el disco duro de cada uno sino fuera de él, en un almacenamiento colectivo.

No obstante, somos conscientes de que todo lo que acabamos de exponer son modelos de explicación *a posteriori*. El fenómeno de la

gravedad ya existía antes de que a Isaac Newton le cayera una manzana encima, inspirándole a formular sus leyes de gravedad. Lo cierto

es que en el contexto terapéutico, y también a veces fuera de él, aparecen estos recuerdos muy tempranos. Y según nuestra experiencia,

es de gran ayuda para las personas que los tomemos en serio.



11

La identidad compartida

Durante los nueve meses del embarazo un niño vive literalmente dentro de su madre, se nutre a través de su corriente sanguínea, está

bañado en su bioquímica y siente mucho de lo que siente ella. Su experiencia se podría resumir en ‘estoy en mi espacio, dentro de mamá’.

Una vez nacido, sigue en un estado simbiótico con su madre pero con los meses empieza un proceso de diferenciación: aprende a

percibirse como un ser propio y descubre a su padre como alguien diferente a su madre. La familia nuclear se transforma en su nueva

matriz en la que vive y que le envuelve como antes el útero de su madre. Aparecen en su vida las personas que habitan su entorno social,

como los vecinos, otros niños, maestros y compañeros de escuela; interactúa con todos ellos y se afirma cada vez más en sí mismo. Su

consciencia se expande. Con la pubertad aparece con toda su fuerza la diferenciación entre chicas y chicos y, en consecuencia, se

identifica con su propio sexo. Este proceso de individualización y autodefinición de un niño dura años y culmina habitualmente por primera

vez en la adolescencia, pues allí uno comienza a dejar de identificarse con su familia y a tener sus propios planes e idea.

Ahora bien, todo este proceso de individualización ocurre en cualquier niño, tanto en no gemelos como en gemelos o trillizos, pero para los

mellizos, gemelos y trillizos hay un extra. Para entender la sensación de 'yo' de un niño que es gemelo nos sirve de ayuda imaginar una

naranja cortada por la mitad donde las dos partes representan a los dos gemelos. Esta imagen deja claro que solo se sienten completos

cuando están con el otro. En algunas culturas incluso se dice que los gemelos comparten una sola alma. En todo caso, se puede observar

cómo dependen el uno del otro y cómo se relacionan entre sí como dos polos que se evocan mutuamente.

Su percepción de 'yo' incluye al otro, como si entre ambos formaran una entidad. Predomina el 'nosotros' en ellos y esta sensación se

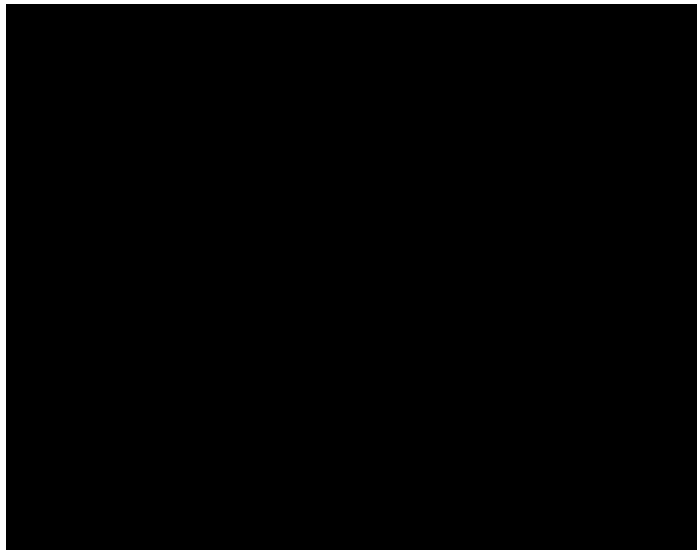
acentúa todavía más cuando se trata de gemelos ‘idénticos’ –aunque nunca lo son totalmente– y las personas de su entorno no saben

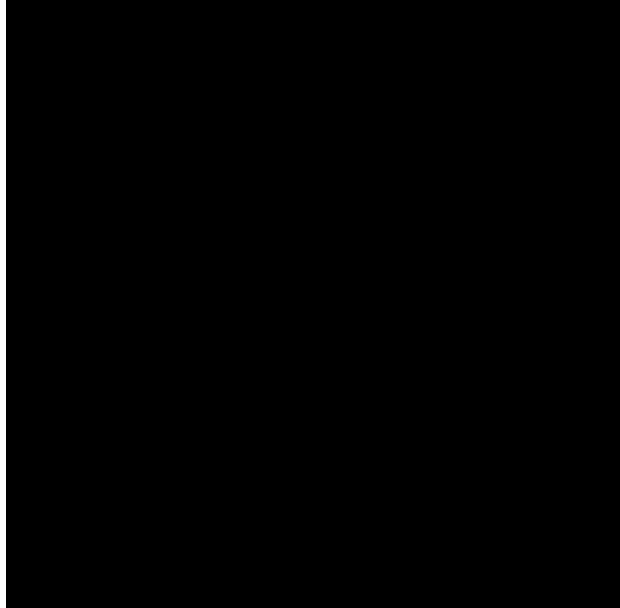
distinguirlos y los confunden entre sí. Si además llevan el mismo corte de pelo y la misma ropa, eso tampoco les ayuda a sentirse

diferentes el uno del otro ni a ser reconocidos como diferentes por los demás.

En consecuencia, para ellos el proceso de individuación y autodefinición no solo tiene que ver con sus padres y su entorno familiar sino

también con su gemelo. Este proceso es tan necesario como complejo y puede durar bastantes años, más allá de la adolescencia.





Incluso cuando lo logran, frecuentemente mantienen una relación especial durante su vida. No por casualidad se dice que la relación entre

gemelos es la relación más estrecha que los humanos conocemos, y esto vale tanto para gemelos como para mellizos, aunque no sea

igual para todos.

Nos gustaría ilustrarlo con un ejemplo: en un viaje por Sudamérica conocimos a dos mellizas de unos 40 años. Una vivía en Bogotá y la

otra, habitualmente en Nueva York. Una estaba casada y era madre de dos hijos mientras que la otra convivía con su marido y no tenía

hijos. Cuando una de ellas hablaba de experiencias de la otra, lo hacía como si lo hubiese vivido en primera persona porque era así como

lo sentían. Sabían intuitivamente cuando a la otra le pasaba algo. Nos contaron como anécdota que cuando la una estaba embarazada, la

otra la llamaba desde su casa a miles de kilómetros de distancia, diciéndole que ¡estaba harta de sentir náuseas! La conexión tan fuerte

que sentían entre ellas y que pudimos atestiguar de cerca no es lo más habitual

entre gemelos pero existe a menudo en mayor o menor medida.

¿Cuál es la vivencia de un gemelo solitario?

Su gemelo no está, lo que suele causarle una profunda sensación de vacío. Puede que tenga todo en su vida actual –pareja, familia,

trabajo, casa– pero igualmente sigue teniendo la sensación de que algo o alguien le falta; y como la gran mayoría de los gemelos solitarios

no saben que tuvieron un gemelo, no se entienden a sí mismos, lo cual puede producirles bastante confusión.

En su inconsciente, un gemelo solitario sigue identificándose con ambos, tanto consigo mismo como con su gemelo. Hemos podido

observar que su consciencia salta de un lado al otro: en un momento se siente vital, con ganas y proyectos en su vida, y en el siguiente

momento cae en un desánimo en que todo pierde sentido y la vida le parece lejana. Y esos cambios de ánimo suelen ocurrirle sin causa

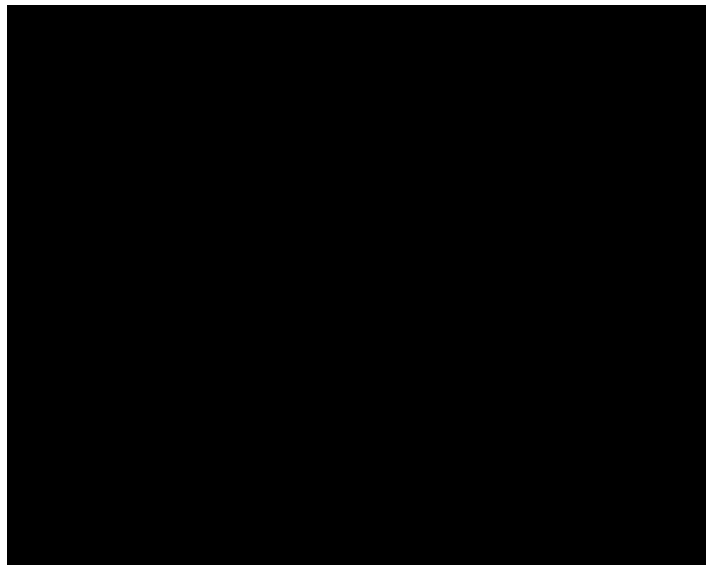
aparente; de alguna manera se podría decir que ocupa los dos lados a la vez.

Cuando uno finalmente descubre a su gemelo, puede entenderse mejor a sí mismo. Ahora sabe que son dos personas y en la medida en

que toma consciencia de ello puede desidentificarse de su hermano y empezar a distinguir sus propios sentimientos y estados de ánimo.

¿Cuáles son suyos y cuáles pertenecen a su gemelo? ¿Quién está vivo y quien se ha muerto? Es entonces cuando por fin empieza el

proceso de individuación entre ambos.



Este proceso de individuación requiere un tiempo para el gemelo solitario, habitualmente varios años, porque la confusión de la identidad

compartida se ha instalado en los cimientos mismos de su personalidad y se manifiesta en múltiples facetas. Aunque con el tiempo uno ya

tenga claro que es **uno**, se va a sorprender al ver que en ciertos momentos de su vida siente, piensa y actúa por dos.





12

Trillizos y cuatrillizos

A continuación queremos elaborar esta comprensión de la identidad compartida para trillizos y cuatrillizos. Como la dinámica es parecida,

sean tres o cuatro, lo ilustramos en el ejemplo de trillizos. Si nacen vivos, su desafío es parecido al de los gemelos: encontrarse a ellos

mismos en un proceso de individuación que abarca tanto a sus padres y su familia como a sus hermanos.

Cuando solo nació uno de los tres, ha tenido igualmente la experiencia de la primera etapa del embarazo que suele consistir en una

felicidad y un bienestar extraordinario. Pero a continuación vivió dos veces la experiencia de la pérdida. La primera vez tenía a un trillizo

vivo a su lado y esto podía darle todavía un cierto confort y tranquilidad; al ocurrir por segunda vez, la vivencia resulta tan desgarradora

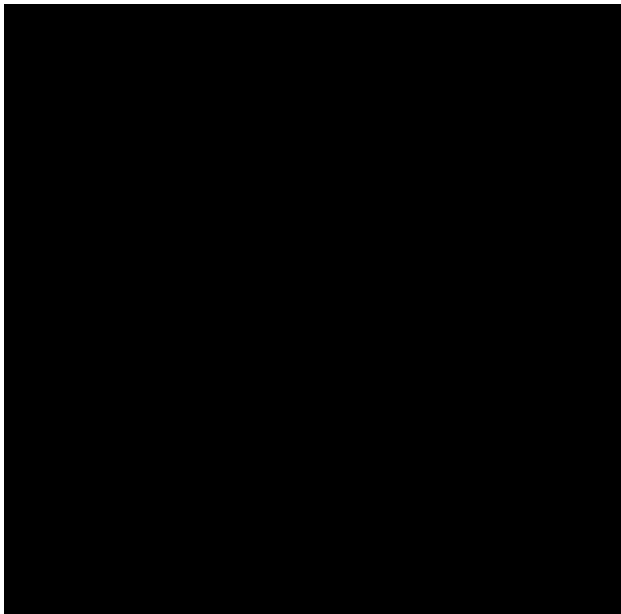
como lo es para un gemelo solitario. Por esta razón, su sentir y vivir se parecen mucho a lo explicado respecto a un gemelo, y también su

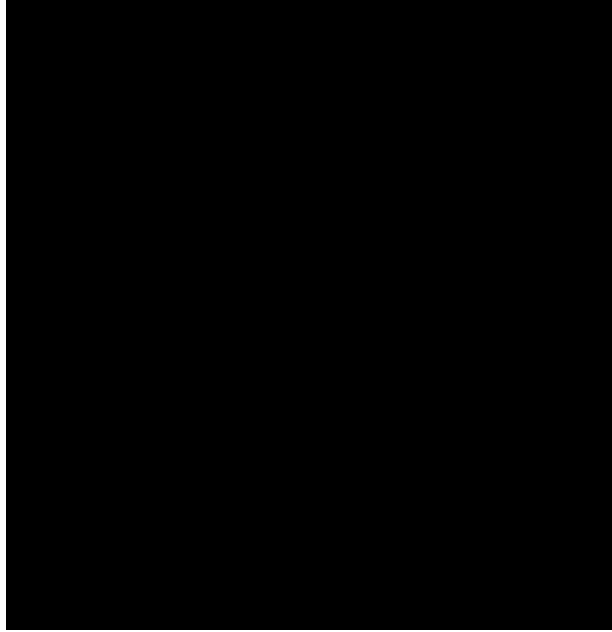
proceso de individuación.

Si hay alguna diferencia es que, mientras que dos son una pareja, tres o cuatro personas ya son un grupo. En consecuencia, en su vida

actual habitualmente se siente más a gusto –mejor dicho, más completo– en situaciones que incluyan varias personas, por lo menos otras

dos. La vida en pareja habitualmente no le es suficiente para llenar este vacío que dejaron sus dos hermanos al morir.





Lo que pocas personas saben es que entre los gemelos y mellizos vivos también puede existir la dinámica del gemelo solitario. Casi la

mitad de embarazos que desembocan en un parto de gemelos, empezaron como embarazos múltiples, habitualmente de trillizos. De ellos,

uno se perdió en el primer trimestre de la gestación y los dos restantes llegaron a buen puerto y nacieron como ‘gemelos’, aunque en

realidad inicialmente eran trillizos que tienen un trillizo vivo y otro muerto.

En su inconsciente, este trillizo que murió existe y ocupa parte de su identidad. Los efectos se suelen parecer a los que padece un gemelo

solitario, con una sensación de vacío, tristeza, momentos de desánimo, etc., aunque el hecho de que a la vez tienen a su trillizo vivo a su

lado suaviza la experiencia de la pérdida. Puede que afecte más a uno de los dos que al otro, quizás porque lo vivió más de cerca en el

útero materno. Hemos visto dinámicas entre gemelos vivos donde ha sido justo la vivencia de la muerte de su trillizo durante el embarazo lo

que se cernía como una nube oscura sobre su relación, impidiendo un contacto

cercano y fluido entre ellos. Solo al descubrirlo y reconocerlo, dándole de esta forma un lugar consciente y afectuoso, los dos trillizos supervivientes consiguieron rehacer su relación. Son tres, y a la vez cada uno es diferente. Queremos ilustrarlo con el siguiente testimonio:

“Desde pequeño siempre tuve la necesidad de tener una hermana y esa fue una petición que yo hacía a mis padres

constantemente. Es decir, llegaba a verbalizarlo.

Nosotros somos trillizos y uno murió, no tenía más noticia de esto hasta que salió en una constelación. Al parecer debía de ser una

niña. Yo también lo siento así. Hasta le he puesto nombre, Beatriz. Con mi hermano mellizo, el que también vive, nunca he tenido

una relación demasiado estrecha. Aunque siempre ha habido un cariño especial, pero sin palabras; él es poco expresivo. Desde los

once años no hemos vuelto a vivir juntos”.

José

Un embarazo múltiple de cuatro o más hermanos es extremadamente raro. Cuatrillizos nacidos vivos son una noticia en la prensa por lo

extraordinario que resulta. La concepción de cuatrillizos es algo más frecuente, aunque desconocemos estadísticas científicas que nos

proporcionen porcentajes exactos. En los inicios del uso de la técnica in vitro en la reproducción asistida había la costumbre de implantar

tres o hasta cuatro óvulos fecundados en el útero de la madre, pero después de unos años se generalizó la regla de no más que dos, para

evitar embarazos múltiples.

De todos modos, el proceso respecto a la identidad compartida para cuatrillizos es parecido al caso de los trillizos. Lo crucial es poder dar un buen lugar a cada uno de los hermanos sin identificarse con ellos.

13

Huellas en la psique

En este capítulo vamos a explorar desde diferentes ángulos cómo el hecho de haber perdido un gemelo afecta e influye al hermano

superviviente en los diversos ámbitos de la vida, y veremos las huellas que le ha dejado en su sentir, pensar y actuar. Más adelante, en la

tercera parte del libro ilustraremos y ampliaremos estos diferentes aspectos gracias a una gran variedad de testimonios.

a) Las huellas en el sentir

Presenciar y vivir de cerca la muerte de un gemelo deja unas huellas profundas en el sentir del hermano superviviente. Como

consecuencia de ello, en él se han desarrollado unos sentimientos básicos fuertemente arraigados que conforman la música de fondo de

su emocionalidad y que influyen en la percepción de sí mismo y de su entorno a lo largo de su vida.

La descripción siguiente es un resumen generalizado de estos sentimientos, a sabiendas de que cada individuo es único y que las

vivencias personales pueden diferir tanto en aspectos concretos como en el grado de intensidad con el que se experimentan:

- Es común en los gemelos solitarios la sensación de vacío. Les falta algo o alguien y no encuentran la manera de llenar ese agujero negro

en su alma. Este vacío le acompaña incluso aunque la persona aparentemente

tenga todo en su vida, como un buen trabajo, pareja e hijos, una casa bonita, etc.*

- Como consecuencia, sienten un anhelo de algo que en su memoria se parece a un estado completo y paradisiaco. Esta añoranza de algo

perdido, algo que no encuentran ni en el presente ni en el futuro, les acompaña a todas partes, lo que puede causarles además una

sensación de descontento sin razón aparente.

- Un sentimiento de soledad le es inherente. Se quedó solo al haber perdido a la persona más cercana, que a la vez ha sido la primera

relación para él. Dependiendo de los futuros acontecimientos de su vida, sobre todo de cómo sea la relación con la madre durante los

primeros años, este sentimiento puede acentuarse o suavizarse, pero no desaparece.

- Hay una melancolía o tristeza de fondo que, aunque puede ser apenas perceptible en etapas de felicidad en sus vidas, sigue ahí y se

hace presente siempre de nuevo. En unas personas este sentimiento puede tener la forma de una profunda tristeza que roce la

depresión mientras que para otras puede ser un sentimiento de dulce melancolía en el que se habite casi con gusto. Sin saberlo, tienen

un duelo pendiente por la muerte de su gemelo.

- Muchos gemelos solitarios tienen un sentimiento de culpa. Su origen es que en su momento llegaron a la conclusión de ser culpables de

la muerte de su gemelo, lo que con el tiempo se ha transformado en un sentir general. Por eso en su vida se sienten culpables con

facilidad aunque no sepan el porqué. Para algunas personas se manifiesta más

bien como un sentirse responsables de los demás. En

consecuencia no sienten culpa sino una híper responsabilidad que les hace sentir responsables del bienestar de todos.

- En algunos gemelos supervivientes se desarrolla un enfado. Es el enfado natural de un niño ante la pérdida, la sensación de que “¡me

dejaste solo, y por eso estoy muy enfadado contigo!” Los niños habitualmente no pasan por un proceso de duelo sino que se quedan en

este enfado, que con el tiempo pueden llegar a generalizar, enfadándose con su entorno y con la vida misma.

- Sienten que son diferentes. Se dan cuenta de que algo les pasa, de que sus sentimientos y pensamientos no encajan en su situación

actual y no se entienden. Esto les lleva a pensar incluso que son unos ‘bichos raros’. Tal como lo expresó una participante de un taller:

“En mi infancia sentía que todos hablaban en chino, mientras yo hablaba japonés”.

Estos sentimientos básicos son como viejos compañeros de viaje. Siempre han estado allí, desde la infancia misma, arrojando al gemelo

solitario y cuesta mucho camino y trabajo personal poder despedirse de alguno de ellos.

Naturalmente hay que ver los demás sucesos que ocurren en una vida ya que, según nuestra observación, el hecho de perder a un

gemelo no tiene el mismo impacto en todas las personas; para algunos puede ser un suceso central y dramático que determine en gran

medida cómo vivirá su vida mientras que para otros no tiene la misma trascendencia. Aunque nuestra sospecha es que para todos puede

ser un suceso de importancia, no sabemos a día de hoy si la pérdida de un

gemelo que ocurra en los primeros días o semanas del

embarazo tiene el mismo impacto. Y no nos cansaremos de repetir que este es solo un capítulo de nuestra biografía y que dependerá de lo

que suceda después que esta primera impronta se reafirme o se suavice.

A este respecto también la calidad de la relación con la madre es decisiva. Si el bebé es acogido por una madre presente y cálida, que

atiende a sus necesidades de manera consistente, esto seguramente suaviza los sentimientos de soledad del recién nacido. Si no fuera

este el caso y el bebé se encuentra al nacer con una madre o un entorno familiar poco acogedor, su experiencia de abandono se ve

confirmada de nuevo, con lo que sus sentimientos de soledad, vacío y añoranza se refuerzan considerablemente.

Ante los sentimientos básicos descritos nos surge la pregunta de si no podrían tener otro origen distinto a la pérdida de un gemelo. La

respuesta es sí, por supuesto. Sentimientos de soledad, culpa o tristeza pueden ser consecuencia de una gran variedad de sucesos que

habitualmente tienen lugar en la infancia o adolescencia y para cada sentimiento se pueden encontrar diferentes orígenes posibles. No

obstante, si el lector se identifica con todos o casi todos, tiene bastantes probabilidades de ser un gemelo solitario. Es la combinación de

las huellas psicológicas que hemos descrito la que apunta a este origen.

b) Las huellas en el pensar

El mundo del niño, desde sus comienzos y en sus primeros años de vida, es un mundo que gira alrededor de sí mismo. Está convencido de

que todo lo que ocurre tiene de alguna forma que ver con él y esto le lleva a

considerarse a sí mismo como la causa de todo lo que sucede

a su alrededor. Si sus padres discuten entre ellos, piensa “algo he hecho mal y por eso se pelean”; todavía no entiende lo que es una

disputa matrimonial. Le falta la experiencia necesaria que solo traen los años vividos para poder interpretar y entender de forma adecuada

los sucesos que le rodean.

Y eso también ocurre cuando durante un embarazo gemelar muere un hermano. El superviviente intenta entender lo ocurrido pero no lo

consigue; obviamente no puede tener la experiencia y los conceptos necesarios para hacerse una idea correcta. ¿Cómo iba a saber que la

constitución física de una mujer está hecha más bien para un embarazo singular y que la naturaleza misma sacrifica en el 90% los

embarazos múltiples para asegurar que un bebé llegue a buen puerto y nazca? No lo puede saber. Pero igualmente llega a sus respuestas

y conclusiones y aunque estas caigan después en el inconsciente, no por ello son menos poderosas.

Muchos gemelos solitarios llegaron en su momento a explicaciones como:

- No he hecho lo suficiente para retenerle conmigo.
- No le he dejado suficiente espacio.
- Me lo he comido todo yo.
- Se fue porque soy malo.
- Debería haberle salvado.

Si uno escucha estas frases, se hacen obvios tanto su egocentrismo como lo absurdo en ellas. ¡Ningún gemelo puede provocar o evitar la

muerte del otro! No obstante, para la persona afectada parecen verdad y en lo profundo de su interior las siente así, lo cual determina

hasta cierto grado el camino que toma en su vida. Wendy Anne McCarty lo expresa con estas palabras: *“Nuestras más tempranas*

experiencias establecen el patrón de lo que creeremos como realidad”.

En consecuencia, el gemelo superviviente también desarrolla ciertas creencias sobre sí mismo, el otro y la vida. Estas son algunas

frecuentes:

- Yo tengo la culpa.
- Debería haberme muerto yo en lugar de él.
- No hay nadie para mí.
- Voy a perder las personas a las que quiero.
- No tengo derecho a estar en la vida.
- Tengo que ganarme la vida esforzándome por dos.
- La vida solo quita.
- En cualquier momento puede pasar algo malo.
- No puedo con la vida.

Estas y otras creencias y convicciones están activas en el inconsciente, y a veces también en la consciencia, de un gemelo solitario.

Forman parte de las ‘gafas’ a través de las cuales se ve a sí mismo y al mundo, y marcan su manera de pensar. Como parte del ‘guión

natal’ influyen de forma determinante en su ‘guión de vida’, en lo que hace y no hace, en cómo se relaciona consigo mismo, con los demás

y con la vida como tal.

Es importante mencionar aquí el concepto de ‘guión de vida’, desarrollado por el médico psiquiatra canadiense Dr. Eric Berne, fundador y

creador inicial del Análisis Transaccional. Eric Berne observó que todas las personas a las que acompañaba en su proceso de terapia

psicológica actuaban siguiendo lo que él denominó un ‘guión de vida’, que es como el argumento preestablecido de una obra dramática

que la persona se siente obligada a representar, independientemente de si se identifica o no con su personaje. El Dr. Berne observó que

sobre los siete años este guión está prácticamente formado. El niño por lo general, aun teniendo menos de siete años, necesita ya dar una

primera respuesta a preguntas como ¿quién soy yo?, ¿quiénes son los demás? y ¿qué haré en la vida? Responder a estas preguntas es

una necesidad psicológica para sobrevivir. Lo que sucede entonces es que los primeros datos con los que uno intenta responderlas se

van obteniendo de las primeras vivencias, sean buenas o malas. Estas experiencias se viven con las figuras parentales, en especial con

los padres, pero también con otras figuras importantes, y para algunos con el gemelo. El guión, pues, está basado en las influencias

parentales o en las experiencias con otras personas y en las decisiones que el niño va tomando frente a ellas para sobrevivir. Y comienza

a formarse ya en la época de la gestación de una forma más somática que verbal. En el caso de los gemelos solitarios, la vivencia de

haber compartido el vientre materno con un hermano y después pasar por la experiencia de la pérdida es una de estas experiencias que

contribuye de forma determinante a la construcción de su guión de vida.

Como parte de este guión, el *Rebirthing* o Renacimiento contempla el guión natal que se genera durante el tiempo que abarca la gestación

desde antes de nuestra fecundación hasta el parto, e incluso los primeros meses del bebé ya nacido. Ya en el útero, el niño que viene y



que está formando su cuerpo, está en contacto íntimo con la madre y con la influencia del entorno emocional y psicológico que le rodea.

Cuando durante esta primera etapa de vida ocurrieron experiencias traumáticas o dolorosas, este método terapéutico puede ser de gran

ayuda para acceder a ellas, liberarlas y sanar.

A continuación veremos de qué manera influyen estas huellas en el sentir y en el pensar del gemelo solitario en su vida.

c) Las huellas en el actuar

Desde pequeño, un gemelo solitario siente que alguien o algo le falta, lo que le hace sentirse solo aunque esté arropado por su familia. De

forma paradójica se podría decir que está acompañado por la soledad. De niño se retira de forma intermitente a un mundo propio al que

los demás no tienen acceso. Puede que tenga un amigo o una amiga invisible, una muñeca, un cojín o una mantita que sea de suma

importancia para él y de la cual es inseparable. En la serie de tebeos de Charlie Brown hay un personaje que se llama Linus. ¿Te has

preguntado alguna vez por qué tiene tanto apego a su manta?

Y esa soledad tal vez lo lleve a reclamar a sus padres que quiere tener otro hermano o a veces a desarrollar una relación especialmente

cercana y unida con un hermano con el que exista poca diferencia de edad. Puede que sienta especial interés y atracción por los gemelos

y tal vez desearía ser uno o tener hijos gemelos de mayor.

En general no son de tener muchos amigos y prefieren las relaciones profundas a las superficiales. Se sienten más cómodos en el tú a tú

que en los grupos grandes por lo que en un entorno más social, como una fiesta o reunión de un cierto tamaño, es fácil encontrarlos

sentados en una esquina, hablando íntimamente con una persona. Es frecuente que tengan **un** amigo o **una** amiga especial con la que

comparten una relación íntima y cercana. Esta tendencia puede prolongarse durante toda la vida y si con los años se rompe o acaba esta

amistad, les duele muchísimo. Pero después aparecerá otra de la misma índole.

Muchos gemelos supervivientes se sienten fácilmente culpables de todo sin entender la causa. En su inconsciente ha quedado la idea de

no haber podido salvar a su querido hermano o incluso de haber causado su muerte. Sienten lo que en psicología se llama ‘la culpa del

superviviente’. Este fenómeno se ha observado en personas que sobrevivieron a peligros extremos en los cuales otros murieron –como un

accidente aéreo, un campo de concentración o un tsunami— y en consecuencia se sienten culpables por el hecho de seguir viviendo.

Aunque quien sobrevivió y quien murió sea producto de la más pura casualidad, perciben injusticia en ello: “Debería haberme muerto yo en

lugar del otro” es un pensamiento recurrente en ellas. En el caso de los gemelos solitarios, aunque no sean conscientes de ello, puede

que lo sientan en lo profundo de su ser.

Por ello algunos buscan inconscientemente la muerte, lo que se puede manifestar mediante una tendencia depresiva, un proceso de

anorexia o incluso el suicidio. Sin embargo, según nuestra experiencia, este impulso está causado no solo por el hecho de ser un gemelo

solitario sino por una acumulación de causas. En estas personas ha llovido sobre mojado, es decir, suelen haber ocurrido otros sucesos

graves durante la infancia que igualmente les pesan. Además, esta tendencia puede verse potenciada por ciertas dinámicas

transgeneracionales de su sistema familiar que también influyen en ellos, como por ejemplo, destinos trágicos de otros familiares que

perdieron su vida.

En relación con la muerte se pueden observar dos actitudes opuestas: algunos tienen una comprensión innata de ella, la reconocen como

una vieja conocida y no la temen en absoluto, aunque la respetan; eso les da una capacidad especial para acompañar o atender a

personas que se están muriendo o que están en duelo.

Otros, por el contrario, sienten una gran angustia con todo lo relacionado con la muerte. Siguen bajo la impresión que les causó la muerte

de su gemelo, lo que les produjo una angustia mortal, como si su hermano pudiera arrastrarle con él. Esta angustia se mantiene activa

aunque el suceso fuera hace mucho tiempo y, en consecuencia, temen a la muerte, lo que hace que les cueste acompañar a un ser

querido en su etapa final o asistir a un funeral. Vivir la muerte de una mascota, por ejemplo, puede ser una experiencia devastadora para

ellos.

En general les cuesta la despedida y se les hace intolerable una pérdida. Cualquier pérdida, sea el fin de una amistad, el cambio de un

lugar o la muerte de un gato, puede causarle un sufrimiento que le hunde durante largo tiempo. Aunque algunas personas, para afrontar

las pérdidas, han desarrollado cierto mecanismo disociativo que consiste en no mirar atrás y ‘olvidarse’ rápidamente de lo ocurrido. De

esta manera evitan el dolor y no lo sienten, porque ‘ya pasó’.

Como sienten un vacío —esta sensación constante en su interior de la ausencia de algo o alguien—, puede que lleven una vida de

búsqueda en el intento de encontrar lo que falta y así por fin llenarlo. ¡Es un anhelo infatigable! Esta búsqueda puede manifestarse de

diferentes maneras: viajar por todo el mundo, estar inmerso en una búsqueda espiritual, querer encontrar la pareja ideal o a su ‘alma

gemela’, etc.

Estamos convencidos de que el mito de las almas gemelas, tan popular en ciertos círculos espirituales y esotéricos, no es más que una

proyección de este anhelo de reencontrarse con su gemelo de verdad, este gemelo que murió durante el embarazo. De allí nació el mito

que sigue fascinando porque promete que se cumplirá esta ilusión de sentirse completo de nuevo en un futuro, de vuelta al paraíso

experimentado al comienzo de la vida.

Muchos, aunque no todos, duplican ciertas posesiones, comprando a menudo un par de cosas iguales sin una razón aparente. Van de

compras con la intención de comprarse una camisa y vuelven con dos iguales o, como mucho, de diferente color. Lo mismo les puede

ocurrir con el calzado, la ropa en general, y también con la decoración en la casa, que puede ser llamativamente simétrica y dual.

O, al contrario, se quedan con la mitad, permitiéndose tomar a medias, comiendo por ejemplo solo la mitad de su comida. Igualmente

frecuente es el hábito de cocinar siempre una porción de más, como si contaran con una persona más a la hora de comer. Recordamos

dos anécdotas que nos contaron dos gemelas solitarias. La una preparaba cada mañana dos tazas de café aunque solo se bebía una; y la

otra compraba siempre dos panecillos, aunque se comía solo uno. Su conducta les parecía irracional pero seguían así, no podían hacerlo

de otra manera.

Otra secuela habitual es que el gemelo superviviente vive sumido en una confusión y es que en su ser no tiene claro quién de los dos (o

tres) es él: el vivo o el muerto. De adulto puede que se sienta algo distante de sus seres queridos, de su entorno y de la vida misma. Es

como si tuviera un pie en la vida y el otro en un lugar lejano que, aunque no lo sabe, es junto a su gemelo muerto. Metafóricamente

hablando se podría decir que el gemelo vivo no quiere dejar a su hermano muerto solo, y en su alma le sigue amando y acompañando.

Esto puede tener como consecuencia cambios abruptos de ánimo sin causa aparente y puede pasar de sentirse bien a caer en un estado

deprimido de un momento a otro. Es como si le hubiesen desenchufado. De golpe le parece que la vida ya no tiene sentido y apenas

encuentra energía para seguir con sus proyectos. Después remonta de nuevo y se siente vital y vivo, hasta que otra vez se vuelve a

desanimar.

Respecto a su vida laboral, a menudo trabajan por dos (o tres), aunque esto no significa que se permitan disfrutar del éxito que para

muchos de ellos es más bien pasajero, como algo que se gana y se pierde. Detrás, en su inconsciente, probablemente se encuentre el

impulso de tener que ganarse el derecho a vivir o quizás se puede entender como un intento de vivir por dos. Tampoco es infrecuente que

tengan dos profesiones, dos carreras o dos trabajos a la vez.

Un número significativo de gemelos supervivientes trabaja en profesiones de ayuda, lo que seguramente responde a dos motivos: por un

lado tiene que ver con su afán de salvar al otro, cosa que, como expresamos en el capítulo anterior, está motivado por su guión natal –el

impulso a realizar lo que no se pudo hacer en la escena original. Por otro lado, muchos gemelos solitarios tienen una gran capacidad

empática, muy útil en las profesiones de ayuda. Para ellos es más fácil poder captar las necesidades del otro que darse cuenta de las

propias. Lo queremos ilustrar con este boceto: se encuentran dos gemelos solitarios y el uno saluda al otro de la siguiente manera: “Tú

estás bien. ¿Cómo estoy yo?”.

Si miramos a la familia que constituyen, lo cierto es que entre ellos, comparado con la media, hay un número de personas

significativamente menor con hijos propios, sean cuales sean las razones en un primer plano. Según nuestra comprensión, una causa es

que en algunos de ellos el tema del embarazo está vinculado a la experiencia de muerte lo que les causa una gran angustia, por lo cual

inconscientemente evitan un embarazo propio. Aunque a veces anhelan tanto ser padres que les parece una cuestión de vida o muerte, es

decir que la vida para ellos no tiene sentido si no pueden llegar a tener un hijo propio. En estas personas se ha unido el deseo de ser

padres con el anhelo por recuperar a su gemelo.

Siendo padres pueden desarrollar un vínculo especial con uno de sus hijos, con quien experimentan una cercanía y unión que refleja la

relación que tuvieron con su gemelo; les cuesta distinguirles emocionalmente. Su hijo inconscientemente tiene que representar al gemelo y

llenar el hueco que este dejó, lo que se manifiesta en una relación muy estrecha con su madre o padre. Incluso puede llegar al punto de

que el hijo desarrolle síntomas parecidos a los de un gemelo solitario, sin serlo.

En otros casos, en lugar de tener hijos tienen una mascota que llevan muy cerca, por ejemplo un pequeño perrito que les encanta tener en

el regazo o sujetar en el brazo, disfrutando de su contacto corporal.

Obviamente para ellos la mascota es algo (o alguien) más que una

mascota...

Con todo lo descrito anteriormente no es de sorprender que un gemelo solitario se sienta diferente a los demás –lo que no significa

sentirse mejor que los demás sino más bien como un bicho raro— y tenga la sensación de que nadie puede comprenderle, pues a él mismo

le cuesta entenderse.

En la tercera parte del libro, dedicada a los testimonios, se ilustran las muchas facetas en las que el hecho de haber vivido con un gemelo

y haberlo perdido después, ha dejado huellas en la psique.

* * Según lo que hemos podido aprender de los participantes en nuestros talleres para gemelos solitarios, sospechamos que cuando uno es gemelo, siente que le falta algo propio, como si tuviera un agujero en su ser. Parece que en la consciencia intrauterina se percibe al gemelo más bien como

una prolongación de uno mismo. Esta sería la principal diferencia respecto a un embarazo de mellizos, donde la percepción es de que alguien falta.)

14

La pareja como espejo

Los gemelos comparten la relación humana más estrecha que conocemos, no hay ninguna igual. Aunque no llegue a ser tan fusional y

cercana, la relación de pareja es, de entre las relaciones humanas, la más parecida a la relación entre gemelos. En pareja uno igualmente

convive con otra persona, siendo dos, compartiendo el espacio privado y el tiempo; en el encuentro íntimo se difuminan las fronteras entre

el uno y el otro. Por esta razón es en el terreno de la pareja donde se manifiestan sobre todo los anhelos y miedos de un gemelo solitario.

De algún modo podemos distinguir a los seres humanos en dos grupos: no gemelos y gemelos. Cuando hablamos de gemelos, nos

referimos igualmente a mellizos, trillizos o cuatrillizos. El primer grupo representa la gran mayoría, el 85-90% de la población. El segundo

grupo es minoría aunque importante en números absolutos. Una décima parte de la población de España ya son más de cuatro millones de

personas. ¿Y por qué hacemos esta distinción? Porque cada grupo tiene su propio modelo de relacionarse con las personas,

especialmente con la pareja, y estos dos modelos generales son el resultado de estas primeras improntas de la etapa prenatal.

Para un no gemelo la experiencia se puede describir así: ‘aquí estoy yo, en mi espacio’. Es concebido solo en el vientre de su madre

donde crece durante nueve meses y cuando finalmente nace, su primera relación es con su madre.

Para un gemelo la experiencia es bien distinta: ‘estamos en nuestro espacio’. Es concebido junto a su hermano, ambos conviven y crecen

uno al lado del otro en un contacto cercano y permanente. Cuando nacen, se encuentran con su madre.

¿Cuál es la diferencia de estos dos modelos de relación? Un no gemelo tiene una manera de relacionarse que se podría comparar con el

movimiento de las mareas: ‘ahora estoy contigo, ahora me retiro a mí mismo’. Se mueve alternando entre el contacto y la retirada; pero su

punto de partida es uno, ‘yo’.

El modelo de relación de un gemelo es: ‘mientras que estoy contigo, estoy conmigo’. Se relaciona desde la cercanía, con menos necesidad

de retirada. Un gemelo se siente cómodo en las relaciones cercanas, personales y profundas; se define más por el ‘nosotros’ que por el

‘yo’.

Por supuesto somos conscientes de que lo expuesto es una generalización que no tiene en cuenta todo lo que ocurre después en la vida

de un niño, sea gemelo o no, y que igualmente va a influir de forma determinante en el estilo de relacionarse. Por ejemplo, hay personas

que viven en una relación de dependencia con otra persona, donde prevalece el 'nosotros' sin ser gemelos. Igualmente hay gemelos cuyo

camino les ha llevado a una individualización fuerte y marcada pero, no obstante, es interesante observar esta diferencia fundamental en

la forma de relacionarse.

Cuando una pareja está formada por dos personas con diferentes modelos de relación, las dificultades resultantes se hacen obvias.

Cuando el uno —el no gemelo— se retira en su movimiento cíclico para volver a su propio espacio, el otro —el gemelo— a menudo no tiene

esta necesidad sino que, al contrario, suele echar de menos el contacto y la cercanía.

¿Pero cómo lo vive un gemelo solitario? Pues él se relaciona de forma diferente a una persona sin par o a un gemelo, y esto puede

manifestarse de dos maneras bien distintas, aparentemente opuestas, aunque no dejan de ser dos caras de la misma moneda:

Una posibilidad es que huya de toda relación íntima porque le dé pánico. Teme pasar otra vez por la pérdida de un ser querido y siente

que no podría soportarlo una segunda vez, que sería el fin. Este miedo puede llevarle hasta el extremo de evitar cualquier relación de

pareja. O bien no se atreve a amar porque lleva en su interior un profundo temor inconsciente de que su gemelo le arrastrará hacia la

muerte y este temor se le despierta de nuevo en la intimidad con otra persona. En ambos casos le cuesta abrirse y entregarse de verdad a

cualquier relación amorosa más adelante en su vida. Siente que necesita una

distancia de seguridad con su pareja aunque no entienda el porqué.

Esta dificultad puede tener el efecto en él de fomentar solamente relaciones que, vistas desde fuera, no tienen futuro, porque la persona

en cuestión ya está comprometida, o vive lejos, o no está realmente disponible. Se podría decir que cualquier nueva relación ya tiene la

fecha de caducidad inherente, lo que lleva a una sucesión de relaciones breves. Aunque por un lado esta situación sea frustrante y

dolorosa, por otro lado le da justo esta distancia de seguridad que es una necesidad imperiosa para él.

La otra cara de la moneda es que busque una relación de pareja cercana y profunda mientras que las superficiales no le interesen y que

incluye a menudo la necesidad de bastante contacto corporal. De esta forma revive su primer modelo de relación. Una vez pasada la fase

del enamoramiento, durante la cual uno quiere pasar el mayor tiempo con el otro lo más cerca posible, es difícil para personas que no son

gemelos mantenerse en esa cercanía continuada porque necesitan más espacio propio donde poder sentirse a sí mismos. No obstante, el

gemelo solitario sufre la retirada cíclica de su pareja cada vez como un abandono porque le conecta con la gran herida de la pérdida de su

hermano. Aquí, la diferencia en el modelo de relación entre ambos hace que experimenten el flujo entre contacto y retirada de manera muy

diferente, lo que puede llevarles a un conflicto permanente y en última instancia, a la ruptura.

Este tipo de gemelo solitario se agarra a su pareja por miedo a perder a su ser querido otra vez. Busca una relación fusional y duradera,

puede incluso que desarrolle fuertes celos y una necesidad de controlar al otro para evitar de nuevo perder a la persona más querida. Si

por esta conducta su pareja se siente agobiada y finalmente se va, le conecta una vez más con su vivencia inicial de la pérdida, lo que

reconfirma su guión de vida. Para él es una catástrofe que le hace sufrir muchísimo. También hemos observado cómo este aferrarse a la

relación puede llegar hasta el extremo de perpetuar una relación de pareja ya muerta desde hace tiempo, a veces varios años, por la

imposibilidad de separarse y despedirse.

En el caso de que el superviviente sea un mellizo que ha perdido a su melliza, a menudo desarrolla tanto el lado masculino como el lado

femenino en su carácter, y lo mismo al revés, lo que se puede entender como un intento inconsciente de incluir al hermano perdido. Hay

personas en las que este intento incluso puede llevarles a la bisexualidad o al extremo de identificarse más con el sexo opuesto.

Respecto a las personas que tienen una relación con una tercera persona fuera de su pareja o matrimonio, hemos observado en

ocasiones a gemelos solitarios vivir relaciones triangulares, con un amante, o incluso llegando al extremo de vivir una doble vida con dos

parejas y familias paralelas. Y en estos casos nos surge la pregunta de si la tercera persona en cuestión tiene que representar de alguna

manera el gemelo perdido, sin la cual el otro no se siente completo. Igualmente puede ser un intento de vivir la vida de dos: la propia vida y

la vida de su gemelo. Otra hipótesis sería que se trata de un trillizo superviviente que inconscientemente busca tener dos relaciones

íntimas para revivir su modelo original de relación que le marcó durante la

etapa de su gestación.

No obstante, es obvio que el fenómeno de la infidelidad y de relaciones extramatrimoniales no se limita a los gemelos solitarios sino que es

bastante común y que además hay fuertes influencias sociales y culturales que, dependiendo del país, hacen que una pareja estable y fiel

parezca más bien la excepción que la regla. En este sentido no queremos reducir todo al hecho de ser gemelo solitario sino solamente

sugerir que este podría ser un elemento, entre otros, que lleve a algunas personas a vivir este tipo de relaciones.

15

La muerte de un gemelo durante

o después del parto

Cuando ambos gemelos nacen y uno de los dos muere durante el parto o en las primeras semanas o meses después, el efecto para el

hermano superviviente es prácticamente el mismo como en un gemelo que ha perdido a su hermano durante el embarazo. Se convierte

igualmente en un gemelo solitario. El hecho de haber compartido más tiempo juntos les ha llevado a tener una relación profunda y

consolidada, lo que le deja sin lugar a dudas una fuerte huella, igual que la posterior pérdida de su hermano.

Esta muerte puede ocurrir en diferentes momentos: poco antes del parto, durante el parto mismo o en algún tiempo posterior. En el caso

de que no haya presenciado la muerte de su gemelo muy de cerca, en el vientre de su madre o en la cuna, entonces no llevará la huella

que causa esta vivencia dramática como la llevan la gran mayoría de los

gemelos solitarios. Habitualmente no conoce la angustia mortal

que puede conllevar presenciar este suceso; y tampoco tiene una comprensión innata de la muerte como la tienen algunas personas que

han perdido a su gemelo durante el embarazo. En lugar de ello suele sentir una fuerte angustia por la desaparición repentina de su

gemelo, que con el tiempo se puede transformar en una sensación de que la vida misma es un lugar inseguro.

Por otro lado, sus padres saben que hubo un parto de gemelos, que han sido dos. Esa información está allí presente desde el primer

momento y facilita una comprensión posterior. A diferencia de un gemelo que se pierde durante el embarazo y del que los padres no tienen

constancia, aquí lo saben. Generalmente ya avisados por las ecografías, que en España son habituales desde los años 70, se han hecho

a la idea de tener dos hijos y en consecuencia han creado un vínculo afectivo con ambos. Al perder a uno de ellos pasan por dos procesos

paralelos a la vez: por un lado, hay una madre y un padre que se alegran por su recién nacido, por el otro lado son unos padres en luto,

pasando por un proceso de duelo por la pérdida de su hijo. Cuando se trata de una pérdida antes o durante el parto, para el padre puede

ser diferente y quizás menos intenso, pues no vive el embarazo en su propio cuerpo. Si la muerte de su hijo ocurre días o meses después,

le afecta igual que a la madre.

Sabemos que un nonato o un bebé pasa por un tiempo difícil cuando hay un duelo por la muerte de un ser querido que aflige a los padres,

sobre todo a la madre. Esto le afecta durante el embarazo como también en los primeros meses y años de vida; por momentos va a

percibir su tristeza o su ausencia emocional. En función de cómo lo lleve la madre y de si este proceso se alarga mucho en el tiempo,

llegando incluso a una depresión, esta situación puede conducir a un apego incoherente entre ambos, la madre y su bebé.

En una situación así es importante que la madre y el padre cuiden ambos procesos, el de ser padres de un bebé pequeño y el de ser

padres en duelo. Comentarios en su entorno como: ‘No llores, alégrate de que te queda un bebé’ no les sirven en absoluto. Se trata de

poder transitar un proceso de duelo sin perder de vista al hijo vivo y, aunque no se puede hablar de un tiempo fijo, si todo va bien, es

habitual que un proceso de duelo dure alrededor de un par de años.

También es crucial que los padres sigan diferenciando entre sus dos hijos, el vivo y el muerto, y que no proyecten al que murió en su hijo

vivo. Recibir los nombres previstos para ambos puede ser una fuerte y pesada carga para el hermano superviviente ya que puede suponer

el mandato de tener que vivir por los dos. Lo mismo ocurre con comentarios nostálgicos del estilo ‘tu hermanito era un ángel, tan precioso’,

etc., porque de esta manera los padres le idealizan y llevan inherente una comparación en la que el gemelo vivo siempre sale perdiendo.

Asimismo, es de gran importancia si los padres y la familia guardan la memoria del hijo fallecido, dándole un lugar en la saga familiar o si,

por el contrario, lo olvidan rápidamente. Cuanto más presente e incluido esté en la familia, más fácil será para el gemelo solitario

encontrarse a sí mismo. Si sabe de su gemelo muerto, del nombre que le pusieron y que sus padres le querían y estaban tristes por su

muerte, entonces podrá pasar por su propio proceso de duelo y separación. De

todas maneras, lo sucedido le ha marcado mucho y

seguramente le quede alguna huella cuando llegue a la edad adulta; pero ya habrá recorrido una parte del camino para sanar la herida

que le causó la pérdida de su gemelo.

El siguiente relato de Begoña nos habla de lo importante que es reconocer al gemelo muerto y darle un lugar en la familia:

“La foto de mi bautizo siempre me extrañó: me llamaba poderosamente la atención la figura de mi madre, de luto, con gafas oscuras y

una expresión de tristeza evidente. Mi padre, a su lado, me parecía que miraba ausente hacia algún otro lugar. ¿No se supone que un

bautizo es una celebración?

Cuando ya era adolescente mi madre me contó, casi como una anécdota, que nací melliza. Mi hermana Concepción murió a los dos

días de nacer. Ella era pequeña y delgada, yo grande y gordita. Murió de la enfermedad azul. Eso es todo lo que supe, junto con la

constatación del Libro de Familia; en la página del cuarto hijo, aparece su nombre y fecha de nacimiento y muerte. Nunca se tuvo en

cuenta a mi hermana como parte de la familia, como hija, nunca se hablaba de ella ni de aquel suceso.

Tardé muchos años en dar importancia a este hecho, quizá hasta los 35 aproximadamente continuó siendo una anécdota curiosa

también para mí. Poco a poco fui conectando con esa realidad y con sus posibles consecuencias. Fui atando cabos, haciéndome cada

vez más consciente de la dimensión que tenía en mi psiquismo, y fui entrando, de forma intermitente y tenue en el duelo por su

pérdida.

Un buen día envié un mensaje a mis cuatro hermanos comunicándoles el descubrimiento de la importancia que tenía para mí el hecho

de haber nacido melliza. Poco después, durante una reunión una de mis hermanas dijo como presentación por primera vez delante de

mí: ‘somos seis hermanos, pero la hermana melliza de Begoña murió a los pocos días de nacer’. Escuchar ese reconocimiento público

de una persona de la familia fue importante para mí.

Entré en una fase en la que necesitaba clarificar este tema, entrar a fondo; discernir qué parte de mi identidad era mía por naturaleza

y cual estaba relacionada con este hecho. Sabía que sería un proceso largo y ancho, cada vez aparecía con más nitidez la

importancia que esta realidad ha tenido en el núcleo de mis heridas vitales. Seguí atando cabos; vino a mí la comprensión de que

había vivido hasta ahora mi relación con los demás y con el mundo partiendo de una desconfianza profunda, del temor a que me

hagan daño.

Sentía claramente una división dentro de mí: por un lado siempre he sentido una gran fuerza de vida; el intenso deseo de conocerme y

conocer, ahora veo que con un ansia desmesurada, como si no me pudiera permitir dejar pasar ni un instante, como si tuviera que vivir

por dos. Por otro lado siempre he sentido también una gran presencia de la muerte como compañera, como descanso, paz absoluta.

Nunca nada ni nadie podrá sustituir a mi hermana. Ella no es mi pareja, no es mi amiga, ni mi compañera de trabajo y la vida no es una

*carrera hacia aquella intensidad y aquella vinculación primera.
Simplemente ella es mi hermana melliza muerta y la vida me miró a mí.*

Ahora empiezo a sentir que la llevo dentro y es un regalo.

En la medida en que se ha ido desvelando mi realidad, esa desconfianza y esa dualidad entre el impulso de vida y el de muerte se van

difuminando, como si dentro de mí se fuera instalando una calma creciente, un lugar más fácil y simple desde el que vivir, en el que ser

una y sola no me asusta, en el que haber sido dos me proporciona fuerza”.

Begoña

16

Dinámicas similares

No queremos cerrar esta parte del libro sin hablar de dos dinámicas que se parecen al gemelo solitario aunque no lo son.

La primera dinámica puede ocurrir cuando la madre ha tenido un aborto unos meses antes. Al quedarse embarazada de nuevo al poco

tiempo, en ocasiones el nuevo bebé puede percibir todavía una cierta presencia del anterior inquilino en el vientre materno. No sabemos si

esta percepción se transmite al bebé más bien por las propias vivencias y recuerdos reactivados de la madre, si su matriz misma actúa

como un campo de memoria que guarda este recuerdo reciente en su memoria celular, como especulan algunos investigadores, o si

ocurre de otra manera. Pero lo que hemos observado es que para la persona en cuestión, cuando entra en estados regresivos que la

llevan a la etapa intrauterina, parece que haya un recuerdo intrauterino de otro hermano y esta percepción le puede causar una sensación

de inquietud e inseguridad. No obstante, no comparte las demás secuelas propias de un gemelo solitario; en su caso solo ha tenido un

hermano mayor que no llegó a nacer.

La segunda dinámica es más frecuente. En el capítulo ‘Huellas en la psique’ hemos escrito que cuando la madre o el padre son gemelos

solitarios, pueden desarrollar un vínculo especial con uno de sus hijos, con quien experimentan una cercanía y unión que refleja la relación

que tuvieron con su gemelo. Y esto puede llevarles a desarrollar incluso un fuerte miedo a su pérdida o a verse separados de él, como si

inconscientemente temieran que la historia fuera a repetirse. Al no poder distinguirles emocionalmente, ya que no tienen consciencia de su

gemelo perdido, su hijo tiene que representar a este y llenar su hueco, lo que se manifiesta en una relación estrecha con su madre o

padre.

Esta identificación completamente inconsciente con el gemelo de la madre o del padre hace que, de alguna manera simbólica, se reviva

esta relación, aunque con el actor equivocado. Esto puede llevar al niño a desarrollar sentimientos parecidos a los de un gemelo solitario.

Se podría decir que conoce el rol de gemelo, sin serlo. En consecuencia le van a parecer familiares algunas de las huellas descritas en los

capítulos anteriores. Pero su forma de relacionarse con los demás sigue siendo desde el modelo de un no gemelo porque no lo es.

Para cerrar este capítulo queremos ilustrar esta dinámica con el siguiente testimonio:

“Desde que Peter me habló, hace ya unos años, del concepto de ‘gemelo solitario’, me he sentido ligada a ese destino humano en el

que se ha experimentado la presencia de otro ser durante la gestación, se ha vivido su pérdida o bien durante la gestación o en una

fase temprana de la vida y en el que aparece de manera intensa y crónica el anhelo o la búsqueda, más o menos consciente, de

sentirse completo de nuevo. Curiosamente, al igual que me siento sensible ante este destino y las dinámicas implicadas, nunca he

sentido que yo fuera gemela superviviente. Poco a poco me fui dando cuenta de que aunque yo no lo fuera, sí me encontraba inmersa

en una dinámica complementaria: la de hija de una persona que siente que le falta algo desde siempre, algo más que una parte o

aspecto de sí misma, un alter ego con entidad propia a pesar de no conocerle conscientemente.

Mi madre se ha esforzado por dos en el trabajo, en la familia y en sus relaciones de amistad. Incansable y entregada sólo paró para

comenzar a mirarse y cuidarse cuando con 46 años tuvo una experiencia cercana a la muerte. Por otra parte, solo ahora, en estos

últimos años, la he visto disfrutar algo más de la vida y de sí misma. Igual que la conocí esforzándose el doble, en mi recuerdo mi

madre siempre ha disfrutado la mitad, no con queja, ni siquiera con resignación, sino simplemente la sensación de disfrute pleno no

formaba parte de su repertorio de experiencias posibles o de su construcción afectiva y mental propia.

También recuerdo a mi madre comprando, queriendo o sin querer, por doble. Si unos zapatos le resultaban cómodos compraba otro

par igual, por si acaso no volvía a encontrarlos cuando se estropeará el primer par. También, sin que fuera voluntario, resultaba

relativamente frecuente que se encontrara con dos ejemplares de un mismo libro, un mismo disco o una misma película. Fuera porque

no se acordaba que lo tenía, fuera porque le regalaban otro igual y no lo cambiaba ni decía nada, la cuestión es que a veces las

estanterías de casa parecían salidas de un cuento de Lewis Carroll.

Cuando, de pequeña, quería adoptar una mascota en casa –gatitos encontrados, perros abandonados, golondrinas caídas del nido y

un largo etcétera– sabía que no podía preguntar, que la única manera de obtener la respuesta afirmativa era que mi madre viera al

cachorro o al bicho desamparado. Ante la necesidad de un ser vulnerable todas las defensas y criterios racionales se derretían y mi

madre acogía al ser indefenso que su parte racional, y sensata puntualizaría ella, jamás hubiera permitido. Mi madre se transforma

con los bebés, muestra una paciencia y una ternura que no aparecen en otros ámbitos de su vida. Los bebés también se transforman

con ella, consigue calmar hasta al bebé con el cólico más recalcitrante. Incluso aquellos que la acaban de conocer, como los nietos de

las amigas, se duermen plácidos en sus brazos.

Todos estos aspectos no me hubieran llamado la atención si no fuera porque me encontré en consulta con una mujer que llevaba casi

veinte años escribiendo una tesis interminable. No se compraba una casa porque tenía la tesis pendiente, no establecía relaciones de

pareja porque tenía la tesis pendiente, no se iba de viaje porque tenía la tesis pendiente... En definitiva, en su discurso aparecía una

incapacidad de vivir plenamente porque tenía la tesis pendiente. Al explorar su genograma lo que más me llamó la atención es que su

madre tenía una hermana gemela que había muerto al poco de nacer. La frase que surgió durante el trabajo fue “querida mamá, yo

como tú me siento incompleta”. Este encuentro me dio que pensar: ¡yo tenía dos tesis sin acabar!

Comencé a valorar las peculiaridades de la relación con mi madre desde un nuevo prisma. Siempre me he llevado muy bien con mi

madre, no tanto como hija o como amiga, sino más bien como una relación fraterna en la que ni siquiera tendría el rol de hermana

menor sino más bien ‘de igual a igual’. Siempre he admirado y querido a mi madre, pero sólo ahora, que me he dado cuenta de que no

puedo sustituir a la hermana que no disfrutó, a mi tía, es cuando me puedo sentir hija de mi madre.

De todos los aspectos que he observado en mi madre y que podrían considerarse más o menos característicos de un gemelo

superviviente, algunos los he heredado yo. No sé si se transmitieron desde el modelado o a través de la dinámica subyacente de ‘yo

como tú’, la cuestión es que frecuentemente me encuentre con prendas de ropa y libros duplicados; tampoco me puedo resistir a la

vulnerabilidad de bebés recién nacidos y cachorros; por circunstancias variopintas he acabado con doble perfil en casi todas las redes

sociales –dos dominios web, dos direcciones gmail, dos páginas facebook... ¡también como mi madre!; y muy significativamente el

nombre que utilizo habitualmente es con el apellido de mi madre delante. Lo que en un momento parecía un tema práctico y un acto

de reivindicación matriarcal, visto desde esta nueva perspectiva fue afianzar, incluso socialmente, la dinámica de ‘hermanamiento’ con

mi madre.

Conocer los aspectos ligados al destino de un gemelo que ha sobrevivido a su hermano, me ha dado un mejor lugar en la relación con

mi madre y con la vida”.

María Consuelo Sánchez

Tercera parte

Testimonios

“Cuánto te amo

aunque en mis versos seas innombrable

estás presente en cada milímetro de tinta

en cada gesto de mis manos

al trazar palabras contra el blanco

Trazar palabras...

trazarlas en el aire

dejarlas escapar por la ventana

para que vuelan

para que vayan

ellas ya saben dónde

a ti, que no apareces en mis versos

a ti, que iluminas mis silencios”

Jorge Larena*

* * De su libro ‘Versos anormales’; Mandala & LapizCero; 2010.

Introducción

En esta parte del libro hemos querido abrir un espacio para que medio centenar de personas de entre 20 y 70 años pueda dar testimonio

de sus vivencias como gemelas solitarias. Gracias a su gran variedad y a la honestidad con que todas ellas se han expresado, estas

experiencias personales muestran mucho mejor las huellas y posibles consecuencias en las personas afectadas de lo que un texto

informativo o científico por sí solo podría hacer. La mayoría de ellas ha participado en alguno de los ‘talleres de sanación para gemelos

solitarios’ que estamos ofreciendo desde el año 2008.

Para facilitar su lectura, hemos estructurado estos testimonios en capítulos que tratan diversos aspectos de la vida. Queremos expresar

una vez más nuestro agradecimiento a todas y a cada una de las personas que han contribuido con su relato y nos han dado el permiso

para incluir sus palabras en este libro. Únicamente añadir que, a fin de proteger su privacidad, se han cambiado los nombres.

17

Descubrimiento

Para muchas personas el descubrimiento de que son gemelos solitarios, con todo lo que eso ha supuesto en su vida, marca un antes y un

después.

Algunos pocos lo han sabido desde siempre, ya sea por las circunstancias de su parto –como el nacer junto a un gemelo muerto o la

aparición de una segunda placenta— o por otras circunstancias. Aun así, para las personas en esta situación, lo que suele suceder es que,

aunque esta información haya estado siempre disponible, se ha quedado en una anécdota sin aparente importancia. De todas maneras,

estos casos son significativamente muchos menos. Tal como decíamos en los primeros capítulos del libro, la inmensa mayoría de las

pérdidas en un embarazo múltiple ocurren durante el primer trimestre de la gestación y no suelen dejar rastro, por lo que ni la madre ni

nadie de la familia tiene conocimiento de ellas a no ser que se haya visto en una ecografía temprana.

Así, para la gran mayoría de gemelos solitarios este descubrimiento ocurre mucho más tarde en su vida, en la edad adulta y generalmente

en un contexto terapéutico, cuando intentan resolver ciertas dificultades que se les presentan. Para ellos supone un descubrimiento de

gran relevancia, pues lo que antes eran vivencias y sentimientos inconexos y sin explicación, ahora, gracias a esta pieza crucial del puzzle,

de golpe cobran sentido. A la vez este momento marca el inicio de un proceso de integración y sanación que requerirá su tiempo.

“Soy una persona sensible y me doy cuenta de que a lo largo de mi vida he atravesado por momentos de soledad, de tristeza, de

encontrar mi sitio en el mundo, de añorar algo... Ahora, en esta etapa de mi vida cuando descubro que soy gemela solitaria es cuando

también descubro que tengo todo lo que una persona desde fuera podría ver como lo ideal: una pareja que considero es el hombre de

mi vida, unos padres maravillosos, unos abuelos por los que doy gracias, una casa donde vivir, un coche, amigos que me quieren y

una profesión que me apasiona... pero siempre aparece un miedo imaginado, una pena en forma de sombra, una culpa, un algo

falta...

Cuando descubrí que era gemela solitaria, sentí que por fin empezaba a entender algo sobre mis sentimientos más profundos,

aquellos que por más explicación que buscaba no se la encontraba. Las primeras semanas tras el descubrimiento sentía una enorme

calma, orden en mi vida y por primera vez sentía que tomaba las riendas de mi vida. Pero a las pocas semanas todo se volvía a mover

haciendo que algunos sentimientos de soledad, tristeza y culpa volvieran a visitarme.

Tengo la impresión de que mi vida como gemela solitaria funciona por ciclos. Hay semanas de pura calma, todo fluye con equilibrio, no

tengo miedo a nada y me siento fuerte. Entiendo a mi pareja, veo un futuro, me siento alegre y segura. Sin embargo, llega un día y el

mundo se pone al revés, me siento triste, busco discutir con mi pareja, me culpo por mis comportamientos, tengo miedo a la muerte de

algún ser querido o incluso a que mi pareja me abandone y cosas que a veces ni yo entiendo”.

Belén

“Hice una Constelación donde se constataba que en mi relación de pareja había como un problema o más bien una dificultad para el

compromiso; al sacar dicho problema resultó ser mi gemela, la que no conocí pero hacía tiempo que intuía que había existido; la vi, la

reconocí, la incluí con amor y curiosamente ha supuesto un alivio para mi alma. Desde ese día ha desaparecido la soledad o más bien

la desolación que me acompañaba siempre; parecía como que mi vida era difícil y complicada; ahora me siento acompañada en todo

momento, feliz y siento su energía apoyándome y ayudándome tal y como en la Constelación me dijo ‘... que siempre había estado ahí

conmigo esperando que la reconociera y cuidándome en todo momento’. Durante muchos años me sentía desvitalizada, cansada en

exceso y constantemente con sueño, agotamiento; en estos días dichos síntomas han desaparecido, me siento con una energía

desconocida para mí pero muy agradable, muy vital y lo más sorprendente es que los caminos se me están abriendo en todos los

aspectos; ahora la vida me está resultando sencilla, por supuesto contando con su ayuda en cada momento, la de mi querida hermana

gemela que ahora llevo muy dentro de mí, en mi corazón, y lo que durante años fue como un peso o una carga en mi vida por mi

desconocimiento de la situación, ahora es una gran fuerza y me siento muy agradecida por ello”.

Mariam

“Nací en un hospital público de la ciudad de Mar del Plata. La anécdota cuenta que llegó el momento del parto, que fue muy doloroso,

nació una niña de 1.900 Kg y cuando esperaban la placenta, de esta bolsa uterina, apareció otra bolsa con otra niña que tardó en

nacer unos 20 minutos más, y por fin salió con un peso de 1.100 Kg. para la sorpresa de todos el parto había sido de mellizas. Fuimos

llevadas a la incubadora por ser parto prematuro (8 meses) y por nuestro peso.

Hasta ahí parece todo normal y sorpresivo. El caso es que a los 15 días mi

hermana muere.

No se lo comunican a mi mamá ni a nadie de mi familia según los dichos de mi abuela por piedad y para que a mi madre no se le

retirara la leche, hasta que a los 30 días, un médico por descuido pregunta por qué se murió la otra nena. Allí mi madre se entera y

entonces dice que a ella le “parecía” que algo había pasado.

Las enfermeras seguían con la rutina de traerle las bebés cada tres horas, cada una a su turno por un mes, para que les diera de

mamar, y ella notaba que la segunda comía menos. Esa era yo; en realidad me traían a mí las dos veces. Hasta que se enteró.

Esta es la absurda historia familiar de mi nacimiento.

Mi sensación toda la vida fue de culpa por esa muerte, me he preguntado muchas veces por qué murió ella y no yo.

He vivido momentos de intensa desolación.

He tenido por muchos años un profundo anhelo de comunicación. Por características personales siempre me ha gustado saber e

investigar en lo ‘oculto’, y entonces he trabajado este tema con diferentes técnicas para saber más, esto es, canalizaciones,

regresiones etc., que no me han aportado mucho, hasta que hace dos años trabajé con una terapeuta con técnica gestáltica mi

nacimiento y parto, y allí por fin comprendí muchas cosas.

Pude sentirme en el parto, y pude sentir lo que fue la muerte de ese ser para mí. Pude verla ponerse azul al lado mío, y pude percibir

su sufrimiento. También comprendí mi inmensa desolación al momento que se la llevaron de mi lado.

Y también comprendí el porqué de este profundo anhelo de comunicación. Yo la tenía con ella en la panza, nos comunicábamos bolsa

a bolsa y conocíamos los estados nuestros y de mi madre. Nuestra relación era muy hermosa. Al perderla sentí un profundo dolor que

no pudo ser contenido por mi madre, ya que ella seguía en su mundo con 'dos nenas'.

Esta sensación de que mi madre no comprendía mi sufrimiento la tuve siempre desde muy chiquita y nunca había entendido el porqué.

A partir de esta experiencia me he aliviado mucho y parece que por fin se cerró”.

Silvia

18

Infancia

Muchos gemelos solitarios tienen recuerdos de su infancia en que se ven tristes y solos. Esto aun en el caso de que estuvieran en medio

de una familia numerosa. Hablan de la añoranza y el deseo por tener un hermanito, de la estrecha relación con su peluche favorito o de un

amigo invisible. Algunos tenían un amigo o amiga muy especial o se sentían atraídos por compañeros de clase que eran gemelos.

Varias personas nos contaron que de pequeñas pasaron por graves enfermedades que amenazaron su vida. Otros se retiraban a un

mundo interno al que nadie más tenía acceso y se sentían alejados de su familia, como si no pertenecieran a ella.

Lo que también nos muestran estos recuerdos tempranos es que los niños pequeños, quizá hasta los cinco años, de alguna manera

recuerdan la existencia del hermano desaparecido. Mucho de ese recuerdo no es del todo consciente pero se manifiesta en el sentir y

actuar del niño. En sus juegos y fantasías lo pone en escena una y otra vez. Más adelante, en el capítulo ‘Niños que son gemelos

solitarios’ veremos con mayor detalle cómo se muestra en el comportamiento de los niños pequeños el hecho de ser gemelo solitario.

“En mi niñez temprana –quizás entre los 2 y 5 años– siempre conversaba con personas imaginarias. Me encontraba sola. Y tenía unas

añoranzas casi insoportables por tener a un hermanito. Mi madre me animaba a colocar unos trocitos de azúcar encima de la repisa

de la ventana, asegurándome que esto era para la cigüeña que me iba a traer este hermano anhelado. Yo lo hice durante una

temporada larga pero claro, este hermano no venía nunca, lo que me producía una enorme desilusión.

Desde entonces evito las alegrías anticipadas en vísperas de un acontecimiento, y si a caso a veces las tengo, se puede estar seguro

que ese acontecimiento fallará o será perturbado de alguna manera”.

Daniela

“Criarme no fue fácil para mi madre, rechazaba el pecho y los biberones solo los tomaba cuando dormía. Lloraba muchísimo e incluso

recuerdo a mi vecina decirme un año, a la vuelta de unas vacaciones: “¿ya no lloras?” o algo parecido. Mi madre siempre cuenta que

había días que iba detrás de ella llorando sin más. Alrededor de los cuatro años encontré a mi amiga invisible, M^a Sol. Yo sabía que

todos se reían pero yo era feliz con ella... no les entendía.

Por otro lado, siempre sentí que yo no pertenecía a la familia, que yo era adoptada. Siempre estuve en mi mundo, los profesores se

preocupaban porque no me relacionaba con los demás niños, yo estaba tranquila y me esforzaba por relacionarme para que no se

preocuparan. La tristeza siempre me ha acompañado e incluso el llanto, sin saber realmente qué era lo que tanto me dolía”.

Elena

“Jacobín era un perrito de peluche de color blanco con las orejas marrón claro. Rectifico, no era ‘un’ peluche cualquiera, era ‘mi’

peluche. De hecho era mucho más que mi peluche. Jacobín me acompañó desde mi primer año de vida hasta los 37 años. Para mí era

quien me acompañaba a casi todo, excepto al colegio porque en un colegio de monjas como al que yo iba jamás me hubieran dejado

entrarlo. Tal y como yo llegaba a casa lo iba a buscar y me lo colocaba siempre bajo mi brazo izquierdo de manera que, ya que soy

diestra, podía realizar cualquier cosa con él en mi brazo. Una vez yo entraba en casa y me ‘calzaba’ a Jacobín, lo hacía todo y digo

‘todo’ con él ahí colocado.

Yo jugaba con él a modo de perrito de compañía, hablaba con él, veía la tele con él, e incluso, si mi madre no se oponía, comía con él.

Y sobre todo, dormía con él cada noche. Es más, si algún día llegaba la hora de dormir y no lo encontraba, todos los miembros de mi

familia se movilizaban para encontrarlo. Me lo llevaba de viaje, y hasta un día, ya algo mayorcita, me lo llevé dentro de un bolso a una

discoteca del pueblo de mis padres donde solía ir a veranear.



Jacobín era uno más de la familia, formaba parte de ella y por supuesto de mi vida. Nos habíamos fusionado casi en una sola persona.

Insisto, Jacobín, mi perro de peluche, era más que un peluche; no entraba en la categoría de juguete en mis esquemas; era un anexo

mío. Yo necesitaba compartirlo todo con él.

Jacobín duró hasta los 37 años, como ya he dicho. Fue entonces cuando pude dejarlo marchar, dejar que transmutase. Jamás pude

tirlo a la basura ni destruirlo. Siempre me preguntaba qué pasaría con Jacobín cuando yo muriese. Conseguí dejarlo al lado de una

papelera pues no podía hacer el gesto de tirarlo. Creí que tal vez a alguien le hiciera gracia y lo cogería. Caray, ¡aún me emociono al

recordarlo! En aquel momento y tras 36 años de compañía, supe que nuestra relación ya había acabado. Mi pequeño perrito Jacobín

ya no olía como antes; ahora solo olía a polvo, un olor que ya no me era familiar ni me acogía. Porque una de las cosas que más me

mantenían cerca de él, era su olor, necesitaba olerlo. ¡Olía tan bien! Era un olor especial que solo tenía él. Dormí con él cada noche

de mi vida hasta los 26 años. Fue entonces cuando conocí al hombre que fue mi pareja durante once años y medio y con el que tuve

dos preciosos niños.

Curiosamente Jacobín era un nivelador de empatía para mí. No fallaba jamás. Todo aquel a quien yo quería, Jacobín les parecía

encantador. Cuando mi pareja apareció, Jacobín pasó de estar compartiendo mi cama a estar a un lado de la misma (mi pareja sentía

un profundo cariño y un tremendo respeto por él). Yo misma fui apartándolo y recolocándolo; hasta que llegué a guardarlo. Ese fue el

momento en que sustituí a Jacobín por otra persona; nada menos que la persona a la que más amaba y que fue durante casi

dieciocho años mi gran amor.

Tras mi ruptura sentimental, mi relación con Jacobín había cambiado. Fue entonces cuando me di cuenta de que ya no necesitaba la

figura de Jacobín. Aquel vacío que antes llenaba, pasó a llenarlo mi pareja; y tras su marcha, Jacobín ya no conseguía llenarlo.

Jacobín era otra cosa diferente a un amigo. No era mi amigo imaginario; era parte de mí; él lo sabía todo sobre mí, sobre mis vacíos,

sobre mi soledad, sobre mis deseos, sobre mis sueños. Siempre estaba a mi lado y yo sentía que él me sentía a mí. Era aquello que

completaba mi soledad; era aquello que llenaba mi vacío. Jacobín era mi eterno acompañante; mi compañero del alma; me

completaba. Lo llevo siempre en mi corazón, muy cerquita de mi brazo izquierdo”.

Francina

“Desde pequeña me sentía muy sola, parecía que me faltaba algo; era un sentimiento de que no pertenecía a mi familia, parecía

como si unos extraterrestres me hubieran soltado en la tierra y ellos no eran mi familia. En mi familia siempre hablaban de que me iban

a llamar Esther; y al final me llamaron Olga y no saben por qué, mi madre no lo recuerda, dice que cree que estando bajo los efectos

de la anestesia, había alguna enfermera que se llamaba Olga y por eso me puso ese nombre. Yo siempre he creído que Esther era mi

gemela. Mis padres decían que venía con un gemelo niño, y yo siempre he sentido que era una niña, porque la misma placenta es el

mismo sexo. Mi padre decía que yo le había absorbido la fuerza a mi hermano y por eso había sobrevivido, y eso me hacía sentir mal y

culpable.

De pequeña y en mi adolescencia siempre tenía una ‘mejor amiga’, pero no un grupo de amigas, me sentía mucho más cómoda y aún

ahora cuando las relaciones son ‘a dos’”.

Olga

“Recuerdo un amigo que de repente tuvo unas hermanas gemelas, ¡Dios mío, qué envidia me daba aquella familia!

Hasta los doce años siempre les pedía a mis padres que tuviesen otro bebé, que quería tener un hermanito, aunque lo que más me

hubiese gustado hubiese sido tener un hermano gemelo, no me importaría que fuese niña, pero preferiría que fuese niño, me llevo

mejor con ellos.

Cuando veía un cochecito gemelar por la calle, incluso ahora de mayor, no puedo evitar darme la vuelta y sonreír, ¡me encanta!”.

Daniel

“En el tiempo que pasaba a solas, que recuerdo abundante, hablaba conmigo misma y soñaba/hablaba con una hermana gemela. Yo

lo tomaba como un juego más, y además mitigaba mi sentimiento de soledad, al menos en mi imaginación. Recuerdo haberle hablado

de ello a mi madre. Y recuerdo que fantaseaba durante horas con la mágica posibilidad de que esa hermana gemela que yo anhelaba,

se materializara en cualquier momento. Entonces seríamos inseparables compañeras de juegos y yo dejaría de sentirme sola.

En mi adolescencia escribía mi diario dirigiéndome a una amiga imaginaria llamada Aránzazu. Incluso cuando me abrí mi primer correo

electrónico, ya con más de 40 años, me puse Arantxa, diminutivo de Aránzazu”.

María San Juan

“Cuando era una adolescente me empeñé en que tenía que tejer un jersey de

bebé, sin tener a quien regalárselo, solo para

aprender... ¡y no tenía mucha idea de tejer! Me compré una revista y siguiendo las instrucciones hice un jersey de perlé y angora

blanco precioso, con su gorrito y los patucos, me quedó tamaño recién nacido prematuro y allí se quedó en casa, mi madre se lo

enseñaba a todas las visitas, ahora me doy cuenta de para quién era”.

Sara

“Cuando yo era pequeña estaba convencida de que en el otro lado del mundo vivía alguien que era exactamente igual que yo y que

cuando yo fuera mayor iría a buscarla, ¡lo recordé hace poco!

Los gemelos siempre me llamaron la atención y ¡mi primer novio tenía un hermano gemelo!

Tengo que contarte algo: Duermo desde pequeña con una almohada, al principio era grande, ahora es más pequeña, viajo con ella, si

no la tengo duermo fatal, me la pongo en las lumbares, de otra manera me resulta muy difícil dormir”.

Renée

19

Sentimientos

Tal como hemos expuesto anteriormente en el capítulo ‘Las huellas en el sentir’, hay unos sentimientos de fondo que son muy típicos de

un gemelo solitario y que le acompañan desde pequeño a lo largo de su vida. Estos viejos compañeros sentimentales pueden ser la

soledad, la melancolía, la tristeza, que puede llegar hasta la depresión, la ira, la culpa, y la añoranza por algo que se ha perdido, dejando

un vacío enorme. El sentimiento de que algo falta puede llevar a la persona a una búsqueda incesante en su vida.

La mayoría de gemelos solitarios son bastante empáticos, con finas antenas que perciben mucho de lo que sienten las personas a su

alrededor. Pero también hay unos pocos que se han distanciado de su sentir lo más posible, consecuencia de una fuerte disociación en un

intento de protegerse del dolor. Algunos conocen cambios abruptos de ánimo sin causa aparente, así como “la angustia de saber que la

felicidad es el preludio de la agonía”, como lo expresa una persona en su relato.

En los testimonios que siguen se expresan sentimientos y melodías emocionales diversos; además, en algunos de ellos se aprecia de

forma muy tangible la fuerza del impacto y la dificultad consiguiente que algunas personas encuentran en su día a día como consecuencia

de esta primera pérdida.

“Siempre he tenido ese sentimiento de soledad y de añoranza y la tendencia a aislarme y meterme en mi mundo... el sentimiento de

culpa, sin saber muy bien por qué... y he pasado por épocas muy depresivas.

A nivel más anecdótico, de pequeña siempre iba con mi muñeca favorita y casi siempre me hablo a mi misma en plural, por ejemplo:

“vamos a hacer esto” o “¿qué comemos hoy?”, y siempre he tenido alguna amiga con la que ir a todas partes. Todavía me da un poco

de vértigo hacer cosas sola aunque ya me resulta mucho más fácil que antes”.

Esther

“Después del taller, el sentimiento que guardaba siempre de que no había nada completo, de que siempre me faltaba algo, ha

desaparecido. Sin embargo, encuentro sentimientos encontrados difíciles de explicar. Ya no siento que él nos cedió su puesto o

sacrificó su vida pero sí me causa un sentimiento de angustia. De todas formas nuestro caso es diferente porque somos tres, hay una

melliza viva. Con Juana siento que también hay un cambio en la relación, de menos dependencia de cada una de la otra”.

Marta

“Es una sensación de tristeza y añoranza que yo no recuerdo qué la generó. Siempre he tenido la ilusión de tener una pareja

saludable y formar una familia, quiero tener hijos y compartir mi vida en pareja pero esto precisamente me cuesta mucho trabajo. Me

cuesta entregarme y abrir mi corazón y, si lo abro, me entrego con todo y esto a veces inunda al otro o le asusta y se va. Entonces me

cierro y elijo estar sola, con una sensación de ‘es inútil’.

A veces, con la ilusión de encontrar a mi alma gemela, me muevo y busco por el mundo y pienso: sé que por ahí estarás y te deseo

todo bien; así hablo con él, jajaja. Evidentemente son ilusiones. Hoy recuerdo una vez que estaba con un novio y aun a su lado sentía

una tristeza y añoranza indescriptible. Me gustaría quitarme ese sentimiento de depresión, pues es como un péndulo, va y viene, sin

una felicidad permanente”.

Marisol

“De mi experiencia como gemela solitaria te puedo decir que lo primero que me viene precisamente es el sentimiento de soledad, y

también la sensación de haber hecho algo malo, tan malo que ni siquiera puedo recordarlo”.

Sara

“Pensar en mi condición de gemelo solitario es pensar en la esencia de mi propia vida, creo que desde que lo supe no he hecho otra

cosa... bueno sí, he vivido. Gemelo, ser gemelo, cuantas cosas se explican con esa palabra. Y solitario, no es el mejor complemento

para gemelo, pero desde luego, es determinante. Ahora que sé, las cosas son distintas. Tal vez eso sea lo mejor de todo: saber. Mi

hermana, Luz la llamo, murió pero su espíritu ya estaba en mi interior. Durante años solo percibía el eco de su ausencia, el abandono,

el adiós inesperado, el dolor y la angustia de saber que la felicidad era el preludio de la agonía. El miedo, la tristeza inútil e

inexplicable. La rabia, ira controlada devorándolo todo. La búsqueda a ciegas, la extraña sensación de vivir en falso, de sentir que algo

no cuadraba en la normalidad aparente...

Pero saber puso fin a todo eso. Saber le dio su verdadera dimensión a la vida –mi vida. Ahora comprendo mi dualidad, ahora exploro

sin miedo, comprendiendo lo que anida en mi interior, ahora soy feliz y camino sin angustia confiando en que cada día seré un poco

mejor, un poco más capaz, un poco más libre... Así que ahora agradezco el hecho de estar en la vida, convivo con la esencia de Luz y

doy cuanto puedo dar, recibiendo cuanto puedo recibir”.

Jorge

“El tema culpa es un gran problema en mi vida; a pesar de tener una vida bastante buena, exitosa, muy correcta, siempre me siento

culpable, ya sea de tener la vida que tengo o de lo que le pasa a mi familia o lo que sea; las culpas me pesan tanto que no me

permiten avanzar como quisiera en la vida. Sobre todo en los últimos años me siento muy cansada, mental y físicamente pero ¡mucho!

Siento que arrastro una carga y que cada vez más se me hace imposible de sobrellevar. Cuando era más joven con el entusiasmo, o lo

que sea, me era más fácil, pero ahora no sé qué me pasa, pero las depresiones pasajeras son cada vez más frecuentes en mi vida.

Antes me sentía una persona más fuerte pero me voy como debilitando. Constantes cambios abruptos de ánimo, puedo estar feliz y al

minuto sentirme la más infeliz de mundo. Son cambios muy fuertes y rápidos que me desgastan y me hacen difícil el camino para

seguir con mis proyectos, una lucha constante”.

Ana

“Todo esto te lo cuento desde el intelecto, me cuesta dejarme llevar y sentirlo. A menudo creo que me resulta tan doloroso que

prefiero mantenerlo escondido; otras veces pienso que soy muy fría y que en realidad no siento nada. Observo en mí mucho miedo a

dejarme desbordar por lo que pueda surgir. ¿Soy insensible o intento creerlo para no sentir?”

Maite

“Para mí, ser gemela solitaria es como estar dividida... siento que necesito ocupar mucho espacio y cuando lo ocupo siento una

tremenda vergüenza por ser quien soy y culpa por disponer de él.

Durante muchos años ha sido como si pasara de puntillas por la vida y aunque me ocurrían muchas cosas, yo estaba muyyyyy lejos...

como si 'el exterior' como yo lo llamo, estuviese lejano, lejano, lejano...

Para mí la tristeza ha sido la emoción básica de mi vida, aunque he aprendido a disimularla muy bien; aparentemente soy una persona

muy sociable y extrovertida, lo cierto es que también eso es verdad, es como tener dos polos extremos viviendo en mí...

Mi estrategia para remontar 'los bajones' ha sido la acción, hacer y hacer cosas, proyectos, siempre he tenido una energía

desbordante, prácticamente inhumana, que luego ha pasado factura por rachas a mi cuerpo.

Sentirme diferente y pasar a dos estados de un día a otro, o me sentía el ser más maravilloso del mundo o el bicho más horrible del

universo, pero mi capacidad camaleónica para mantenerme oculta no ha dado muchos problemas en el entorno con respecto a este

asunto...

La empatía es una virtud/problema, me ayuda en algunas cosas pero a veces es un ROLLO, me siento como el vampiro de la peli

'Crepúsculo', que puede sentir lo que otros sienten, eso a veces me dificulta lo de los límites entre otros y yo y me cansa demasiado,

por eso necesito periodos de reposo, de retirada y me voy a dormir... La parte positiva es que puedo comprender sin juicios a otro

humano".

Mercedes

"Recuerdo que yo era reconocida como inteligente, destacaba entre mis compañeros pero no me producía ninguna emoción; yo solo

prestaba atención a mi soledad y a mi dolor. Estudiaba poco, obtenía buenas notas y poco más; el resto del tiempo lo empleaba en

estar a solas y en leer, un libro era mi refugio. Los personajes de un libro no podían fallarme, allí yo podía controlar.

No sé si fui una niña y una adolescente deprimida, hacía lo que tocaba, echaba una mano en casa, cuidaba de mis hermanos cuando

me lo pedían pero no recuerdo que ello me gustara o me molestara, simplemente lo hacía...

No me he enamorado nunca pero sí que sentía una fuerte necesidad de ser querida, de encontrar a alguien sencillo y noble a quien...

¿'poder confiarme'?

Lo encontré y nos casamos y me quiso pero ¿supe quererle yo?

Escribiendo me digo que he sido una muerta viviente, sin pasión, sin interés... ”.

Maite

20

Sueños

El mundo de los sueños es fascinante. En ellos se manifiestan nuestras experiencias y procesos internos, tanto conscientes como

inconscientes. Por eso no es de sorprender que ya Sigmund Freud les diera tanta importancia.

En alguno de estos relatos de sueños la presencia del gemelo aparece con claridad, en otros está implícita, como en el caso de los

vehículos. También es interesante que los sueños relatados aquí han ocurrido tanto antes como después de saber de la existencia del

gemelo. Ello nos muestra que los sueños son más que un reflejo de nuestras vivencias actuales, son además otro canal de memoria del

que disponemos los seres humanos.

Nos llama la atención que varias personas cuentan haber tenido pesadillas recurrentes en su infancia temprana. Los padres de niños

pequeños con pesadillas podrían encontrar aquí una indicación valiosa de una posible causa.

Por otro lado, en el relato de algunos adultos se pone de manifiesto un mundo onírico detallado y rico, que incluso ilustra su proceso de sanación.

“De pequeño tenía pesadillas y me abrazaba a un peluche repitiéndome que estaba a salvo, y si aun así volvía a tener pesadillas,

intentaba hacerme invisible dentro de mi sueño, eso lo recuerdo muy bien”.

Marc

“De pequeño he tenido muchísimas pesadillas hasta los dos años, mi madre estaba ya asustada porque cada noche me despertaba

gritando, pero al no hablar aún, nunca supimos qué eran esas pesadillas. Desaparecieron antes de que hablara lo suficiente para

explicarlas. Luego siempre he sido muy solitario, me bastaba a mí mismo para jugar, viviendo un mundo de imaginación con amigos

‘virtuales’ y demás y muy a menudo me he sentido acompañado en mis ‘aventuras’”.

Tomás

“Estoy conmigo desdoblada en otra yo... con mi hermana gemela, será. Somos físicamente idénticas, las facciones iguales, el tamaño

del cuerpo, el color del pelo, el peinado e incluso vestimos el mismo anorak rojo (un anorak que compré hace años y me pongo muy a

gusto porque me recuerda a uno que tenía cuando era niña y al que le tenía mucho cariño igual que a este). Vamos andando a paso

ligero cogidas de la mano por un andén del metro como los de antes, de baldosas blancas y grises. Aunque somos hermanas iguales,

nuestra actitud es diferente. Hay armonía entre nosotras pero claramente yo soy la 'mayor', soy la que la lleva de la mano, la que sabe

el camino y hacia donde vamos. Yo ando más decidida, más segura, corporalmente más recta, estoy contenta y me enternece la

inocencia y la 'ignorancia' de mi hermana; es una niña; yo, ya no. La miro protectora y pendiente de que siga el ritmo y ella se deja

llevar, está tranquila y confiada. Camina encogida, más vergonzosa que yo, un poco tontorrón, como una niña imitando a una

viejecita de cuento, y cuando la miro para observar si se siente bien, me mira y sonríe con cara de pilla. Sé que ella es 'diferente',

'extraña', que nunca será la primera en nada, pero la quiero mucho porque es única y sobre todo porque es 'familia', de mi carne, de

mi misma sangre, de mi tribu... me identifico con su olor, su calor, porque ¡soy yo en otra!

¡En esa mirada hay tanto! Hay una complicidad inquebrantable a pesar de los demás y de lo que sea, hay: 'yo te reconozco, no

estamos solas, nos tenemos la una a la otra'. Y siento que, aunque a veces la siento como un lastre, también soy afortunada por tener

esta unión tan especial y que sin ella yo no podría ser yo y que la quiero mucho, mucho.

Empezamos a subir la escalera de la salida hacia la calle. Sé que la llevo a algún sitio para dejarla allí, para que la cuiden, me da un

poco de pena pero siento que estará bien... que ha llegado el momento de separarnos porque yo debo seguir sola, sin ella. Ella no

puede crecer más y yo sí y ya no me da miedo, porque yo quiero vivir MI VIDA”.

Marta

“Cuando llegué a casa tomé la decisión de contarles a mis padres parte de lo que constelamos y, al preguntarme ellos, les conté la

constelación del gemelo evanescente que hiciste con Pilar. Antes te diré que cuando tocaste este tema en el curso, de inmediato me

dio un vuelco el corazón, pues yo en tres ocasiones en mi vida he tenido el sueño de que era gemelo pero por mi desconocimiento lo

llevaba dentro de mí sin creérmelo o entenderlo. Bueno, cuál fue mi sorpresa cuando mi madre me contó, a mis 45 años, que cuando

estaba embarazada de mí tuvo un aborto, al mes y tres semanas de su embarazo. Esto me dejó KO y, al mismo tiempo, aliviado y

contento de saberlo”.

Arturo

“Curiosamente he tenido dos sueños relacionados con mis transportes:

En uno me informaban que mi coche había quedado aplastado, yo no entendía cómo lo habían movido del garaje pero ahí no estaba y

el mecánico me decía que no se podía mover, no habían podido ponerlo en marcha y lo habían encontrado aplastado y no se podía

recuperar. Yo no entendía nada y mi duda principal era cómo lo habían sacado del garaje sin llaves, quién se lo había llevado...

Y en el otro sueño aparecía mi bicicleta, la miraba y decía: “ahora entiendo

por qué estos últimos días no he ido a trabajar en bici, ¿si tiene una rueda pinchada!”.

¡Así que en mis sueños se han estropeado mis dos vehículos de transporte! ¿Cómo voy a ir ahora por la vida?”.

Eva

“Esta noche, en mis sueños, ha vuelto a visitarme mi hermano. Esta vez no estaba en la escalera. Entraba por una puerta que

conectaba su casa con mi dormitorio. Le dije: ‘No entiendo por qué el arquitecto de este edificio ha dejado una puerta que conecte las

dos casas’. Él me miró y no contestó. Le dije: ‘Hasta ahora no estaba segura de que no fueses un chutao’. Él me contestó: ‘Si tú no

quieres, no volveré.’ Yo le dije: ‘Todavía no lo tengo claro, pero creo que puedes volver’.

Estoy en compañía de tres mujeres delante de un castillo. Tiene una puerta que no se ha abierto desde hace mucho tiempo, años y

años. Abrimos la puerta. Nos encontramos en un lugar en que hay dos estanques. Yo me acerco a uno y pongo mis pies en él. Me doy

cuenta de que en cada estanque hay un pequeño cocodrilo en estado embrional. Uno de los dos está muy débil, lo está pasando mal.

En un estanque hay huesos.

Me vi siguiendo a mi hermano; los dos estábamos fuera de la barriga de mamá, y después de un túnel por el que nos fuimos juntos, a

él lo estaban esperando muchos hombres, y a mí, mi abuela, con muchas mujeres, que no me dejaron ir con él. Después mi abuela me

tuvo en sus brazos y, después de un tiempo, le expliqué que ya que había

llegado hasta allí, yo no me iría sin hablar con los

‘superiores’. Así que seguí un camino entre mujeres, un camino ascendente, sentí que dejaba a mis ancestros y que llegaba a un

espacio solo masculino. Había muchos hombres que formaban un consejo de sabios y me avisaban de que era muy arriesgado llegar

hasta el final. Yo les dije que quería seguir porque tenía que negociar con Dios: ‘Yo no me voy de aquí sin que Dios me explique por

qué me tengo que ir sin mi hermano’”.

Sandra

21

Relaciones de pareja

Sin duda es en el ámbito de la pareja donde se manifiestan muchas de las dificultades de los gemelos solitarios. El vínculo entre gemelos

es, como ya hemos indicado, la relación más estrecha que conocemos los humanos. Ninguna otra, ni la que hay entre la madre y su bebé,

es tan fusional en sus primeros meses y años. Cuando nos hacemos adultos, la relación de pareja es la que más se asemeja a esta

experiencia: compartir con otra persona la vida y el espacio, tratándose además de una relación entre iguales. A causa de esta similitud, la

pareja es el terreno donde más fácilmente se va a proyectar todo lo que tiene que ver con el gemelo perdido. Es en ella por tanto, donde

más se evocan tanto los anhelos como los miedos provocados por lo experimentado al comienzo de la vida.

En realidad la mayor parte de las dificultades que surgen en las relaciones de pareja no tienen que ver con la pareja misma sino con otros

asuntos de las biografías de cada uno que simplemente se ponen en escena mutuamente de nuevo entre ellos. Uno de estos asuntos

puede ser el hecho de haber perdido al gemelo. Cuando un gemelo solitario puede empezar a distinguir a su pareja de su hermano, y

cuando deja de buscar que su pareja llene el vacío que siente, entonces se abren nuevos caminos hacia una relación de pareja más

satisfactoria y plena.

“Me he pasado la vida buscando un novio, una pareja; y es aquí donde se ha centrado el meollo de mi vida hasta hoy. En las pérdidas

de pareja he vivido, también hasta hoy, los dolores más profundos; y en compañía de mis parejas he sentido los momentos de felicidad

más plenos. Exceptuando mi primer novio, allá por los quince años, las demás han sido vividas con muchísimo miedo a la pérdida y, en

la mayoría, con ataques de celos que resultaron grandes tormentos, difíciles de atravesar. Sin embargo, en la actualidad, con mi sexta

pareja, sucede todo lo contrario, pero es ahora cuando la que quiere irse soy yo o, al menos, tengo necesidad de aire, espacio...”

Ana

“Tengo un miedo enorme al abandono de la pareja y a la pareja, y me pego mucho, y cuando el otro se aparta un poco de mí porque

llega la etapa de ‘retirada’ después de tanto apego, ante el dolor tan profundo que siento de abandono, abandono yo.

Parece que cuando voy a algún sitio necesito como alguien de referencia o como punto de apoyo, y cuando voy por la calle andando,

siempre cojo del brazo o toco a la persona que va conmigo; y con las parejas, si no me cogen de la mano, sufro, necesito mucho el

contacto”.

Olga

“Conocer a mi pareja fue descubrir una alma gemela, alguien como hecho a medida para mí. Desde el primer día la relación fue como

un ‘nosotros’, una mezcla de dos individuos que ya no tienen sentido solos. Llevamos 15 años juntos, la relación es muy íntima,

estamos ‘pegados’ el uno al otro, necesitamos estar en contacto corporal, hasta dormimos sin despegarnos físicamente.

En general siento como que me falta algo para estar completo y quizás busque que la pareja lo supla. El problema es que eso puede

cargar la relación con un peso que no le corresponde”.

Tomás

“En numerosas ocasiones en mi vida me sentí sola y solo quería conocer a alguien que se quedase en mi vida (amigo/a o pareja), que

no se marchase. Años después, directamente, ya no dejaba entrar a nadie en mi vida.

He tomado conciencia de que mis relaciones siempre fueron igual. En ellas buscaba la incondicionalidad, el sentirme apoyada pero

nunca había amor por mi parte. También siento que nunca ningún hombre me va a querer. Es una certeza absoluta porque ¿cómo

alguien me va a querer a mí?, es IMPOSIBLE. Es como si yo no fuese lo suficientemente válida, no soy suficiente y siempre, siempre

me van a dejar. También creo que hubiese sido mejor que naciese él y no yo, su presencia en la vida sería más necesaria que la mía.

Algún día es como si tuviese la necesidad de disculparme con mi

hermanito”.

Belén

“Desde mi adolescencia estoy buscando AL HOMBRE. Anhele el amor más profundo y verdadero, este del alma. Pero en cuando se

acerca algo parecido, me agobia la cercanía, sea corporal, mental o espiritual. Y eso nunca ha cesado, aun estando ya casada. Hasta

hoy intento reconocer en las caras de las personas con las que me encuentro un gemelo del alma y sigo teniendo una gran añoranza

en encontrarlo. Nunca he tenido una relación de pareja realmente feliz aunque esto, objetivamente, no sea cierto”.

Daniela

“Ahora no tengo claro si lo que sentía era una atracción personal, un enamoramiento o era algo distinto, algo que llevo buscando toda

la vida sin saberlo. ¿Qué es lo que siento por mi gemelo y qué es lo que se siente por un chico normal y corriente? ¿Cómo puedo

distinguirlo?”.

Ana

“Siempre he tenido amigas ‘del alma’ y, claro, un novio que éramos ‘almas gemelas’, y vivía a 10.000 km. Cuando acabamos la

relación, el desgarró interno fue enorme”.

Elena

22

Identidad sexual

El hecho de haber empezado la vida con un mellizo del sexo opuesto puede llevar a algunos gemelos a sentir una cierta confusión

respecto a su identidad sexual. Inconscientemente se identifican con ambos, tal como explicamos en el capítulo ‘La identidad compartida’.

Este sentir y vivir por ambos puede llevarles desde una limitada identificación con su propio sexo hasta tener relaciones con ambos sexos,

o incluso vivir la homosexualidad.

Descubrir y reconocer a su gemelo y, en consecuencia, poder distinguirse de él tiene el efecto de que uno consigue identificarse de forma

más acentuada con su propia identidad, y así también con su propia sexualidad.

El caso de Frida Kahlo, que describimos en la quinta parte del libro, podría ser un ejemplo de esta dinámica inconsciente. También lo

sospechamos respecto a Oscar Wilde, escritor de *El Retrato de Dorian Grey*.

“He tomado a mis parejas como mis hermanos, tengo la sensación de que el hermano que he perdido era un chico. He estado casada

seis años con un chico encantador y estamos separados hace tres años. Pero nuestra relación ha sido siempre una relación de

hermandad, nuestras relaciones íntimas han sido muy pocas, casi contadas con los dedos de las manos; teníamos un amor que nos

unía de forma increíble, matábamos el uno por el otro, pero no era amor de pareja. De hecho nos parecemos mucho físicamente hasta

el punto de que todas las personas que nos conocían lo primero que preguntaban era si éramos hermanos.

Mi pareja actual es diferente en el sentido de que mantenemos buena intimidad, pero siento un impulso muy a menudo de tratarle

como mi hermano pequeño; me freno a mí misma pero me hace daño y me causa confusión.

Durante la adolescencia viví un período en el cual quería ser hombre, sentía una necesidad de hacerlo; me corté el pelo muy corto, me

vestía como chico. Fue un periodo corto pero lo noté.

Y hay algo bastante fuerte y de lo que me avergüenzo, es que muchas de mis fantasías sexuales son como las de los chicos. Me

siento muy identificada como mujer y tengo claro que me gustan los hombres, pero muchas veces mi manera de excitarme es pensar

en chicas, inconscientemente me lleva a pensar en eso y me cuesta cambiarlo, es como que en mi mente hay dos polos”.

Ainhoa

“En una multitud de trabajos corporales que he experimentado, con frecuencia conecto con un dolor tremendo y un sentimiento de que

por favor no me dejen SOLO en masculino, aunque soy mujer. De pequeña tenía la fantasía de que me faltaban mis genitales de niño

y he tenido durante unos años de mi vida un poco de confusión en cuanto a mi identidad sexual”.

Mercedes

“Otro recuerdo que me ha venido a la mente es que durante una época compraba ropa de hombre para mí; y he mirado en mi armario

y tengo varias prendas duplicadas pero en diferente color. Tal vez sea ya demasiado suponer, pero incluso he llegado a pensar que si

tuve un gemelo era un chico; siempre he tenido un cierto complejo de sentirme poco femenina y, sin embargo, cuando me veo en fotos

o videos me doy cuenta de que me veo diferente a como me siento, me veo bien femenina y pienso que hay contradicciones en cómo

me siento a mí misma. Yo quiero ser o soy femenina y, sin embargo, le pongo límites a mi femineidad”.

María

“Hay algo que me llamaba la atención porque fui consciente de ello en los últimos años... Me preguntaba por qué, cuando iba por la

calle, me fijaba prácticamente siempre en chicas de mi edad... rara vez miraba a los hombres... y cuando empecé a ser consciente,

me preguntaba por qué; si a mí, en realidad, me gustan los hombres, nunca he sentido atracción sexual por mujeres, sin embargo me

ocurría eso. Recientemente llegué a la conclusión de que de alguna forma algo estaba buscando o sacando a la luz en esta

búsqueda... ahora lo veo”.

Isabel

23

Vida y muerte

Un gemelo solitario ha presenciado la muerte de su hermano desde una gran cercanía, lo cual es un suceso que impacta fuertemente en la

persona que lo experimenta y deja huellas, a veces muy profundas. En algunos, como consecuencia, hay una comprensión natural de la

muerte y, aunque la respetan, no la temen, mientras que en otros hay un gran miedo relacionado con todo lo que tiene que ver con ella.

Se puede decir que estas personas han sufrido un trauma existencial, al sentir su vida en peligro en el momento de morir su gemelo, y

tienen aún activado en su cuerpo el recuerdo de la angustia mortal.

Muchos tienen dificultades para estar aquí plenamente, lo que puede manifestarse en un gran abanico de actitudes y conductas, desde

una cierta ausencia hasta tendencias suicidas. Es como si les costara ‘encarnarse’ del todo, sea por el anhelo de seguir al otro, sea por el rechazo a la vida.

Asentir a la vida tal como es, es un desafío para cualquier persona. Para un gemelo solitario, conseguirlo plenamente significa a la vez

haber integrado la vida y la muerte de su gemelo.

“Contemplar el firmamento cuando hay estrellas me produce una conexión brutal con mi ser, y es ese el momento en el que

verdaderamente no necesito a nadie porque yo no estoy aquí, sino allí arriba, en el cielo estrellado, integrada”.

Francina

“Nunca he tenido apego a esta vida. Solo he sentido una profunda nostalgia por volver al otro lado del universo, donde se encontraba

algo mío y de mi hogar”.

Marc

“Siento que estoy anclada en el canal del parto, viendo la vida pasar a mi alrededor, y yo sin poder ni saber cómo vivirla, atrapada en

sufrimiento y dolor físico y emocional. Dolor en mi cuerpo sin poder levantarme por las mañanas, cómo responsabilizarme de las horas

de luz del día; cómo llegar a terminar algo ya que empiezo y no termino nada, a un paso de llegar a terminarlo es como abortarlo;

entro en crisis de pánico-miedo inconsciente de no se sabe dónde surgió, y lo vivo como una realidad. Una realidad paralela en estados de conciencia expandida de vida-muerte sin comprender”.

Margarita

“Por un lado los recuerdos de la infancia, la adolescencia, juventud y, claro, la época adulta, siempre echando de menos y

asociándome con unos y otros con la pulsión inconsciente de revivir aquel tiempo que compartí con mi hermana.

Por otro lado me ha hecho consciente de cómo estoy en este mundo. Tengo una profunda necesidad de recolocarme ante todo lo que

me rodea, de vivir presente o ‘con presencia’. Que sí, cada día lo estoy más, pero no sé explicarlo, quizá tenga que ver con lo de ser

uno completo”.

Elena

“Hasta ahora he vivido con una sensación constante de estar en peligro, pensamientos repetitivos de muerte propia o ajena, miedo a

la muerte y, cuando he estado feliz, enseguida me salta una alerta y comienzo a acordarme de cosas malas que me han pasado. A

veces pienso que es como una manera de mantenerme en alerta siempre y no relajarme”.

Mercedes

“Dudo con todo, TODO. Temo equivocarme con mis decisiones como si fueran mortales y, cuando me ocurre esto, lo arrastro

durante meses o años... ”

Gema

“Lo peor es mi no apego a la vida, mis ganas de irme de esta vida, apego a la muerte. Nunca he tenido miedo a la muerte, al revés,

siempre he sentido enfado hacia mi gemela Esther, porque ella no vino a sufrir a esta vida y está en un lugar mejor y me abandonó; y,

sin embargo, a mí me tocó vivir muchas cosas dolorosas sola, y estaba muy enfadada con ella por dejarme sola”.

Olga

“Comprendo la muerte pero no le tengo miedo y por suerte no tengo tendencia a ella, en el sentido de que amo la vida y soy muy

luchadora, en ese sentido no me afecta”.

Ana

“En el taller del gemelo solitario, al revivir el contacto con mi gemela y su posterior pérdida, tomé conciencia de que en ese momento

decidí no vivir, para despreciar a la vida, como venganza. Y también saqué la conclusión de que si no disfrutaba la vida, mi gemela no

tendría nada que reprocharme. Así que me quedé como insensible, apático y desinteresado, me dejé nacer, sin hacer yo nada por mi

parte. Luego no me interesaba nada mi madre, solo pensaba en mi gemela y en volver a estar con ella. Por encima de todo quería

estar con ella, a cualquier precio. Y casi lo consigo ya que nací con un soplo y me tuvieron que operar del corazón a los cinco años, si

no, hubiera muerto. Tampoco me enganchara a la teta de mi madre, tuvo que darme biberón desde el principio.

En el ejercicio, al mirar a mi madre, poco a poco nació un sentimiento

nuevo: empecé a sentirme culpable porque estaba despreciando

lo que mi madre había hecho por mí. Me había gestado durante nueve meses, me había parido y dado la vida. Me sentía culpable

hacia ella. Apareció el amor y agradecimiento hacia ella y fue creciendo paulatinamente hasta que me sentí dividido: si no tomaba la

vida traicionaba a mi madre, que no tenía ninguna culpa, y si la tomaba traicionaba a mi gemela, ya que ella no pudo vivir.

Estaba desconsolado porque no me sentía capaz de tomar una decisión, y rabioso por verme en un callejón sin salida. El amor y

reconocimiento hacia mi madre fue creciendo hasta que sentí que quería tomar la vida, pero necesitaba el permiso de mi gemela.

Hablar con ella y sentir que ella estaba contenta de verme con mi madre me tranquilizó, al igual que ver cómo ella aceptaba que su

camino de vida fue ese y estaba bien. Yo le dije que no era justo: ‘yo todo y tu nada’, y ella me contestó: ‘no, yo también todo, ese era

mi camino de vida. Me fui porque quise’.

A partir de ese momento me fui entregando a mi madre cada vez con más amor, viendo a mi gemela sonriéndome. Sentí mucho dolor y

culpa por haber rechazado a mi madre y me fue invadiendo un sentimiento de paz al ver a mi gemela en su sitio y aceptar yo a mi

madre.

Al día siguiente, en el ejercicio de acoger a mi embrión o bebé recién nacido sentí alivio.

A mi embrión le dije: ‘entiendo tu dolor pero yo sé más que tú y sé que la vida es un tesoro y te la voy a mostrar. La vida te está

esperando... '.

Salí muy removido del taller de gemelo solitario, con una tristeza que pensé que me duraría días. Al llegar a casa el contacto con mi

mujer y mis dos hijos me dio alegría. Me alivió mi pesar y durante la tarde algo se transformó en mi sentir.

Por un lado, el sentimiento de querer vengarme de la vida despreciándola desapareció, lo vi como algo absurdo. La vida está ahí y, si

quiero, la aprovecho para ser feliz y si no, no, a la vida le da igual.

Por otro lado, el sentimiento de no querer disfrutar la vida para que mi gemela no pueda reprocharme también se fue transformando:

ella no me reprocha nada, le estoy diciendo 'seré infeliz en tu honor. Para ti'. ¡Menudo regalo! le estoy haciendo responsable de mi

infelicidad. No me extraña que se mostrara esquiva conmigo en la constelación donde surgió por primera vez. Ella no gana nada con

esto, no resuelvo nada.

Estas conclusiones y decisiones se han venido abajo. Ahora me siento confundido, veo que ha habido un malentendido durante toda

mi vida y ahora está dejando espacio para algo nuevo que supongo que irá surgiendo y que creo que será más real.

Al día siguiente me salió una alumna nueva. Al colgar el teléfono sentí una gran alegría como nunca, sin sombras, ni recelos... ¡limpia!

Me di cuenta de que hasta entonces siempre que tenía alegrías necesitaba enturbiarlas un poco, minimizarlas o devaluarlas. Me sentí

por fin preparado para aceptar las alegrías de la vida, sin asomo de culpa.

La tercera noche tuve un sueño: soñé que en el piso donde vivía (aunque era

distinto que el real) se había declarado un incendio. Un incendio que no daba ningún problema a nadie y que nos daba tiempo a reaccionar como quisiéramos. Mi mujer y yo hablábamos sobre si salvar los muebles o dejar que se quemaran y cobrar la indemnización del seguro. Incluso había una reunión de vecinos con técnicos para decidir si construíamos una pared cortafuegos o no, al parecer daba tiempo de todo. No había drama por ningún lado. Para mí el mensaje está claro: algo viejo se acaba y empieza algo nuevo... tranquilamente...”.

Javier

24

El mundo del trabajo

Un patrón frecuente en los gemelos solitarios es trabajar ‘por dos’, tener dos carreras o dos profesiones, en algunos casos incluso tener

dos trabajos paralelos. Otro patrón parece ser no permitirse demasiado el éxito y disfrutar de los frutos de su esfuerzo laboral, a veces

incluso llegando a situaciones en las que, estando a punto de conseguirlo, se ‘aborta’ el éxito.

La sensación de no merecer o de tener que ganarse cada día de nuevo el ‘derecho a vivir’ es otra característica bastante común. Motivado

por la creencia de fondo de no tener derecho, tiende a esforzarse continuamente para ganarlo; y lo hace sobre todo en el ámbito laboral.

Muchos gemelos solitarios trabajan en el campo de ayuda, ya sea como médicos, enfermeras, psicólogos, terapeutas, trabajadores

sociales, educadores, etc. A esto contribuye tanto su guión de vida, que les

impulsa a querer socorrer y ayudar a otros, como también su sentido empático, muy común entre ellos.

“Terminé muy pronto mi carrera y a los 20 años ya estaba trabajando. Siempre he trabajado mucho pero hace diez años empecé una segunda carrera, psicología. Ahora tengo una consulta y además una empresa propia. Es como si tuviera que llevar todo de frente, a la vez, que una sola vida no fuera suficiente”.

Tomás

“Trabajo por dos y es verdad que tengo como un techo hasta el que me permito llegar, pero parece que no me merezco triunfar y ser feliz. En los trabajos de Gestalt que he hecho siempre es recurrente la frase de ‘no me lo merezco’, ni las cosas buenas, ni los halagos, etc.”.

Olga

“Sonrío también al pensar que tengo dos carreras, dos postgrados (todos relacionados con profesiones de ayuda, de cooperación e igualdad de oportunidades), dos fechas de cumpleaños (la de cuando nací y la de cuando me llevaron a casa después de estar un mes en la incubadora). Y me siento mejor al pensar que quizá por eso siento que las cosas me llevan el doble de tiempo y esfuerzo lograrlas, y los procesos de duelo duran tanto tiempo en mi caso. En lo profesional habitualmente también trabajo en puestos donde haría falta otra persona pero saco el trabajo adelante yo sola”.

Laura

“En la vida laboral soy muy trabajadora, trabajo por dos o por tres personas, las horas y los días que haga falta, tengo mucha energía.

Para mí el trabajo no importaba cuál fuera, siempre y cuando tuviera una persona al lado a la cual ayudar, solucionar sus problemas,

organizarle la vida. Por ello he trabajado muchos años de secretaria, siempre como a la sombra de la vida de otra persona; no he

dejado de vivir la mía pero gran parte de mi energía necesitaba ofrecerla a esa otra persona que no es cualquier persona, es una

persona con la cual me encariño, respeto profundamente, cuido de ella, etc.

Actualmente me dedico a otra cosa pero siempre con un equipo de trabajo para el cual trabajar, para el cual dar apoyo, inmersa en

sus vidas siempre, hasta el punto de vivir sus problemas, sus dolencias, sus sensaciones como míos propios, todo tanto lo bueno como

lo malo. Pero esto también me quita muchísima energía, por eso cada tanto me aísló porque no aguanto.

El tema de los éxitos breves y sin continuidad también es algo que me pasa, me va bien pero ¡no termino de salir adelante! Me salen

oportunidades y en vez de continuar con esa energía tan buena, descanso y vuelvo a caer en la tristeza, así que vuelvo a empezar

cada tres meses... unos meses bien, otros mal; y así llevo años”.

Ana

25

Hábitos cotidianos

Hemos observado que hay ciertos hábitos que son comunes a muchos gemelos solitarios. Por ejemplo, aproximadamente la mitad de ellos

menciona su manera de comprar ciertas cosas por pares. Otros preparan habitualmente una comida o bebida de más. Para algunos la

decoración tiene que ser simétrica para sentirse a gusto y en armonía. Igualmente hablan de la dificultad de encontrar un sitio propio,

como un hogar donde uno pueda por fin echar raíces, y terminar su búsqueda.

En estos hábitos se puede ver la huella inconsciente de la experiencia gemelar. Son una muestra de la memoria implícita, ese tipo de

memoria que no tiene forma de recuerdo consciente pero que está grabada en la psique y en el cuerpo, y que se manifiesta en actos

aparentemente simples y naturales que, al mirarlos desde una cierta distancia, hablan por sí mismos.

“Ahora me doy cuenta de que siempre dibujaba las cosas en simétrico (era una necesidad), que si dibujaba una flor en un lado del

papel, tenía que dibujar otra igual en el otro lado y así con un corazón o lo que fuera, el dibujo debía ser simétrico, si no me sentía

mal, era muy incómodo, parecía que faltaba algo.

Siempre he comprado cosas de dos colores iguales: botas, bolsos, jerséis, figuras de decoración son siempre parejas de figuras, etc.”.

Olga

“Estoy asombrada de cómo no me he dado cuenta hasta ahora de mi afición exagerada a todas las cosas pares: zapatos, calcetines y

pendientes (podría poner una tienda). Tengo calcetines desaparejados encima de la cama todo el año, no pierdo la esperanza de

encontrar el que falta (no me explico cómo los pierdo). Con los pendientes me pasa lo mismo.

Cuando estuve de au pair en Francia, en una casa con seis niños, había una caja enorme con calcetines desparejados y yo me

pasaba horas encontrando los pares para dejarlos bien juntitos...

Estas vacaciones he estado en Noruega, y en el crucero yo me tomaba la sopa (me encanta, me reconforta) dos veces, como hago

siempre en casa (siempre hago doble ración, aunque esté sola); pero claro, a los demás no les parecía muy normal”.

Sara

“Cada día por la mañana hago DOS cafés con leche, uno es para mí, el otro, no”.

Ainhoa

“Siempre he estado en continuo movimiento, he realizado más de 18 mudanzas y, aunque ahora estoy más tranquila, sigo buscando mi lugar”.

Elena

“Me mudo frecuentemente, en estos siete años me he mudado cinco veces y ¡voy para la sexta! Me muevo mucho de sitio”.

Ana

“Cuando soy feliz me encuentro culpable.

Cuando tengo algo, lo quiero compartir con alguien más.

Me gusta cuidar de otros, pero no de mí.

Muchas veces compro dos (o más) ejemplares de la misma cosa.

No tener una habitación o un espacio explícito para huéspedes para mí es

algo impensable. Lo tenía siempre, aun en viviendas de

tamaño limitado y muy modesto. En cambio, en el círculo de mis amistades, nadie lo tiene o se preocupa del tema”.

Daniela

26

Tres testimonios

Los siguientes tres testimonios los incluimos casi íntegramente porque ilustran, de manera ejemplar y con una visión más general, cómo el

hecho de ser un gemelo solitario se manifiesta en múltiples ámbitos de la vida de la persona. Con la inclusión de estos testimonios

queremos evitar que el lector tenga la impresión de que la huella que deja esta vivencia se muestra solo en algún aspecto puntual. Aunque

cada historia es diferente y única, tienen elementos en común; asimismo, varios de los aspectos que aquí se expresan también podrían

haberse incluido en los capítulos anteriores.

En el caso de la historia de Carolina se muestra también de forma clara que no todo tiene su origen solamente en la muerte del gemelo

sino que otros acontecimientos que suceden después en la vida pueden igualmente tener mucha importancia, golpeando a veces en el

mismo clavo.

“Siempre desde pequeña me he montado los juegos yo sola, tenía mi amigo invisible pero era como una dualidad, como si fuera yo

misma mi amigo invisible, ¡pensaba que estaba loca! Hablar conmigo misma, esto lo mantengo hasta el día de hoy. No sé si le pasa a

todo el mundo pero yo tengo una lucha interna entre mis dos 'Ana' que no te imaginarías. Por momentos predomina mi Ana real y por

momentos la Ana virtual, por decirlo de alguna manera.

Mi casa y mis animales a los cuales cuido como mis hijos, como si fueran niños pequeños, son mi mundo, y excluyo a todos de esto...

hasta a mi pareja. Este mundo es tan real que es como paralelo al que vivo con las demás personas, puedo estar un momento en uno

y al instante, en el otro, y me muevo de uno al otro de forma intermitente. Esto ha ido bien hasta hace poco que me he dado cuenta

que todo esto está bien cada tanto pero no de una forma permanente porque me estoy volviendo ermitaña.

Me afecta muchísimo en el trabajo, no quiero ver a nadie, todos tienen defectos, muy poca gente me cae bien, soy extremadamente

selectiva y mis relaciones suelen ser pocas pero muy profundas. Agobio a la otra persona hasta dejarle sin aire, si no lo acepta lo tomo

muy mal como una traición, una sensación de abandono. Y tengo mucho miedo a la separación; todo esto me hace tener un

mecanismo de defensa contra los demás y, en vez de acercarme, me alejo y me mantengo fría sin sentir demasiado para luego no

tener que sufrir. Todo esto no está bien, soy consciente, pero no encuentro la manera de cambiarlo.

Siempre he sentido que me falta algo, no logro ser totalmente feliz a pesar de que tengo una vida preciosa. Tengo una enorme

adoración por los gemelos, en mi familia hay por lo menos uno en cada generación. Y ¡siempre he querido tenerlos! Mis amigas me

dicen que es una locura tener dos niños de una sola vez, que es mucho

trabajo, que me deformará el cuerpo. Pero a mí no me

importaba ni me importa nada de eso, tengo la gran ilusión de poder tenerlos cuando me quede embarazada y soy consciente de que

por genética hay posibilidades”.

Ana

“He recordado cosas como que, cuando era adolescente, me gustaba mucho imaginar que mi hermano dos años mayor que yo era mi

hermano gemelo. Él era algo bajito, cuando yo tenía 11 o 12 años, yo ya había empezado el estirón y él no, así que éramos más o

menos igual de altos; cuando íbamos por la calle me ponía junto a él y deseaba que la gente pensara que éramos gemelos. Con este

mismo hermano, desde mis 15 años hasta los 19 años, compartí su grupo de amigos, salía con ellos los fines de semana, escogí ir al

mismo instituto que él para encontrármelos por la tarde en el bar. Fue una época muy feliz, quizá de las pocas en las que yo no tenía

ese sentimiento de que me faltaba algo.

Me parece extraño que, puestos a recrear un gemelo, no lo hiciera con mi hermana, con la que me llevo un año y con la que pasaba

todo el tiempo.

En cuando a otros sentimientos más profundos y determinantes, te puedo contar que, cuando murió mi hermano me di cuenta de que

yo no sentía lo mismo que mis otros hermanos. Ellos estaban tristes, yo estaba triste, pero sobre todo estaba angustiada y la angustia

me duró varios meses, tenía taquicardias, me faltaba el aire, tenía migrañas muy fuertes y tuve algunos ataques de ansiedad, sobre

todo estando en grupo.

Sobre los grupos, realmente no es una forma de estar que me guste mucho, me aburren las conversaciones y pueden llegar a

irritarme de verdad. Me siento muy bien si, estando en grupo, hay alguien pegado a mí, literalmente pegado. Acabo de recordar una

reunión de amigos en un bar, en la que estábamos muy apretados y yo estaba hombro con hombro con un amigo, hasta ahí me sentía

de maravilla, incluso me daba igual la conversación. Cuando él se fue, empecé a aburrirme y al poco rato me fui yo también.

Más cosas: me producen ansiedad los lugares pequeños y cerrados o de los que no puedo salir, por ejemplo una noria, o una

atracción de Disney que era un submarino pequeñito con forma redonda supuestamente sumergido en el océano. He tenido ataques

de ansiedad en esas situaciones, en las que imagino que nos vamos a morir allí encerrados, y creo que eso me pasa cuando voy con

alguien de mi familia, si no, no me produce ese terror a morir. Cuando era pequeña, en los viajes en coche –¡cinco críos en el asiento

trasero de un Seat 850!– yo siempre me mareaba y vomitaba, invariablemente, y solo lo podía evitar a veces en caso de no haber

curvas y de que yo fuera al lado de la ventanilla.

Muchas veces he sentido que la única solución es morirme, no sé bien a qué responde esta idea, creo que es a no poder solucionar

los problemas de mis hermanos y mis padres. Hace tiempo que me doy cuenta de que a pesar que la vida me parece que puede ser

maravillosa, yo tengo épocas y momentos en los que me falta alegría y me comen los temores a muchas cosas o a cualquier cosa;

siempre pensando que lo que vendrá será mejor y viviendo poco el presente, postergando la felicidad.

Cuando era estudiante varios profesores me repitieron que yo podía ser muy brillante y que no me permitía serlo, y yo me sentía así

exactamente. Me resulta muy fácil sentirme culpable y dejarme a mí misma y mis deseos para el final. En mis relaciones sentimentales

me entrego hasta desaparecer para mí misma y siento que no me han querido ni de verdad ni como merezco.

De pequeña tenía pesadillas siempre; en mis sueños me perseguían por una cueva o subía unas escaleras huyendo de algo y llegaba

a un punto en que faltaba un tramo de escalera o la casa estaba en ruinas y avanzar era muy peligroso.

Hace años que tengo migrañas que me atacan los fines de semana, solo cuando tengo tiempo libre y supuestamente para mí. Me

cuesta mucho relajarme o estar sin hacer nada y, efectivamente, puedo trabajar como dos personas, de hecho cuando yo dejo un

trabajo, la persona que me sustituye lo tiene difícil para hacer todo lo que yo hacía; pero no me doy importancia ni he sabido ganar

mucho dinero, de hecho, casi nunca logro ganar lo suficiente para cubrir mis necesidades y las de mi hija, solo lo justo; por ello tengo

dos trabajos.

Desde que me fui de casa de mis padres a los 23 años, he cambiado de casa unas diez veces y en ninguna he sentido que fuera mi

casa para siempre, aunque eso no me ha molestado demasiado.

Por no alargar más, te diré que aunque no acabo de asimilar la posibilidad de haber tenido un gemelo, pienso que pueden explicarse

muchas cosas si fuese cierto. Hace tiempo que siento que en mi familia me faltan datos para comprender a cada uno de sus

componentes y, aunque siguen faltando piezas, esta me ayudaría a comprenderme a mí, que hasta ahora era a la que menos

entendía”.

María

“El embarazo de mi madre no fue a término, nacimos a los ocho meses, con muy bajo peso, incluso cuando nacimos, me comentan

que estuvimos en incubadora. Ahí fue donde Moni murió. Al parecer yo pesé un poco más que ella, pesé 1,250kgs. Creo que ella no

resistió y se fue. Mi abuelo materno decía que cabía yo en una caja de zapatos de tan pequeña que estaba. Imagínese a Moni. Tuve

también algunos problemas en mi desarrollo como: problemas con las amígdalas, me dio dos veces sarampión y siempre he estado

enferma de alguna cosa o de otra.

A los pocos días de nacer Moni y yo, falleció mi abuela. Mi madre no podía atenderme mucho ya que a veces estaba muy enferma,

hospitalizada y cosas así. Ella falleció al año, dos días después de que nacimos; y a los pocos meses después mi padre se casó y se

fue a vivir a otro lado.

Recuerdo con mucha claridad que mi abuelo materno me decía que me había vuelto una niña muy llorona, de hecho, a la fecha lloro

casi por cualquier cosa. Para toda la gente es incomprensible esto, y en ocasiones hago un esfuerzo fuerte para no llorar sin ‘motivo

aparente’.

Durante mi infancia me sentaba en las escaleras viendo hacia la calle, esperando que llegaran mi madre y mi hermana y hasta ahora

he seguido esperando...

Por ese tiempo la abuela me había regalado una muñeca, que a la fecha conservo y siempre está en mi cama, mejor conocida como

'la Pecas'. Tengo por lo menos 35 años con ella y no admito que nadie la toque o juegue con ella; a veces la baño y le cambio la ropa,

le mandé hacer unos vestidos; ya no tiene las pestañas del ojo derecho. Sin embargo es mi eterna compañera y así lo veo, porque ella

ha estado conmigo, le hablo y en ocasiones llego a jugar con ella. Aún a esta edad, duerme conmigo en ocasiones.

Recuerdo jugar en el recreo sola o pensar que iba a llegar a casa y que mi madre y mi hermana estarían ahí jugando para invitarme a

jugar con ellas.

Cuando pequeña también viví con la idea fija de que yo había sido la culpable de la muerte de Moni, también de la de mi madre; me

sentía muy responsable de que ellas hubieran partido, aunque no tengo los recuerdos de ellas. Crecí así, nadie me lo dijo, nadie me lo

comentó, nadie me dio la idea, nadie nada... solo yo me lo creí, de repente apareció esa idea, se acrecentó y viví con ella. Tampoco

tengo claro si aún la tengo o ya la he desechado.

En muchas ocasiones hago las cosas porque 'se tienen que hacer', no porque realmente sienta que hay que hacerlas. No le tengo

nada de miedo a la muerte como muchas personas, a veces la llamo con el pensamiento, sigue sin llegar.

Durante toda mi vida he sentido una profunda tristeza, en ocasiones es más fuerte que en otras; por momentos acariciaba la idea del

suicidio como una opción para encontrar (sin saber) lo que estaba buscando.

No recuerdo bien desde cuándo, pero lo que sí tengo claro es que he estado también en una eterna búsqueda espiritual, quizá por la

necesidad de encontrar en un Ser Superior la respuesta a este eterno vacío que no se llena con nada. Es un vacío infinito, grande y

oscuro.

Mi vida laboral ha sido un verdadero tormento, también así mi vida amorosa, no encuentro un lugar en el mundo laboral ni de pareja.

Brinco de un trabajo a otro, me quedo un tiempo y posteriormente me canso, me aburro, me desespero y me voy; aunque me quede

sin trabajo, como ahora, no me importa.

En cuestiones de pareja, pues mal. No tengo pareja estable. El hombre que he creído que más he querido, digamos que no se fue,

sino que se casó, y aún así sigo con él, esto ya dura varios años. En momentos creí que 'era natural', ya que 'no me entiende' o dice

que 'lo asfixio'.

Actualmente me visualizo como una persona estática, inmóvil, sin hijos, sin pareja, sin muchos deseos de vivir. Por el solo hecho de no

tener y no encontrar lo que estoy buscando desde que nací, a Moni''.

Carolina

Cuarta parte

De la pérdida a la integración

“¡Gracias a la vida que –a pesar de todo– siempre nos empuja a seguir adelante!”

“El proceso transformador de un trauma hacia el despertar ofrece la posibilidad tangible de un ser más completo que antes del suceso devastador”.

Peter Levine

Introducción

Algunas personas siempre han sabido que son gemelos solitarios, sin embargo muchas otras, no. Este descubrimiento suele ocurrir en

algún momento cuando la persona busca ayuda o explicación para ciertos problemas o dinámicas de su vida. El hecho de saberlo para

muchos supone una gran diferencia, y a la vez marca el inicio de un proceso de sanación e integración que, aunque suele variar de una

persona a otra, tiene ciertas características similares para todos. Queremos dedicar esta parte del libro a explorar este proceso y lo que

uno puede hacer para sanar esta herida profunda en su ser e integrar al gemelo muerto en su vida.

En el primer capítulo damos voz una vez más a la experiencia de personas que han recorrido este camino. Aquí de nuevo los testimonios

ilustran de manera magnífica y en gran detalle este desarrollo en diferentes facetas. En el segundo capítulo elaboramos nuestra

comprensión de lo que hemos aprendido al observar a lo largo de los años cómo las personas transitan este proceso de sanación. El

tercer capítulo lo dedicamos a otro aspecto que nos parece de gran importancia tanto para padres como para terapeutas, y que es el

reconocer cuándo los niños son gemelos solitarios y ver cómo podemos ayudarles a vivir e integrar su experiencia.

27

Pasos de sanación

Con el descubrimiento de su gemelo se suele iniciar un proceso de integración en la persona. Es un primer paso, y muy importante, pero

generalmente se requieren algunos más para llegar a una comprensión y sanación en profundidad como, por ejemplo, el desarrollar una

relación con el gemelo dándole de esta manera un lugar, o pasar por un proceso de duelo por su pérdida que incluso puede incluir un

entierro simbólico. Una última vez queremos escuchar las voces de personas que están avanzando por este camino y que ilustran con sus

palabras este proceso que requiere su tiempo, a menudo varios años.

El último testimonio que presentamos aquí es el resumen de un texto que fue escrito por una participante de nuestros talleres de sanación

para gemelos solitarios en que ella comparte su proceso interior a lo largo de dos años. Su capacidad para observarse a sí misma y

plasmarlo después sobre el papel nos permite participar de la compleja realidad del gemelo solitario y de su proceso de sanación. El

testimonio completo, mucho más extenso, aparece en nuestra página web (www.gemelosolitario.net). Aquí recogemos únicamente algunas

ideas y fragmentos especialmente significativos en relación a lo que hemos venido exponiendo a lo largo del libro. Nos hemos permitido

introducir algunos cambios formales para facilitar la lectura y adaptar el texto a las características de esta publicación.

*“Cuántas veces desde hace años me ha (y me sigue) reconfortado profundamente imaginarme en la Sierra, sola, llevando en un contenedor muy especial las cenizas de un ser queridísimo, verme caminando sin prisa, muy a gusto, con una enorme sensación de paz, hasta un lugar con agua, un río pequeño que desemboca en una pequeña laguna de montaña. Es en primavera y todo está lleno de flores. Voy con mis perros, con **nuestros** perros, que corren felices compartiendo mi gozo. Y llego al lugar exacto en el que me siento especialmente bien, sola, en la intimidad mía y de este ser querido... y con una dulzura infinita, voy dejando salir de mis manos sus cenizas que caen y se alejan jugando con la corriente. Me siento profundamente triste y profundamente en paz, eternamente agradecida. Y me siento viva.*

Esta es una fantasía que tengo desde hace años y en la que nunca he sabido a quién estoy despidiendo. Y me doy cuenta ahora que nunca he necesitado saberlo... (insólito en mí). Creo que ahora lo sé, me estoy despidiendo de mi maravillosa gemela”.

Rosa

“He comprendido muchas cosas, especialmente la razón de mi curación milagrosa. Cuando me quedé solo en el útero no viví, al contrario de lo que siempre había creído, el dolor de una pérdida irremediable, no, simplemente creo que no tenía conciencia de la muerte. Lo que me llegó fue un gran asombro. ¿Dónde se había metido? De hecho empecé a moverme en su busca, toda mi atención

estaba en buscarla. Cuando estuve seguro de que no estaba allí me preparé para salir, convencido de que estaba fuera,

aguardándome. Curiosamente estaba en la luz... así que mi guión de vida era buscarla y la causa de todos los sufrimientos

posteriores no fue tanto que ella me dejara como que yo olvidara qué estaba buscando... así que en cuanto la encontré en la

Constelación, me curé inmediatamente porque la había encontrado... Pero el taller me ha servido mucho, más allá de que la herida

estaba sanada y la comprensión del porqué de la sanación. Me ha servido para darme cuenta de que lo verdaderamente importante

era el amor que había experimentado, un amor que está más allá de la comprensión y de cualquier condición. Me ha servido también

para comprender que el fin de la búsqueda –el guión de mi vida– me convierte en un ser libre para elaborar un nuevo guión”.

Jorge

“Al cabo de un año de tratamiento, la terapeuta me sugirió la posible existencia de un gemelo/a muerto. Pero si bien la guía que había

tenido durante el tratamiento había sido profundamente acertada, en este caso me negaba a considerar la posibilidad de que la

sugerencia fuera posible. Los gemelos siempre me habían parecido gente muy rara, incompleta, espejos, mitades complementarias,

seres a medias, y con el tiempo llegaron a provocarme un profundo rechazo; pensar que yo pudiera ser gemelo de alguien me daba

repelús.

Poco después, en otra sesión de terapia, la bolsa de los playmobil cayó al suelo y creímos recogerlos todos. Al día siguiente, mientras

limpiaba, encontré dos muñecos idénticos que no vimos al recoger y me pareció que no era algo casual.

Esto me llevó a aceptar hacer una sesión de terapia sobre los gemelos y en efecto allí estaba: no recuerdo si hubo muñecos, creo que

no, pero sí recuerdo una visualización guiada en donde pude llegar hasta la tripa de mi madre y ver y sentir a otro ser junto a mí y un

profundo amor y también, después, una repentina oscuridad, que asocio a su muerte, pues la visualización se bloqueó ahí.

Me di cuenta de la evidencia, de la verdad de ese hecho. Mi primera reacción inconsciente fue muy dura de vivir, pues sentí que de

repente no sabía quién era, que no tenía identidad, fue horrible, duró dos o tres días; después tuve una gran sensación de irrealidad

del mundo que me rodeaba; era una sensación muy angustiada. Estuve muy desajustado un tiempo y creo que estuve a punto de irme

detrás de él o de ella, pues a las pocas semanas las sensaciones de pérdida y de irrealidad eran muy grandes y creo que lo que

sucedía es que inconscientemente estaba desencarnando, estaba queriendo irme. Ahí hubo un punto de inflexión, de vuelta, y con el

tiempo, de aceptación y de elaboración del duelo, en pasos muy parecidos a los que sugiere usted en su taller.

Ahora puedo entender por qué siempre estuve buscando a mi alma gemela, una búsqueda muy consciente, un deseo muy claro; me

recuerdo de niño (... y de no tan niño) rezando y pidiendo encontrarla; leyendo con 25 años el Banquete de Platón y dándole la razón

convencido sobre la media naranja; el fuerte sentimiento de estar incompleto; la sensación de ser diferente, incomprendido; y en los

últimos años un profundo sentimiento de soledad.

Tengo la sensación de que nunca estuve bien encarnado, de que tuve siempre un pie aquí y otro allí. De algún modo al estar mi otra

mitad allí, una parte de mí también lo estaba, estaba con ella, de un modo inconsciente. Durante tiempo, en especial en los últimos

diez años, mi percepción fue creciendo bajo forma de profundas intuiciones o certezas. Ahora veo que en estos años percibía el

mundo más a través de ella que de mí mismo. A mi madre no se lo he comentado, no es una persona fácil y menos en estas cosas,

pero sí le pregunté si había tenido pérdidas en el primer trimestre y me dijo que sí y que había tenido que estar en cama.

Creo que ella, mi otra mitad, me ha guiado hasta aquí. Creo que mi sitio está aquí y el de ella está allí y que me ha ayudado a

descubrir su existencia para que pueda tener una vida más plena aquí. Ahora por ejemplo ya no tengo sensación de soledad ni la

necesidad de una pareja, estoy sereno al respecto. Cada vez percibo menos el mundo espiritual, ahora vivo en la tierra, antes no”.

Susana

“Después de realizar el taller con Peter y Carmen, mi vida empezó a tener orden. Soy feliz, me he casado y espero poder ser madre

algún día. He podido dar un lugar a todos esos sentimientos que desconocía y sentirme más ligera. Conocer que en el vientre de mi

madre estuve acompañada me ha ayudado a saber de mí y de mis necesidades. He aprendido cómo me relaciono con los demás y

cómo convivir con el miedo, la tristeza y la culpa. Sobre todo lo que más he aprendido es que nunca estaré sola, sé que hay alguien

que siempre va conmigo”.

Belén

“Desde que he aceptado a este gemelo ‘evanescente’, mi vida ha cambiado plenamente. Desde que soy consciente de su posible

existencia, lo he llevado conmigo en el corazón y he aprendido a quererlo día a día. Lo he integrado en mi sistema familiar y ahora

parece que todo ya tiene más sentido en mi vida.

Es difícil explicarte mi situación personal porque ha sido algo como ‘por arte de magia’, porque desde entonces me siento más llena,

estoy con una felicidad por dentro y por fuera que la gente que me conoce me ve distinta, como si algo en mí hubiera cambiado. Ese

vacío que he tenido toda mi vida, ahora ha pasado a ser un sentimiento de plenitud.

Además, ya he ‘sentido’ que el sexo de mi gemelo es mujer, tengo una HERMANA. Ya la puedo sentir, la percibo y la noto ahí como

que me está protegiendo. Antes, cuando descubrí lo del gemelo solitario, me costaba intuir su sexo porque todavía no la había

integrado en mi corazón y en mi sistema familiar, pero ahora no me cabe la menor duda”.

Silvia M.

“El hecho es que la noticia de ser gemela llegó a mi vida después de una constelación, en un momento en que estaba buscando una

respuesta o solución a mi dificultad para poder establecer una relación afectiva más o menos duradera y el poder echar raíces en

algún lugar sin la necesidad de tener que marchar después de unos años. Así

que me informé y leí sobre el tema de los gemelos

solitarios y por qué no... me aventuré a entrar en el proceso terapéutico. Estaba harta de repetir siempre lo mismo y solo tenía ganas

de estar bien. Fuera cierto o no, no podía perjudicarme.

A partir de conocer que soy un gemelo solitario he podido entender mis dificultades en la vida. Desde el sentimiento de soledad, la

tristeza sin motivo externo aparente desde que entré en la adolescencia, el deseo de suicidio, la búsqueda espiritual, el pánico al

compromiso profesional y emocional, el sentir no pertenecer a ningún lugar y deseo de vivir en distintas ciudades, la dificultad en

acercarme al otro y el mismo miedo a la separación... En definitiva, el no permitirme ser feliz.

Empecé un proceso terapéutico y en el transcurso de ese tiempo fueron surgiendo distintas reacciones en mí interior. Primero

desconcierto e incredulidad, mi cabeza decía una cosa pero mi corazón, otra, así que escuchando a mi corazón hallé el nombre de mi

gemelo, Alex. Después sentí aceptación de la situación y comprensión de todo lo que me había ocurrido a lo largo de mi vida, era la

respuesta a todas mis preguntas para entender quién soy y lo que hago. Al poco tiempo y muy paralelamente, sentí amor por mi

hermano perdido y deseo de seguirlo. Poco a poco, lo fui integrando dentro de mí y sentí que nunca más podíamos separarnos. Así

que mi interior ha quedado en paz y con las ganas que nunca antes había sentido de estar viva y VIVIR”.

Eva

“Siento que toda esta búsqueda, en la que llevo unos cuantos años y que comenzó desde las lágrimas, me ha llevado a lugares que

nunca hubiera imaginado. Y todo esto me ha permitido tener una visión mucho más amplia de la vida y una capacidad de comprensión

mucho mayor para entender lo que me sucede. He ampliado mis horizontes de respuesta. Así lo estoy sintiendo.

Y me sale decir ‘Gracias a la vida, que me ha dado tanto. Me ha dado la risa y me ha dado el llanto’ (porque sin el llanto no hubiera

llegado hasta aquí)’”.

Laura

“Sé que un día se fue... ahora comprendo que para siempre, y que no se fue porque no me quisiera o porque yo no merecía que se

quedara a mi lado... se fue... simplemente se fue porque tenía que irse... y sí, soy una mitad. El sábado, en la primera meditación,

volví a tener la sensación de plenitud que tuve al surgir a la vida a su lado. Fue una intensísima vivencia de unidad, fue la sensación de

‘la unidad’ ... por eso cuando se fue, no sentí una separación... sentí un desgarró en mi ser. Cuando Peter hablaba de las dos mitades

de la manzana me parecía una metáfora... pero no... es exactamente lo que yo siento, por mucho que contradiga mi lógica... yo era

uno cuando tenía a ese ser a mi lado, éramos puro amor... éramos puro amor...

Por mucho que haya sufrido no quisiera no haber sido su gemelo, porque yo no soy sin ella. Quizás otras personas pensarían que

estas son palabras vacías... pero vosotros sabéis que solo estoy hablando de mi naturaleza profunda, de mi experiencia de mí mismo

como parte de una unidad con otro ser. No lo lamento, al contrario, doy gracias a aquello que me ha creado de haberlo hecho de este

modo... ahora quisiera encontrar la forma de poder expresarlo a quien no ha tenido esta experiencia maravillosa.

Hoy he sabido que aún la espero, más de 42 años después... aún la espero. No sabía que yo era capaz de tanto amor...

Hoy fui a ver la puesta de sol en el océano. Vi cómo se apagaba y desaparecía... estoy seguro de que cuando ella se apagó lo hizo

poco a poco y yo asistí ávido de retener la sensación de su presencia hasta la última vibración de su ser... siempre que me despido de

alguien que quiero trato de memorizar el último contacto, la última mirada, su olor o el último beso... ahora entiendo por qué.

Creo que toda mi vida ha estado marcada por el miedo a la 'angustia del vacío'. Aunque me parece bastante claro que está asociada a

la pérdida de mi hermana melliza, probablemente otros factores han reforzado esa sensación. Ahora ya no espero recibir esa calma

de mi pareja (aunque en este momento no la tengo) ni de nadie. Por eso me siento siempre al borde de esa sensación de vacío y mi

vida es más árida; me resulta difícil sentir sosiego y entusiasmo por las cosas. Creo que afrontar esto me llevará a desarrollarme y

superar ese 'atasco' que se produjo en un momento tan temprano en mi vida. En esta aridez trato de contactar con mi hermana,

sentirla; trato también de afrontar el dolor de su pérdida y vivir el duelo.

Junto a esto está la decisión que tomé en el momento de su muerte: no colaborar con el desarrollo de la vida en mí. Un No a la vida.

Esta decisión está dejando de estar escondida en mi inconsciente, está

saliendo a la luz en mi cuerpo, en mis decisiones, en mi

energía, en mis actos... Siempre estuvo, pero ahora la veo cara a cara y se suma a la aridez de la que te hablaba antes. Sin embargo

la vida me impulsa con una fuerza increíble, ¡me da tanto! Se me ofrece tanto amor y tanta atención; tengo tantas herramientas a mi

alcance y tanta capacidad de ver lo bello... También aquí observo... y trato de apoyar cada impulso hacia la vitalidad... y trato de

recordar aquella sensación de unión con ella, cuando vivía inmerso en la energía del amor...

Quizás este proceso me llevará a ser capaz de recibir y dar, de entrar en el 'intercambio a manos llenas' (expresión de Bert Hellinger).

Pero dejo que el proceso siga su ritmo y trato de aceptar y asentir a lo que me ha tocado... ”

Pablo

“Siempre me había sentido acompañada por una extraña sensación de precariedad, de ‘esto está a punto de acabarse’, de duda

existencial. En mi vida lo veía especialmente reflejado en mi aversión al compromiso a largo plazo -ya fuera una formación, un trabajo o

incluso mi propia boda- y en la dificultad para tomar decisiones, planificar y elegir una dirección. La sensación de ‘es demasiado tarde’

estaba siempre ahí.

A través de la experiencia vivida en el primer taller pude darme cuenta de muchísimos bloqueos y patrones recurrentes a lo largo de mi

vida y por primera vez me fue posible plantar una semilla para que, a partir de ese mismo día, las cosas pudieran ser de otro modo.

Uno de los cambios más significativos que he experimentado ha sido la relación con mi interior y con mi feminidad. Soy una mujer, y

esto que parece tan evidente nunca lo había sido para mí; de alguna manera siempre me había sentido más hombre que mujer, en la

forma de relacionarme con las personas, en el modo de vivir el trabajo, en la manera de ver la vida. Cuando era una niña me cortaba el

pelo para parecer un chico e incluso muchas personas pensaban si sería lesbiana; y aunque yo siempre he tenido claro que me

gustaban los chicos, lo he vivido con una extraña sensación de culpabilidad. He tenido más amigos que amigas y muchísimas veces me

he preguntado ante el espejo, enfadada, por qué habré nacido mujer.

Ahora entiendo un poco más de dónde podría venir todo esto. Mi gemelo era un chico y yo he querido vivir por él: ser un hombre,

trabajar como un hombre, hacer las cosas como los hombres... Pero, mientras, no podía dejar de sentir esa fractura en mí y de

preguntarme quién soy yo en realidad o dónde está Micaela.

Y no sé cómo ha sucedido pero lo cierto es que, desde el trabajo con mi gemelo, consigo sentirme y escucharme más; ahora

reconozco esa otra voz como algo fuera de mí y he aprendido a distinguir cuándo habla mi lado masculino; y, aunque es un patrón

muy arraigado y permanece su eco en mi interior, me doy cuenta claramente de que no soy un hombre, y me parece bien no serlo. Y,

claro, a raíz de este movimiento hacia mí y hacia mi feminidad, ha cambiado ostensiblemente mi percepción de la vida y mi relación con

hombres y mujeres.

También la relación con mis padres ha experimentado cambios. Siempre la había sentido un poco distante aunque ellos han estado

ahí en todo momento, y no le encontraba una explicación. Era como si no pudiera acercarme demasiado, ni física ni emocionalmente,

a pesar del amor que sentía por ellos. Durante mis años de terapia llegué a encontrar un momento de mi infancia que podría haber

sido supuestamente ‘el corte’, y la explicación tenía sentido pero era claramente insuficiente para mí, estaba segura de que tenía que

haber algo más.

Durante el taller me di cuenta de que el sentimiento de culpa por la muerte de mi gemelo era tan fuerte y las ganas de quedarme con

él, tan grandes, que en realidad no quería vivir. Fue una revelación muy dura entender que no fueron mis padres los que

interrumpieron su amor hacia mí sino yo la que, durante toda mi vida, me había sentido incapaz de tomarlo. Ahora por fin puedo

mirarlos a los ojos, reconocer ese amor y aceptarlo. Ha sido un cambio espectacular, muy especialmente con mi madre.

Otra área de mi vida que se ha visto profundamente alterada ha sido la relación de pareja. Siempre me he enfadado con todas mis

parejas porque no me daban lo que yo quería, porque no conseguían llenar mi vacío pero, por otra parte, nunca he sabido lidiar con

las rupturas y las separaciones, de manera que algo así como “me quedo insatisfecha porque no puedo irme” es una sensación que

me ha acompañado siempre, con mis parejas, con mis amigos o en el trabajo, y me ha causado mucho sufrimiento. Por otro lado,

siempre he tenido muchas ganas de independencia, como si la anhelase pero

no la pudiese lograr.

Después del trabajo con mi gemelo he descubierto que la simbiosis perfecta que viví con mi hermano nunca se va a repetir y que no

puedo pedirle a la pareja algo que una pareja sencillamente no puede dar. Por otra parte, quizás ese no poder alejarme de una pareja

que ya no tiene razón de ser podría venir de esa separación forzada de mi gemelo que no quisiera repetir.

Y con esta nueva mirada y esta nueva conciencia puedo reconocer ahora todas las veces en que he estado haciendo lo mismo a lo

largo de mi vida: aferrarme a algo que ya sabía muerto -una relación amorosa o de amistad, un trabajo que ya no me satisfacía, un

piso, un coche- y seguir tozuda ahí, sin poder despegarme, aun sintiendo claramente que eso ya no era para mí y mientras

renunciaba a nuevas oportunidades que aparecían ante mis ojos.

Probablemente este sea el descubrimiento más impactante del taller.

Y ahora me siento más libre, más fuerte. Veo a mi pareja y reconozco que es otro con respecto a mí, que nos complementamos sin ser

espejos y que el hecho de tener gustos distintos no tiene por qué afectar a nuestra relación. Me tomo más espacios para mí y estoy

bien con él pero no me siento morir si pienso en que tal vez podríamos llegar a separarnos algún día.

Y algo parecido ha sucedido en la relación con mis amistades; siempre buscaba a la amiga del alma, a la amiga inseparable,

perdiendo así toda mi autonomía y enfadándome mucho conmigo misma por ello. También ahora que sé de dónde puede surgir ese

impulso, me siento mucho más libre e independiente.

Finalmente, en cuanto a mi relación con la maternidad, siempre he pensado que no tendría hijos, nunca me he sentido capaz y me

entraba mucho miedo solo con pensarlo. Después del taller me di cuenta de que mi incapacidad estaba muy relacionada con mi

sensación de no haber querido lo suficiente a mi madre y el miedo de que pudiera sucederme a mí lo mismo con mi propio hijo. Y el

cambio ha sido increíble porque por primera vez he abierto la puerta a la posibilidad de ser madre... y de ser una buena madre. Y ese

era un pensamiento imposible de concebir.

Y si el primer taller fue de descubrimiento, en el segundo, a través de los trabajos de mis compañeros y mi propio trabajo, pude sentir

cómo el hecho de haber sido gemela había condicionado toda mi vida. Ahora tengo menos miedo al futuro y una profunda confianza

gracias a haber vivido la experiencia desde otro lugar y a haber tenido el tiempo de madurar mi relación con mi gemelo. He crecido

como persona y he conectado con una parte de mí misma que desconocía tan solo dos años atrás. Mi agradecimiento es inmenso y mi

camino por delante largo, con la diferencia de que ahora tengo muchas ganas y mucha ilusión por vivirlo”.

Micaela

28

El camino hacia la integración

En este capítulo vamos a describir las diferentes etapas que se suceden en el proceso interno de un gemelo solitario cuando emprende su

camino de sanación. Es un resumen de lo que hemos podido observar a lo

largo de los años tanto en el proceso terapéutico con nuestros clientes como en nuestra propia vida. Eso no significa que para todo gemelo solitario tenga que ser exactamente así pero, no obstante, creemos que lo aquí expresado puede servir como hoja de ruta, dando orientación a las personas afectadas en un camino que requiere tiempo, a menudo incluso varios años.

También queremos decir que, aunque aquí presentamos este proceso de manera estructurada en diferentes fases o etapas, en la realidad

única de cada persona este proceso no es lineal en absoluto. Puede ocurrir perfectamente que una persona se mueva adelante y atrás en

la estructura que hemos bosquejado o que diferentes fases sucedan simultáneamente. Nuestra intención aquí es señalar distintos

aspectos que nos parecen relevantes a la hora de integrar esta experiencia.

Como apunte inicial diremos que, para que la sanación pueda ocurrir y sea una experiencia integradora, es importante que el gemelo

solitario dé conscientemente espacio a los diferentes aspectos del proceso en sí mismo como, por ejemplo, pasar por el duelo o recuperar

la propia identidad. Igualmente es necesario dar la bienvenida al gemelo y descubrir esta relación en sus múltiples aspectos antes de

poder despedirse de él.

1. El primer paso es el descubrimiento de que uno es gemelo y del significado que ese hecho tiene en su vida. La gran mayoría de los

gemelos solitarios no saben que lo son, se sienten diferentes y no entienden por qué. Muchos sentimientos, vivencias y hábitos les

parecen incongruentes, fuera de contexto, de modo que el descubrimiento de

ser gemelo suele marcar un antes y un después. De

pronto empiezan a darse cuenta de la importancia de este hecho: con su gemelo tuvieron la primera relación de su vida, incluso antes

que con su madre, y haber vivido en unión con él y posteriormente haber sufrido su pérdida marca de forma decisiva a la persona e

influye necesariamente en su 'guión de vida'. Viejos y constantes sentimientos de soledad, añoranza, melancolía, tristeza, enfado, culpa

y la sensación de que algo o alguien falta pueden tener su origen aquí. Y, de pronto, lo que antes eran piezas inconexas en uno mismo

cobran sentido y surge una nueva manera de entender la propia realidad. Para algunas personas el solo hecho de saber que son

gemelos les aporta un gran alivio; la comprensión de lo que eso supone conlleva para ellos un sentimiento de estar completos.

2. De la sospecha a la certeza es el segundo paso. A menudo la persona duda durante un tiempo de si realmente es gemelo o no y de si

esto tiene algo que ver con sus dificultades en la vida. Aunque explique muchas cosas, a la vez puede resultar demasiado extraño. El

que en nuestra sociedad en general, y en el mundo de la psicología en particular, hasta ahora el tema del gemelo evanescente haya

sido poco conocido tampoco ha ayudado a que las personas afectadas pudieran entenderse. Sin duda es necesario informar y

concienciar más al respecto. Y si a eso le añadimos que a menudo no hay pruebas biológicas que avalen esta sospecha, como por

ejemplo la muestra de alguna ecografía temprana, se entiende que durante un tiempo surjan las dudas. Aquí la propia exploración se

vuelve importante ya que, gracias a profundizar en ella, más cosas descubre la

persona. Solo uno mismo conoce la verdad sobre su

propia historia, que permanece guardada en su memoria celular y en su memoria implícita. Entonces, indicios como los propios patrones

de comportamiento, sentimientos, recuerdos, sensaciones corporales, sueños, dibujos, cuentos y poemas, alguna información sobre el

embarazo y el parto, etc. van calando cada vez más, hasta el punto en que se disipan las dudas y se acaba aceptando la existencia del

gemelo.

3. Una vez se tiene la clara conciencia de la existencia del gemelo, es importante establecer una relación con él. La forma concreta que va

a tomar esta relación va a ser diferente para cada persona pero en general implica darse cuenta de que alguien muy cercano y querido,

añorado durante mucho tiempo, está ahí y que es posible relacionarse con él, sintiéndole e incluso hablándole. Es importante asimismo

darle un nombre para darle una identidad propia. Incluso puede ser de ayuda, durante un tiempo, tener un peluche o un cojín en la

cama que lo represente, porque así se facilita a través de sensaciones corporales el acceso a ciertas memorias. De esta manera uno

entra en contacto y establece una relación con su 'alma gemela' que hasta entonces buscaba sin éxito en el mundo exterior.

En este contacto se van a despertar algunos sentimientos que también pueden variar de una persona a otra. Muchos gemelos solitarios

al comienzo viven esta relación con ambigüedad, entre el anhelo y el miedo, el amor y el dolor, y eso no es sino el reflejo de sus dos

recuerdos más profundos y antiguos: la unión íntima y la pérdida desoladora. Algunos se encuentran también con sentimientos de rabia

o culpa. Pero una vez que uno supera el miedo y, atravesando el recuerdo del dolor de la separación de entonces, se entrega al

encuentro amoroso con su gemelo, por primera vez se llena el vacío en el alma que ha sentido durante toda su vida y ahí se siente

completo. La búsqueda llega a su fin. A partir de ahí, esa relación se sigue fortaleciendo hasta que la experiencia de bienestar en el

contacto con él se mantiene estable.

4. El reconocimiento del gemelo es trascendental porque permite empezar a separarse y diferenciarse del hermano. Si este ya es un

proceso necesario para los gemelos cuando los dos están vivos, es tanto más necesario para los gemelos solitarios, porque de la

identificación con el hermano muerto resulta una capacidad mermada, a veces de forma extrema, de vivir y disfrutar la propia vida. En

esta diferenciación se puede empezar a distinguir entre los sentimientos propios y los suyos. Así, por ejemplo, sensaciones como ser

invisible, no tener lugar, ser ignorado, querer desaparecer, (debería) estar muerto, etc. tienen mucho que ver con la experiencia del

gemelo y no con la propia, de manera que al reconocer su existencia y poder diferenciarse, el enredo emocional empieza a deshacerse y

surge una mayor claridad en la comprensión de uno mismo.

También este es el momento en que toca revisar ciertas creencias que se formaron en aquel momento temprano sobre uno mismo y

sobre la vida. Para dar un par de ejemplos, de un 'soy el culpable, no he hecho lo suficiente para retenerle' se llega a 'soy inocente

porque no estaba en mis manos, era demasiado pequeño'; o de un 'se fue porque soy malo, no soy digno de ser amado' se llega a 'se

fue porque era su destino, y reconozco el profundo amor que nos une'. Es como si uno hubiera llevado unas gafas oscuras durante toda

la vida que han limitado la visión del mundo y de uno mismo; y al revisar estas antiguas creencias, uno puede por fin quitarse estas

gafas.

En este punto muchas personas hablan de empezar a mirar la vida con nuevos ojos, o de tener ganas de 'vivir de verdad' por primera

vez; también de sentirse más presentes y de encontrar, por fin, el propio lugar.

A esta nueva comprensión pueden contribuir también experiencias terapéuticas como una regresión o una constelación familiar, en las

que se puede sentir cómo el hermano muerto generalmente no tiene ningún reproche sino que siente amor hacia su gemelo vivo. Y de

esta manera no se queda todo únicamente en la reflexión mental sino que, al vivenciarlo, se transforma en una experiencia sanadora

también a nivel emocional y corporal.

5. El siguiente paso es unificar la vida exterior y la vida interior. Muchos gemelos solitarios han vivido su vida ausentándose de algún modo

—por ejemplo a través de una adicción al trabajo, cambios permanentes del hogar o del empleo, una huida de relaciones cercanas, una

búsqueda espiritual, o una depresión— buscando inconscientemente a su gemelo perdido. Es como si en lo más profundo del alma

sintiera que estar con el gemelo significa alejarse del mundo y viceversa. Con esta unificación aprende que el gemelo le acompaña

siempre y que entregarse a otras relaciones no significa en absoluto traicionarle. Por fin ya no hay que decidir entre dos amores.

6. En algún momento uno se da cuenta de que se siente bien y de que está tranquilo y en paz con su gemelo. Sin embargo, es muy posible

que en su interior siga allí un pequeño bebé todavía no nacido, el que presencié la muerte de su gemelo, el que quedó en estado de

shock, el que sintió una tristeza abrumadora, la soledad y la incompreensión. Ahora se trata de cuidarlo, de consolarlo y amarlo hasta que

este pequeño niño interior que uno fue se sienta realmente reconfortado y seguro. La persona adulta que somos hoy en día puede

hacerse cargo de este pequeño ser, nadie mejor puede comprenderle, nadie más puede darle el tipo de consuelo que necesita ni

explicarle en detalle lo que ocurrió. Cuidar de esta parte de uno mismo es un aspecto importante del proceso.

Un buen complemento en esta fase puede ser un tratamiento adicional con un método de sanación del trauma, como por ejemplo

Brainspotting, EMDR o Somatic Experience, para modificar los recuerdos grabados, disolver los bloqueos emocionales y energéticos en

el cuerpo y recuperar la energía retenida. Un tratamiento así puede contribuir a que uno viva más en el presente y, valga la

redundancia, gane presencia.

7. Finalmente se descubre que en la relación con el gemelo hay un aspecto vivo y otro muerto. Del mismo modo que cuando nos hagamos

mayores, nuestros padres seguirán siempre vivos en nosotros a pesar de haber muerto quizás décadas atrás, así también sucede con el

gemelo, siempre habrá una relación ‘viva’ con él.

No obstante, en el cuerpo ha quedado grabada la memoria de haber convivido durante un tiempo con el cuerpo muerto del gemelo hasta

que este desapareció, bien porque fuera reabsorbido por el organismo de la madre o porque llegara el momento del parto. Y casi nunca

hubo un funeral ni queda una tumba. A este respecto puede ser de ayuda despedirse del cuerpo muerto del gemelo por medio de algún

ritual o de un entierro simbólico. Un acto así es un gesto profundo de aceptación y de amor. De esta forma puede concluir un proceso de

duelo por el hecho de que el otro no está aquí en la vida; pero, a la vez, uno se queda con el recuerdo amoroso de su gemelo. De

alguna manera se separan los caminos, lo que permite al gemelo solitario quedarse con su propia vida y sus propios sentimientos,

anclándose todavía más en la vida misma.

8. ¡Llega el momento en que uno se olvida de esta historia!, no en el sentido literal pero sí en el sentido de que deja de ser algo

determinante y una señal de identidad. Mientras que uno se siga definiendo como ‘soy un gemelo solitario’, todavía no ha concluido su

proceso de integración. Es el simple ‘soy’ el que habla de una libertad recuperada.

A lo largo de este proceso, todo lo que al comienzo estaba confuso y mezclado se va aclarando y ordenando cada vez más, tanto a nivel

emocional como cognitivo. En la medida en que uno pueda experimentar esta integración, llega a sentirse más entero y más libre para vivir

la propia vida, y hacerlo de la manera más feliz posible.

No obstante, un gemelo solitario mantendrá siempre algunas percepciones y actitudes propias de esta vivencia tan determinante pero, si lo

sabe, podrá comprenderse mejor a sí mismo y será capaz de discriminar a qué lugar pertenece cada pieza del puzzle. También nos

gustaría dejar claro que en este destino tan particular no solo se sufren las consecuencias sino que, en el hecho de ser gemelo solitario

también se esconde una gran riqueza y una gran belleza que merece la pena descubrir y disfrutar.

29

Cuando los niños son gemelos solitarios

Parte de nuestra responsabilidad como terapeutas incluye aplicar lo que sabemos en el cuidado de las nuevas generaciones. Este

capítulo, que trata sobre nuestra mirada hacia los niños que son gemelos solitarios, es fruto de la colaboración con dos psicólogas y

terapeutas infantiles de mucha experiencia, Loretta Cornejo Parolini y Diana Cornejo de Baumann, ambas del equipo del instituto

UmayQuipa y que viven en Madrid y Perú respectivamente, a las que desde aquí expresamos nuestra [gratitud*](#).

Al pensar en niños que son gemelos solitarios, que han empezado la vida acompañados en el útero para después perder a su hermano a

las pocas semanas o meses, queremos hacer una puntualización: esto puede ocurrir por causas naturales o puede ser fruto de las

modernas técnicas de reproducción asistida, concretamente de la fecundación in vitro. Como hemos dicho anteriormente, desde los años

90 en España se han duplicado los nacimientos de gemelos fruto de estas técnicas y, por tanto, también han aumentado los casos en que

el niño que nace solo, empezó su vida en un embarazo gemelar.

Cuando el hecho sucede por causas naturales, muchas veces la madre no lo sabe y no es consciente de ello, a no ser que haya habido

una ecografía temprana donde se haya visto que el embarazo empezó como múltiple o que tenga algún sangrado durante los primeros meses pero después el embarazo continúe.

Sin embargo como terapeutas es importante que tengamos presente esta posibilidad. En conservaciones que tuvimos con Loretta y Diana, ellas nos explicaron su comprensión del rol del terapeuta al respecto, lo que ha inspirado las siguientes reflexiones.

La mayoría de los profesionales que trabajan con los niños y sus familias, cada uno de acuerdo a su marco teórico, tiene una especie de guía para poder establecer una primera comprensión, no solo del síntoma o del motivo de consulta sino también de la historia del niño.

Como muchas situaciones familiares han cambiado –modos de concebir un hijo, modos de engendrarlos, modos de adoptarlos o

acogerlos–, hay que tenerlas presentes y preguntar a los padres teniendo en cuenta las posibilidades de hoy en día. Por ejemplo: ¿qué tal

fue el embarazo del niño?, ¿hubo pérdidas?, ¿fue un embarazo asistido?, ¿hubo abortos antes o después?

Lo importante de estas preguntas –al menos respecto al tema que nos concierne en este libro– es que nos abren la puerta a recoger

información relevante para poder entender la realidad interior del niño.

Además, desde hace ya algunas décadas muchas parejas tienen la oportunidad de ser padres gracias a las técnicas de reproducción

asistida, a menudo como última opción después de agotar las posibilidades naturales. Esto puede ser una bendición, tanto para los padres

como para los hijos que nacen como fruto de dichas técnicas y del deseo y perseverancia de sus padres; sin embargo hay aspectos que

es necesario tener en cuenta cuando un niño ha llegado a este mundo habiendo sido concebido por este medio.

Cuando se prepara una concepción *in vitro*, generalmente se fecundan varios óvulos después de un proceso de sobreestimulación

hormonal en la mujer, para después implantar algunos de estos óvulos en el útero de la madre, a sabiendas de que seguramente no todos

seguirán adelante. Como consecuencia de esta técnica, el número de embarazos que comienzan como embarazos múltiples ha aumentado

considerablemente, así como el número de niños que nacen habiendo comenzado su vida acompañados de uno o varios hermanos que

finalmente no llegaron a nacer.

Ya seamos padres o terapeutas, es importante reconocer que nos encontramos con niños cuya historia es esta, ya sea por causas

naturales o como consecuencia de la reproducción asistida.

Cuando hablamos de embarazo múltiple, tenemos que ser conscientes de que son niños que empezaron compartiendo la vida en el vientre

materno desde la concepción misma. Para ellos, la relación con los hermanos comienza en estos primeros momentos y va unida a las

vicisitudes de su desarrollo dentro del vientre materno. Y eso les marca, como hemos podido mostrar a través de los numerosos

testimonios de este libro.

Para los padres, cuando ven nacer a sus hijos sanos, los otros óvulos o embriones perdidos quedan en el recuerdo lejano o caen en el

olvido, tapados por la experiencia de los que lograron nacer y están aquí. A sus hijos ese recuerdo les seguirá toda su vida, a veces no de

modo consciente pero sí de un modo inconsciente, que muchos no son capaces de explicar, pero sí de actuar.

En el caso de la fertilización asistida, desde el momento de la fecundación in vitro y luego de la implantación, cada uno de esos óvulos

existe y tiene una cierta presencia dentro de la memoria emocional y celular de ese óvulo que sigue adelante, aunque luego los otros ‘se

pierdan’. Le queda el recuerdo de la existencia de los otros que estuvieron por breves momentos o por uno, dos o tres meses. Esos óvulos

que fueron implantados ocupan un sitio en el imaginario de la madre y posiblemente en el del niño o los niños que nacerán.

Por eso es importante saber en qué momento los padres se decidieron por este método y, sobre todo, en qué intento se logró que el

embarazo llegara a término. Estas son preguntas relevantes porque en cada intento hay un deseo, una fantasía, un imaginario y, cuando

se da la noticia de que no ha tenido éxito, hay un desfondamiento, generalmente más en la madre, que es la que además lo ha vivido en

su propio cuerpo. Como todo ello influye tanto en la madre como en el niño que llega finalmente a nacer, preguntas como estas son de

gran relevancia: ¿En qué intento concibieron a su hijo o sus hijos?, ¿cuántos fueron los óvulos fecundados?, ¿cuántos fueron los óvulos

implantados?, ¿cuántos llegaron a término?, ¿qué pasó con los otros? Todos estos aspectos no son solamente cuestiones técnicas sino

informaciones muy relevantes de cara a entender mejor al niño.

Tanto nuestro trabajo con adultos como la experiencia de psicoterapeutas infantiles confirman que el niño tiene a su gemelo perdido

presente de alguna manera, independientemente de si la pérdida ocurre en un

embarazo natural o en un embarazo fruto de la fecundación asistida.

Lo queremos ilustrar con un par de casos. El primero es de una niña de cinco años, documentado por Loretta Cornejo:

“La niña no para quieta, siempre quiere hacer miles de cosas. En la segunda sesión jugamos con la caja de arena y de golpe me dice:

“hay que enterrar al bebé”.

“¿Hay un bebé enterrado?”, le pregunto.

“Sí”, me dice: “pero nadie lo sabe, ni siquiera mamá”.

“¿Y por qué está enterrado?”.

Se encoge de hombros y me dice: “No lo sé, fue hace mucho tiempo y no me acuerdo, pero está tan enterrado que todos se olvidaron de él”.

“¿Y tú quieres que siga así?”.

“No”, me dice: “porque es mi hermano y lo quise mucho”.

“Ah”, le dije: “no sabía que tenías un hermano”.

“Ay, Loretta, claro que lo tenía pero no nació. Se quedó en algún lado, y a veces eso me da mucha pena”.

“¿Pero tú lo has visto?”, le pregunto.

“No”, me dice: “pero sé que estaba conmigo en la tripa de mamá, pero luego no sé dónde se fue, desapareció”.

De repente corta todo juego y se pone a dar volteretas en la habitación:

“Y te lo has creído, jajaja, es mentira. ¿Cómo puedo recordar cuando estaba en la tripa de mamá, jaja, si era muy pequeña? Además

te lo has creído!”.

“Sí, me lo he creído, por supuesto, porque todo lo que estás contando suena a verdad, a cosas que recuerdan algunos niños cuando

estaban dentro de la tripa de mamá”.

Inmediatamente deja de saltar, se sienta en el suelo y me dice: “Cuéntame de ellos”.

“Pues he tenido niños, uno por ejemplo, que me decía que sabía que había tenido un hermano de tripa y que durante un tiempo

estuvieron juntos, pero que no sabe qué pasó después, porque ya no lo sintió, nunca más, y se sintió solo y lo buscó como podía. Y

que fue creciendo dentro de la barriga pero que no quería crecer mucho (este caso fue un niño de poco peso al nacer), por si su

hermano volvía, para hacerle sitio. Y que a veces pensaba si él había comido mucho de la comida de mamá y por eso el otro se había

ido, (y en este caso el niño en cuestión me preguntó: “¿no lo habré matado yo, no?”, cosa que a esta niña eso no se lo conté porque

ella no había ido por ahí).

Lo que sí le dije es que hablaría con sus padres para saber por si acaso un poco más de cuando ella había estado en la tripa de

mamá, y seguro ellos después se lo contarían.

Cuando hablé con los padres, me dijeron que no había habido mellizos ni gemelos ni nada y que en la ecografía de los tres meses

sólo salía un embrión, pero que es cierto que la niña siempre, aunque ahora

menos, había hablado de un hermano que dejó atrás y lo llamaba Marcos.

Les dije: “Traten de pensar, ¿pero no sangraste para nada el primer mes o en algún momento antes de los tres meses, aunque sea un poquito?”.

Pensando y hablando juntos, luego en casa me llamaron y me dijeron que sí, que la abuela, la mamá de la mamá, se acordaba de que sangró y manchó, no mucho pero lo hizo. Pero el médico no le dio ninguna importancia, le dijo que no era mucho y que no había que alarmarse, y fue así. No volvió a manchar en todo el embarazo.

Dentro de la teoría y de lo objetivo, podremos saber si en realidad ese fue un óvulo de muy pocas semanas que realmente se perdió y no se logró llevar a término, pero que la niña sí lo lleva consigo como algo muy suyo, eso es seguro, y que además en sus juegos lo pone como bebé, como algo que no ha crecido.

Es raro que un niño de cinco años ponga en palabras todos estos conceptos porque ellos no tienen la experiencia interna de abortos, concepción, pérdida, ovulación, etc. Pero escucharlos hablar es como si nos estuvieran relatando en calco lo que pasó por dentro del vientre materno.

Y le pregunto a la madre: “Si fuese así, ¿tú qué sexo crees que hubiese sido?”.

“Hombre”, me dijo: “siempre pensé que si ese sangrado no sería un microaborto, pero lo aparqué y ahí se quedó. Y también es cierto

que siempre pensamos que si fuese hombre, nuestro hijo sería o Marcos o Lucas”. Y se echó a llorar.

Les expliqué que para la niña era importante tener una explicación a sus sensaciones sin palabras, a esa emoción que sentía de

haber abandonado o perdido a su hermano en algún sitio y no poderlo encontrar. A veces es mejor explicarlo así: que tal vez sí hubo

otro huevito dentro de la mamá para convertirse en hermano, pero por lo que fuera no funcionó y cuando las cosas no van bien, el

óvulo decide irse porque sabe que no podrá hacerse mayor. Pero que le dejó su energía en ella, pero que ella no tiene que tener la

energía de los dos, eso le toca a los papás que son los adultos. Ella tiene que ver la suya propia y dosificarla y usarla para sus cosas,

que su hermanito estará contento, pero que ella tiene que mirar hacia adelante, sabiendo que de todos modos esa energía también la

tiene dentro para ayudarla a crecer.

En la siguiente sesión viene más tranquila, se le ve contenta. Le pregunto qué tal y me dice que bien, que sus padres han hablado con

ella y que ella tenía razón, que tuvo un hermano muy chiquitito al que pensaron llamar Marcos, pero no pudo crecer ni hacerse mayor

en la tripa de mamá; que a veces pasa, igual que yo le he explicado sobre los otros niños.

¿Y qué quisieras hacer tú ahora?”.

“Ay, Loretta, pues desenterrarlo, ahora todos sabemos que sí estaba y aunque era chiquito, era mi hermano. Mi mamá me ha dicho

que me va a comprar un dije con una cadenita, si es que quiero; yo escojo la forma y será esa parte de mi hermano que echo de

menos. Hemos ido a ver varios, yo aún no escojo, no sé si una estrella, un osito... Me gustará tenerlo conmigo. ¿Sabes que se iba a llamar Marcos?”.

Esa tarde jugamos a desenterrar al bebito y a otros bebitos, “por si acaso otras mamás no los encuentran o no saben que están enterrados, los dejamos en fila y así pueden verlos”.

“¿Y cómo hacemos para que esas mamás sepan que están ahí y los han desenterrado?”.

“Ay, Loretta, cuando se desentierra un bebé, toda mamá sabe cuál es el suyo y por dónde está, tú no te preocupes de eso...”.

En realidad este caso no duró mucho tiempo, una vez que la niña consiguió integrar aquellas emociones o energías que sentía dentro

de sí y no les daba explicación ni palabra. Cuando los padres pudieron articular toda una narrativa alrededor del suceso, poniendo

palabras a esos momentos que ella vivió dentro del seno materno, ella se apaciguó y le dio un sitio a Marcos. Lleva en su cuello la

cadena con el símbolo que escogió para su hermano. “Así nos acompañamos los dos”, me dijo cuando lo trajo y me lo enseñó.

Todas estas historias de por sí son complicadas, es como poder o querer hablar de algo que no vemos, de lo que no se tienen

pruebas palpables pero de lo que los niños hablan con sus juegos simbólicos o sus mismas frases. Es como si cada juego denunciara

o pusiera en evidencia algo que hemos olvidado o ignorado pero que ellos sí saben porque lo vivieron y lo sintieron”.

El segundo caso ha sido comentado por Diana Cornejo de Baumann y trata sobre un niño que fue concebido mediante la fecundación in

vitro. Se podría llamar ‘Juan necesita encontrar una casa segura para él y sus hermanos’.

“¿Cuáles son las relaciones que se establecen entre estos hermanos desde el vientre materno? ¿Cómo viven los niños supervivientes

esta primera experiencia? y ¿Qué ocurre con los hermanos muertos?

Quiero compartir la experiencia de uno de estos niños que vivieron en el vientre materno la vivencia límite de pérdida de varios de sus

hermanos antes de nacer, y cómo este niño, a quien podemos llamar un superviviente, seguía unido a sus hermanos muertos,

cargando con ellos en el quehacer de su propia vida. Este niño no sabía que en su experiencia dentro del útero había vivido la muerte

de sus hermanos; pero los ‘imaginaba’, es decir, que dentro de su mente y su alma cargaba con estos hermanos. Vivir esta primera

experiencia a una edad tan temprana, ya que aún no había nacido, lo marcó de tal modo que años después presenta síntomas donde

los hermanos ‘imaginados’ continúan presentes en él como una sombra pesada.

Quiero explicarles el sentido de los juegos, construcciones o dibujos en la terapia infantil, ya que son imaginados y creados por los

niños a partir de representaciones de su mundo interno. En ellos se puede ver lo que está ocurriendo en la persona más allá de su

síntoma en el aquí y ahora, como comunicaciones de aquello que aún no tiene palabra.

Juan fue concebido junto a otros cinco hermanitos. Sin embargo los doctores ven que no hay posibilidad de que, con las dimensiones

del útero de mamá, puedan sobrevivir los seis. Al mes de la concepción se

decide ‘una reducción del número de embriones

fecundados’ (este es el término técnico) por lo que se pasan unas agujas a tres de los seis óvulos fecundados, de manera que solo

continúan con el proceso de gestación tres de ellos. Finalmente llegan a nacer dos bebés, Juan y una hermana.

Juan a los cinco años se arranca las pestañas. Cuando tiene que entrar al colegio, llora desconsoladamente y su aprendizaje se

encuentra interferido por la angustia: Juan no puede ver puntas, desvía la mirada cuando ve una en una mesa, en un mueble o en la

punta del lápiz con que está aprendiendo a escribir en el colegio.

Su primer juego conmigo duró varias sesiones: Juan quería poder construir un nido para seis huevitos; él contaba que de los huevos

iban a nacer pajaritos con los ojos azules –como los suyos. (Fig. 1)





Fig. 1.

No le bastó el nido para los seis huevos, necesitó hacer luego una casa de madera y después otra casa más encima para que

estuviera más segura. Una casa que ‘nadie pueda nunca alcanzar’. (Fig. 2)

A Juan nunca le han contado su historia dentro del útero, sin embargo en su mundo interno la sombra de estos hermanos continúa

presente. Ante la sensación de precariedad y peligro de la propia vida, la suya y la de los otros, Juan siente una fuerte necesidad de

tener que conseguir un alojamiento seguro para todos y defenderse de todo aquello que pueda ser puntiagudo e hiriente.

Juan nos muestra así cómo él revive continuamente la historia de sus hermanos y la experiencia de haber sentido cómo eran

violentamente arrancados. Pero lo más importante es que en su interior no tiene claro sus límites sobre quién es él: si él es quien

murió o quien consiguió vivir.

Fig. 2.

Por lo tanto, Juan necesita saber su historia, saber que tuvo otros hermanos y que ellos no pudieron vivir, y poder compartir con sus

padres la ausencia de sus hermanos. Para no cargar con ellos, tiene que realizar el proceso de poder despedirse y reconocer que él

sí está vivo. Solo así podrá dejar de cargar a sus hermanitos como si fueran una parte suya y empezará a vivenciar que es a él a quien

le toca vivir”.

* * También queremos mencionar a Claudia Piñeira de Lisboa que ha publicado un pequeño y precioso librito que, con la ayuda de dibujos, explica a los

niños lo sucedido.

Quinta parte

Huellas gemelares en la cultura

“No he soltado a mi ángel mucho tiempo,

y se me ha vuelto pobre entre los brazos,

se hizo pequeño, y yo me hacía grande:

de repente yo fui la compasión;

y él, solamente, un ruego tembloroso.

Le di su cielo entonces: me dejó

él lo cercano, de que él se marchaba;

a cernerse aprendió, yo aprendí vida,

y nos reconocimos lentamente...”

Rainer Maria Rilke

Introducción

Empezamos este libro con un resumen de lo que la ciencia sabe hoy en día sobre el comienzo de la vida gemelar en el útero materno, para

explicar e ilustrar a continuación cómo un gemelo solitario siente, piensa y actúa esta vivencia que le ha marcado tanto. Después

reflexionamos sobre los pasos hacia la integración y lo que uno puede hacer para sanar esta herida profunda en su ser y dar un buen

lugar al gemelo muerto en su vida. Queremos concluir este ‘viaje’ siguiendo las huellas que el tema de los gemelos ha dejado a lo largo de

los tiempos en diferentes culturas.

Los gemelos han fascinado a la humanidad desde tiempos inmemoriales y esta fascinación se ha manifestado en todo tipo de expresiones

culturales a lo largo de la historia como creaciones literarias, obras de arte, música, cuentos y mitos. Vamos a dar un vistazo a la presencia

de este tema en el mundo del arte y la cultura. La última palabra la reservamos para Platón que ya hace 2.500 años nos habló del amor en

su famoso diálogo *El banquete*, diciendo: “... *que ninguno se negaría ni daría a entender que desea otra cosa, sino que (...) lo que, en*

realidad, anhelaba desde hacía tiempo: llegar a ser uno solo de dos, juntándose y fundiéndose con el amado”.

30

Ejemplos contemporáneos

En la cultura contemporánea podemos encontrar muestras de la huella gemelar en la literatura, las artes plásticas y la cinematografía.

Dada la naturaleza del tema, expondremos tanto ejemplos explícitos como implícitos, en el sentido de que probablemente el artista mismo a

menudo no fue consciente de que su creación era una manifestación de un recuerdo muy temprano de su vida guardado en su

inconsciente. Igualmente su expresión artística podría venir de más allá de su historia personal, inspirada por lo que C.G. Jung llamaba ‘el

inconsciente colectivo de la humanidad misma’. Todo esto deja un margen muy amplio de interpretación y somos conscientes de que los

ejemplos que incluimos en esta parte del libro responden a nuestro propio criterio.

Cine

Veamos para empezar algunas películas:

Le grand bleu es una película de 1988, dirigida por Luc Besson, y protagonizada por Jean-Marc Barr, Rosanna Arquette y Jean Reno. En

España se llama *El gran azul*, en Hispanoamérica *Azul profundo*. La película trata en un primer plano sobre la rivalidad y la amistad entre

dos célebres competidores buceadores. Ilustrado con muy bellas imágenes del mundo submarino que a la vez evocan el mundo

intrauterino, cuenta la dificultad de uno de ellos de relacionarse con otras

personas y la vida misma, así como su búsqueda de

reencontrarse con una felicidad perdida que le libere de su profunda soledad, y de la cual ni su novia consigue sacarle. En la última

escena desaparece en las profundidades del mar, en compañía de un delfín.

Nell en España y titulada *Una chica llamada Nell* en Hispanoamérica, es una película estrenada 1994, protagonizada por Jodie Foster y

Liam Neeson y dirigida por Michael Apted. Nell es una joven mujer que ha vivido toda su vida en la naturaleza, únicamente en contacto con

su hermana gemela y su madre, quien padeció un trastorno del habla conocido como afasia, y que ya murieron. Cuando dos científicos

descubren a Nell, tratan de investigarla, estudiarla, con el fin de averiguar cómo ha sobrevivido durante toda su vida en medio del bosque.

Tratarán de descifrar su extraña lengua, sus extrañas costumbres e intentarán que se relacione con humanos, pero poco a poco se darán

cuenta de que este extraordinario ser les enseñará mucho más de la vida de lo que ellos se imaginaban en un principio. A la vez es

fascinante ver en la figura de Nell cómo se sigue relacionando con su gemela muerta y como madura su proceso de integración de la

pérdida desde una joven adolescente a una mujer.

La doble vida de Verónica es una película del año 1991 dirigida por Krzysztof Kiesłowski. La película trata sobre el mito del

Doppelgänger, o la existencia del doble. Según dicha leyenda, ver al doble puede resultar fatídico para una de las dos identidades.

También existen versiones que afirman que los actos de uno de los dos redimen los actos del otro, tal vez a través de las premoniciones o

los famosos ‘Déjà Vu’. Weronika vive en Polonia y tiene una brillante carrera como cantante pero padece una grave dolencia cardíaca. En

Francia, a más de mil kilómetros, vive Véronique, otra joven idéntica que guarda muchas similitudes vitales con ella, como sus dolencias y

su gran pasión por la música. Ambas, a pesar de la distancia y de no tener ninguna relación, son capaces de sentir que no están solas y

perciben de alguna manera a la otra. Queremos recordar este detalle de un testimonio: *“Cuando yo era pequeña estaba convencida de*

que en el otro lado del mundo vivía alguien que era exactamente igual que yo y que cuando yo fuera mayor iría a buscarla”.

Más allá de la vida (*Hereafter*, en su versión original) es una película dirigida por Clint Eastwood en 2010. El film narra tres historias

paralelas acerca de tres personas afectadas de diferentes formas por la muerte; George, quien tiene la habilidad de comunicarse con los

muertos; Marie, quien sobrevive a un tsunami, pasando por una experiencia de casi muerte, y Marcus, un niño que pierde a Jason, su

gemelo, y que busca desesperadamente a alguien que le ayude a comunicarse con su hermano de nuevo. La historia de estos tres

personajes se va narrando a lo largo de la película hasta establecer una conexión entre ellos. La búsqueda infatigable de Marcus y su

sensación de no estar completo sin su hermano y tampoco preparado para una vida propia después de su muerte repentina, nos parece

un ejemplo muy ilustrativo de las huellas que lleva un gemelo solitario.

Música

Si recuerdas la película *Titanic*, quizás todavía puedas escuchar la canción *My heart will go on* de Céline Dion en tu interior. Este tema

musical principal de la película hizo emocionarse a mucha gente. ¿Te has fijado en su letra? Aquí reproducimos un fragmento:

*“Cada noche en mis sueños
te veo, te siento,
de esa manera sé que perduras.
Estás aquí, no tengo nada que temer
y sé que mi corazón seguirá,
permaneceremos así para siempre
en mi corazón estás a salvo
y mi corazón seguirá y seguirá”.*

A propósito de letras de canciones: hemos encontrado unas cuantas canciones que, con sus palabras y las emociones que evocan,

describen vivencias que encajan realmente bien con el sentir de los gemelos solitarios. Sospechamos que en más que un caso el cantante

o compositor ha plasmado de forma inconsciente su propia experiencia, expresando su anhelo, su tristeza, su sentirse incompleto, etc.

¿Cómo se puede explicar de otra manera una canción como ésta?*

*“Uno en la noche, uno al despertar,
uno soñando una mitad,
uno asustado, uno y su dolor,
uno queriendo ser dos
uno desierto, uno mar azul,*

*uno en el filo, uno inquietud,
uno buscando, uno desamor,
uno queriendo ser dos
uno dudando si hay o no verdad
uno mil veces soledad
uno escuchando a su corazón
uno queriendo ser dos
uno mentira, uno realidad
uno la herida y la sal,
uno pregunta sin contestación,
uno queriendo ser dos
donde estaré mañana
donde estarás mi amor
bajo el sol abrázame
fundidos los dos
en un corazón”.*

Hay una canción de Loreena McKennitt titulada *The old ways* y de cuyo texto reproducimos aquí un fragmento. Está escrito con una gran

fuerza poética y la imagen que describe nos parece muy evocadora:

“De repente supe que tenías que marchar

Tu mundo no era el mío, tus ojos me lo dijeron

Sin embargo estaba ahí, y yo sentí la encrucijada del tiempo

Y me pregunté por qué

Al poner nuestros ojos en el mar embravecido,

Una visión me sobrevino

De cascos atronadores y batir de alas

Arriba en las nubes

Cuando te diste la vuelta para marchar, te oí llamarme

Eras como un pájaro enjaulado, desplegando sus alas para volar

‘Los viejos caminos se han perdido’, cantaste mientras volabas

Y yo me pregunte por qué

Las olas atronadoras me llaman a casa, a casa, a ti

El palpitante mar me llama a casa, a casa, a ti”.

El famoso Elvis Presley es uno de los pocos artistas del cual se sabe que fue gemelo. Jesse Presley, su hermano gemelo, nació muerto 35

minutos antes que él. En la casa de sus padres siempre estaban hechas las dos camas de los niños. Algunas de sus canciones expresan

un anhelo, un amor fusional, y hasta una melancolía muy propia de un gemelo solitario. Murió a los 42 años a causa del prolongado abuso

de drogas y medicamentos. Sería demasiado interpretativo por nuestra parte decir que su tendencia hacia la muerte tuvo que ver

únicamente con la pérdida de su hermano ya que se sabe que tanto la muerte de su madre como la separación de su mujer le causaron

graves depresiones. Pero aquí una vez más se puede ver como llueve sobre mojado cuando hay pérdidas repetitivas, agravando la herida

original.

Literatura

Conocemos algunas novelas que tratan el tema del gemelo:

En *El dios de las pequeñas cosas* de la hindú Arundhati Roy, Rahel vuelve a su hogar de infancia para encontrarse con su gemelo

después de más de veinte años de separación. Esta, el hermano, ha dejado de hablar, y Rahel ha dejado de sentir. Su reencuentro les

permite recordar y pasar por el duelo de su infancia desastrosa. Juntos recuerdan pequeñas cosas, aparentemente carentes de

importancia pero vitales para reconstruir su sentimiento de paz interior.

La autora estadounidense Audrey Niffenegger escribió *Una inquietante simetría*. La prematura muerte de su tía londinense transforma

abruptamente la vida de sus sobrinas, las gemelas Julia y Valentina. En esta divertida historia se tratan diversos temas como las gemelas –

donde se ahonda en la peculiar relación entre ellas–, los espíritus, la muerte y el amor, con algunos ingredientes parecidos a los mitos

griegos.

Por supuesto que no podemos tener la certeza de si un artista es un gemelo solitario simplemente con mirar su obra y sin tener datos

objetivos como en el caso de Elvis Presley o Philip K. Dick, del que vamos a hablar en un momento; pero como la gran mayoría de los

gemelos solitarios pierde a su hermano en los primeros tres meses de gestación, sin que queden rastros, indudablemente existen muchos

gemelos solitarios desconocidos y no es difícil que algunos artistas lo sean. Ese sería el caso, por ejemplo, de Oscar Wilde, quien, por su

novela *El retrato de Dorian Gray* o su cuento *El gigante egoísta*, nos hace intuir que podría tratarse de un gemelo solitario. También su

doble vida como esposo y padre, por un lado y amante de hombres, por el otro, apuntaría en esta dirección.

El escritor estadounidense de ciencia ficción Philip K. Dick, autor de libros que fueron posteriormente adaptados al cine como *Blade*

Runner, *Total Recall*, *Minority Report* o *Matrix*, fue también gemelo solitario. Ambos nacieron prematuros en diciembre de 1928 y, a causa

de la precaria situación económica de los padres, su hermana Jane murió a los 41 días de nacer. El trauma de la muerte de Jane lo

persiguió a lo largo de una vida llena de constantes problemas psicológicos y depresiones. Philip K. Dick siempre pensó que podía

conversar con su hermana muerta, y de alguna manera se sentía acompañado por ella en medio de sus problemas, que lo aterrorizaban.

Para él su hermana gemela era su refugio seguro y protector en contraposición a su vida aquejada por la depresión, la agorafobia, el

asma, las drogas y visiones.

Su experiencia se refleja en varios de sus libros, como por ejemplo en su novela *El Dr. Moneda Sangrienta* en donde uno de los

personajes es una niña en cuyo vientre vive el hermano que nunca ha visto, pero al que escucha y con el que juega todos los días: “Él no

sabe muchas cosas, Él no ve nada pero piensa. Y yo le digo lo que está ocurriendo para que no se lo pierda”.

Después de su muerte en 1982, su padre llevó las cenizas del escritor a Fort

Morgan, en el estado de Colorado. Cuando su hermana

melliza falleció, su tumba fue inscrita con los nombres de los dos, con un espacio vacío reservado para la fecha de muerte de Philip K.

Dick. Finalmente, ambos hermanos descansan en paz el uno al lado del otro.

Pintura

Mientras que en general es difícil sacar conclusiones desde el lenguaje pictórico de un artista, por ser ambiguo, nos llama la atención la

pintura de Frida Kahlo, que podría ser perfectamente la obra que hubiera pintado un gemelo solitario. Lo particular en ella es que refleja

en sus cuadros los sucesos de su vida y los sentimientos que le producían, o como ella misma dijo: “Pinté mi propia realidad”.

Tanto en su obra artística, que sugiere el tema gemelar desde diferentes aspectos, como en la relación con su marido y en otras facetas

de su biografía, nos parece ver numerosos indicios de que ella fuera una gemela solitaria.

Estuvo casada con el célebre muralista Diego Rivera, con quien tuvo una relación muy estrecha a la vez que conflictiva que consistió en

amor, aventuras con otras personas de ambos sexos, el vínculo creativo y artístico entre ellos, un divorcio en 1939 y un segundo

matrimonio un año después. “*Ahora, que me dejas, te quiero más que nunca*“, fue una frase suya apuntada en su diario. Cuadros suyos

como *Diego y Frida II*, *El abrazo amoroso*, *Pensando en la muerte* o *Diego y yo* muestran aspectos de su relación de pareja que muy bien

podrían ilustrar una relación gemelar por o fusional.



En *Las dos Fridas*, *Árbol de la Esperanza* o *Dos actos en el bosque* se muestra un llamativo desdoblamiento de su persona, a la vez expresando aspectos de la polaridad vida-muerte. En numerosos cuadros suyos aparecen los temas de fertilidad, sexualidad, parto y pérdida. Lo último también fue sin duda motivado por el hecho de que Frida Kahlo misma perdió tres embarazos a lo largo de su vida.

En varios autorretratos suyos se pinta con un animal de compañía, sea un pájaro, un perro o su mono Fulang-Chang, sosteniéndoles en

sus brazos o encima de su cuerpo. Sus animales significaban mucho para ella: *“Imagínate, ‘Bonito’, el pequeño papagayo, ha muerto. He*

organizado un pequeño funeral con todos los detalles para él, y he llorado terriblemente –él fue tan gracioso, ¿te acuerdas? Diego

también estuvo muy triste”, escribe en una carta a su amiga Emmy Lou Packard.

* * ‘Uno queriendo ser dos’ de la cantante Noa, incluida en su CD: *Blue touches blue*, año 2000.

31

Otras culturas

Cuando dirigimos la mirada a otras culturas, como las de África, Asia o de las llamadas ‘culturas primitivas’ en diferentes partes del mundo,

nos encontramos inevitablemente con el tema del gemelo. Queremos ilustrar aquí solo dos ejemplos. Uno es de Bali, donde, como en

muchas otras culturas –también en la nuestra de antaño–, la placenta que sale al final de un parto es tratada de forma especial. Teniendo

en cuenta que es la placenta la que reabsorbe a menudo el cuerpo muerto del gemelo evanescente, nos parece llamativo y lleno de

sentido este trato cuidadoso.

El otro ejemplo es del Oeste de África, donde vive la tribu de los Yoruba. Su culto respecto a los gemelos muertos se puede considerar

‘psicología punta’, teniendo en cuenta el desarrollo de la psicología en los últimos 50 años. Sin embargo ¡su culto ya existe desde hace

varios siglos!

Bali

El siguiente texto es un fragmento del libro de Elisabeth Gilbert: *Comer, rezar, amar*, publicado en la editorial Aguilar.

“Ketut me explicó que los balineses creen que al nacer nos acompañan cuatro hermanos invisibles, que vienen al mundo con nosotros

y nos protegen durante toda nuestra vida. Cuando un bebé está en el útero materno, ya está con los cuatro hermanos, representados

por la placenta, el líquido amniótico, el cordón umbilical, y esa sustancia cerosa de color amarillento que protege la piel de los niños

antes de nacer. Al nacer el niño los padres guardan la mayor cantidad posible de esos elementos ajenos al parto en sí y los meten en

una cáscara de coco que entierran junto a la puerta de la casa familiar. Según los balineses este es el sagrado lugar de los cuatro

hermanos nonatos. Por eso lo cuidan durante toda su vida, venerándolo como un santuario.

Cuando adquiere uso de razón, el niño aprende que tiene cuatro hermanos que lo acompañan vaya a donde vaya, cuidándolo

siempre. Los cuatro hermanos habitan en las cuatro virtudes necesarias para hallar la serenidad y la felicidad: inteligencia, amistad,

fuerza y poesía. Si estamos en una situación crítica, podemos pedir a los cuatro hermanos que vengan a sacarnos del apuro. Cuando

morimos, los espíritus de los cuatro hermanos son los que llevan nuestra alma al cielo”.

El culto de gemelos en el oeste de [África*](#)

Los Yoruba, con 20 millones de individuos, son el grupo étnico más grande de África. Viven sobre todo en Nigeria, y en Benín. Una

particularidad de esta tribu es que tiene un porcentaje extraordinariamente alto

de partos múltiples, que es cuatro veces mayor que en

Europa. La falta de una red sanitaria moderna y el mayor riesgo inherente en los embarazos múltiples causan una alta mortalidad:

alrededor de la mitad de los gemelos muere en el parto o durante su infancia.

No es de sorprender que en su cultura los gemelos tradicionalmente tengan un lugar destacado. Según la tradición de los Yoruba, los

gemelos comparten un alma que es inseparable. Cuando un gemelo muere, se rompe esta unidad y pone implícitamente a su hermano

sobreviviente en peligro de muerte. Para evitar que el otro siga a su gemelo muerto, tienen un ritual que mantiene la unidad del alma de los

gemelos y que a la vez canaliza el proceso del duelo de la madre y de su familia. Los padres encargan un *Ibeji*, una pequeña escultura de

madera de entre 20 y 30 centímetros de altura. (En el lenguaje del pueblo de los Yoruba *Ibeji* significa gemelo: IBI = nacido, y EJI = dos.)

Esta figura representará al bebé difunto, pero se le da la apariencia de un adulto, con claros signos del sexo de la persona y del clan al

que pertenece. El tallista es elegido con la ayuda de un *Babalowo* ('padre de los misterios'), vidente y sacerdote del pueblo. Este

habitualmente elige a un particular tallista profesional pero también puede ocurrir que encomiende al propio padre esculpir el *Ibeji*.

Una vez que la escultura está acabada, el *Babalowo* realiza un ritual público para invitar al alma del gemelo difunto a residir en el *Ibeji*. A

partir de entonces el *Ibeji* es tratado y cuidado como si el gemelo siguiera de cierta manera vivo. La madre le ofrece comida, lo lava con

regularidad, para aplicarle después una mezcla de aceite y polvo de madera roja en el cuerpo y pigmento azul en su cabello, y en algunas

zonas lo viste. Se le canta y reza, y también puede que lo lleve consigo, envuelto en su vestido. Es una imagen conmovedora ver cómo

sale la pequeña cabeza de uno o dos *Ibeji* de la túnica de la madre. Mientras en los primeros años se guarda el *Ibeji* cerca de la cama de

la madre, con el tiempo se le coloca en el altar de los ancestros que hay en casa. La responsabilidad de cuidar a un *Ibeji* es en primer

lugar la de su madre, después es de su gemelo vivo y de las mujeres de las generaciones posteriores de la familia.

El primer nacido de los gemelos se llama tradicionalmente *Taiyewo* o *Tayewo*, que a menudo es reducido a *Taiwo*, *Taiye* o *Taye*. Significa

‘el primero en saborear el mundo’. *Kehinde* es el nombre del segundo gemelo, ‘el que llega después’. Se dice que *Kehinde* envía a

Taiyewo para ver cómo es la vida allí fuera en el mundo. De esta manera *Taiyewo* sale y será el primer nacido. A continuación le comunica

a *Kehinde*, a través de su forma de gritar, si la vida parece buena o no. De esta respuesta depende si *Kehinde* llega al mundo vivo o



muerto. Ambos vuelven al mundo de los ancestros de donde han venido, si la respuesta de *Taiyewo* no es suficientemente buena para

ninguno de los dos. Se dice que *Taiyewo* es normalmente el tranquilo e introvertido de los gemelos, mientras que *Kehinde* es más bien

extrovertido e inquieto.

Tener gemelos en una familia se considera una suerte en buena parte del África negra. Se cree que son intermediarios entre los dioses y

los hombres, y que pueden influir a favor del bienestar de su familia. Cuando los dos gemelos mueren en el parto, se tallan dos *Ibeji*,

porque de esta forma su presencia bendice a su familia, siempre que ellos estén honrados y cuidados ritualísticamente. También se talla

un segundo *Ibeji* cuando el primer gemelo muere en el parto, y el segundo gemelo muere posteriormente durante su infancia o adolescencia.

Como en muchas sociedades de África negra, que ven a los gemelos portadores bien de suerte o de desgracia, también los Yoruba han tenido una relación ambivalente respecto a los gemelos. En los viejos tiempos creyeron que los gemelos eran como algo malo y antinatural que no tenía explicación, y que traían mala suerte a su pueblo. En consecuencia era una práctica habitual matar a los recién nacidos. Este cruel trato cambió alrededor del siglo XVIII. Según una antigua leyenda el pueblo de los Yoruba cayó en una profunda melancolía. Cuando a continuación el rey de los Yoruba consultó al oráculo de Ifá, este ordenó que se dejara inmediatamente de matar a los bebés gemelos, y que no eran malignos sino, al contrario, portadores de buena suerte porque eran intermediadores entre los dioses y los hombres. A partir de este momento se instaló un culto de veneración de los gemelos y de sus madres, que con el tiempo acabó con el infanticidio. Otra leyenda dice que la esposa del legendario rey *Ajaka* dio luz a gemelos, y este dio órdenes de cambiar la tradición y salvar a sus hijos.

En los pueblos vecinos de los Yoruba de Nigeria, en la tribu de los Ewe en Togo, Benin y Ghana hay un culto similar, que son los *Venavi*.

Estas figuras reciben un trato parecido a los *Ibeji*. Como se tocan sus caras cada vez que se habla con ellos, los rostros desaparecen con

los años. A menudo a las estatuas les falta algo, normalmente una parte del pie o del brazo. Esto tiene su origen en un rito de sanación.

Cuando el gemelo vivo cae gravemente enfermo, entonces se implora la ayuda

del alma que reside en el *Venavi* para el enfermo. El

Babalawo prepara una medicina que contiene limaduras del *Venavi*. De hecho a menudo el niño se recupera de su enfermedad gracias a la ayuda de su gemelo.



Todavía hoy en día hay países donde los gemelos sufren las consecuencias de las supersticiones de su gente. Hace algún tiempo vimos

una noticia en la prensa. El nacimiento de gemelos en algunas zonas de la isla de Madagascar no es recibido con alegría, y no por motivos

económicos o por lo difícil que puede ser criar dos bebés a la vez. Los *fady* o tabúes locales son una parte importante de la vida diaria en

esta gran isla. En la región de Mananjary está muy arraigada la creencia de que el nacimiento de gemelos trae mala suerte y los padres se

ven obligados a separarlos para no ser aislados por sus vecinos. Entre los años 1988 y 2008, dos orfanatos de Mananjary recibieron a

236 gemelos abandonados, según las autoridades.

* Una primera versión de este capítulo fue publicado como un artículo con el mismo título en el ECOS-Boletín de Marzo 2010; como nos parece de gran interés, volvemos a recogerlo aquí.

32

Antiguos mitos

Las ancestrales raíces greco-latinas han marcado profundamente nuestra cultura occidental. Por un lado, filósofos como Sócrates, Platón

o Aristóteles pusieron los cimientos de nuestro pensamiento y de nuestra ciencia y nos siguen influyendo hoy en día. Por otro lado, nuestro

universo mítico y arcaico está originado en gran medida en los mitos griegos y romanos. En ellos aparecen de forma sorprendente varios

pares de gemelos, empezando con el mismo rey de los dioses, Zeus y su esposa Hera. En este capítulo ilustramos brevemente algunas de

las historias en que aparecen gemelos y la muerte de uno de ellos.

Cástor y Pólux

En la mitología griega, los gemelos Cástor y Pólux eran dos famosos héroes, hijos de Leda y hermanos de Helena de Troya. Eran llamados

los Dioscuros, ‘hijos de Zeus’. En latín eran conocidos como Gemini, ‘gemelos’. Los hermanos fueron inseparables en todas sus aventuras

y salieron victoriosos de muchas de ellas.

Cástor y Pólux raptaron a las hijas de Leucipo, Hilaira y Febe, y se casaron con ellas. Por eso, Idas y Linceo, ambos miembros de la familia

de Leucipo, mataron a Cástor. Pólux, que había recibido el don de la inmortalidad de Zeus, rechazó su condición de inmortal si no podía

compartirla con Cástor. Por ello Zeus realizó un pacto con su hermano Hades, según el cual los hermanos pudieran pasar seis meses en el

Olimpo y otros seis en el reino de Hades. Así ambos se alternaban como dioses en el Olimpo y como mortales fallecidos en el Hades.

Hipnos y Thanatos

Otro mito griego es el de los gemelos Hipnos y Thanatos, dioses del sueño y de la muerte, ambos hijos de Nix, la noche. Una interpretación

de este mito es que Thanatos murió y su hermano Hipnos se unió a él en sus sueños. También un proverbio alemán dice que el sueño es

el hermano menor de la muerte.

De la misma forma, el gemelo vivo sigue unido a su hermano muerto. Una vez adulto, se siente de alguna manera distante de sus seres

queridos, de su entorno y de la vida misma. Simbólicamente se podría decir que tiene un pie en la vida y el otro, en la muerte. A veces

busca de forma inconsciente la muerte para estar de nuevo junto a su hermano.

Narciso y Ecos

Existen varias versiones de esta historia, dependiendo del autor o la fuente, como habitualmente ocurre con los mitos antiguos. Según la

versión de Pausanias, el bello Narciso y la hermosa Ecos son mellizos. Se parecían mucho, se vestían igual, llevaban el pelo de manera

parecida y compartían sus actividades, como pasear por el bosque o ir de caza. Cuando ella se murió joven, él se quedó inconsolable.

Vagaba por el bosque llamándola y buscándola por todas partes, pero solo se encontraba con los ecos de su propia voz. En su profunda

soledad finalmente encontró alivio cuando, al acercarse a una fuente y ver su

reflejo en el agua, creyó que la estaba viendo a ella. Narciso
acabó ahogado en el agua pues no pudo dejar de mirar su imagen.

Lo canta también Federico García Lorca, en su poema llamado ‘Narciso’:

“Niño,

¡Que te vas a caer al río!

En lo hondo hay una rosa

y en la rosa hay otro río.

¡Mira aquel pájaro! ¡Mira

aquel pájaro amarillo!

Se me han caído los ojos

dentro del agua.

¡Dios mío!

¡Que se resbala! ¡Muchacho!

Y en la rosa estoy yo mismo.

Cuando se perdió en el agua,

comprendí. Pero no explico”.



Dibujo de Federico García Lorca.

No nos parece casual que Narciso sea hijo de su padre Cefiso, dios de las aguas, y su madre Liríope, una ninfa, una deidad de las aguas.

De su fin se podría interpretar que volvió a su origen, a la vida intrauterina.

Platón

Para finalizar nuestro recorrido por el mundo de los gemelos solitarios, nos parece de lo más adecuado incluir aquí un fragmento del

famoso dialogo 'El Banquete' de Platón en el que este contempla el tema del Amor. Aunque no hable de gemelos de forma explícita, se

hacen obvios ciertos paralelismos.

Allí Platón dice por boca de Aristófanes:

“Pero, primero, es preciso que conozcáis la naturaleza humana y las modificaciones que ha sufrido, ya que nuestra antigua naturaleza

no era la misma de ahora, sino diferente. En primer lugar, tres eran los sexos de las personas, no dos, como ahora, masculino y

femenino, sino que había, además, un tercero que participaba de estos dos, cuyo nombre sobrevive todavía, aunque él mismo ha

desaparecido. El andrógino, en efecto, era entonces una cosa sola en cuanto a forma y nombre, que participaba de uno y de otro, de

lo masculino y de lo femenino, pero que ahora no es sino un nombre que yace en la ignominia.

Eran también extraordinarios en fuerza y vigor y tenían un inmenso orgullo, hasta el punto de que conspiraron contra los dioses. (...)

Tras pensarlo detenidamente dijo, al fin, Zeus: ‘Me parece que tengo el medio de cómo podrían seguir existiendo los hombres y, a la

vez, cesar de su desenfreno haciéndolos más débiles. Ahora mismo, dijo, los cortaré en dos mitades a cada uno y de esta forma serán

a la vez más débiles y más útiles para nosotros por ser más numerosos’.

Así, pues, una vez que fue seccionada en dos la forma original, añorando cada uno su propia mitad, se juntaba con ella y, rodeándose

con las manos y entrelazándose unos con otros, deseosos de unirse en una sola naturaleza, morían de hambre y de absoluta

inacción, por no querer hacer nada separados unos de otros. Y cada vez que moría una de las mitades y quedaba la otra, la que

quedaba buscaba otra y se enlazaba con ella, ya se tropezara con la mitad de una mujer entera, lo que ahora precisamente llamamos

mujer, ya con la de un hombre, y así seguían muriendo.

Compadeciéndose entonces Zeus, inventa otro recurso y traslada sus órganos genitales hacia la parte delantera, pues hasta

entonces también estos los tenían por fuera y engendraban y parían no los unos en los otros, sino en la tierra, como las cigarras. De

esta forma, pues, cambió hacia la parte frontal sus órganos genitales y consiguió que mediante estos tuviera lugar la generación en

ellos mismos, a través de lo masculino en lo femenino, para que si en el abrazo se encontraba hombre con mujer, engendraran y

siguiera existiendo la especie humana.

Desde hace tanto tiempo, pues, es el amor de los unos a los otros innato en los hombres y restaurador de la antigua naturaleza, que

intenta hacer uno solo de dos y sanar la naturaleza humana.

Pero cuando se encuentran con aquella auténtica mitad de sí mismos quedan entonces maravillosamente impresionados por afecto;

afinidad y amor, sin querer, por así decirlo, separarse unos de otros ni siquiera por un momento. Estos son los que permanecen

unidos en mutua compañía a lo largo de toda su vida, y ni siquiera podrían decir qué desean conseguir realmente unos de otros. Pues

a ninguno se le ocurriría pensar que ello fuera el contacto de las relaciones sexuales y que, precisamente por esto, el uno se alegra

de estar en compañía del otro con tan gran empeño. Antes bien, es evidente que el alma de cada uno desea otra cosa que no puede



expresar, si bien adivina lo que quiere y lo insinúa enigmáticamente. Y si mientras están acostados juntos se presentara Hefestos con

sus instrumentos y les preguntara: ‘¿Qué es, realmente, lo que queréis, hombres, conseguir uno del otro?’, y si al verlos perplejos

volviera a preguntarles: ‘¿Acaso lo que deseáis es estar juntos lo más posible el uno del otro, de modo que ni de noche ni de día os

separéis el uno del otro? Si realmente deseáis esto, quiero fundiros y soldaros en uno solo, de suerte que siendodos lleguéis a ser

uno, y, mientras viváis, como si fuerais uno solo, viváis los dos en común y, cuando muráis, también allí en el Hades seáis uno en lugar

de dos, muertos ambos a la vez. Mirad, pues, si deseáis esto y estaréis contentos si lo conseguís’. Al oír estas palabras, sabemos que

ninguno se negaría ni daría a entender que desea otra cosa, sino que simplemente creería haber escuchado lo que, en realidad,

anhelaba desde hacía tiempo: llegar a ser uno solo de dos, juntándose y fundiéndose con el amado. Pues la razón de esto es que

nuestra antigua naturaleza era como se ha descrito y nosotros estábamos íntegros. Amor es, en consecuencia, el nombre para el

deseo y persecución de esta integridad”.

Esta figura gemelar, hecha de mármol, tiene unos 8.000 años de antigüedad. Fue encontrado en Catal Höyük, Turquía. Colección Museo de la Cultura

Anatólica, Ankara.

Anexo

Bibliografía y fuentes

Desde la biología

Capítulos 1 y 2:

Chamberlain, D. (2013) *Windows to the womb*. USA: North Atlantic Books.

Feenstra, Coks (2007): *El Gran Libro de los Gemelos*. España: Ediciones

Medici.

Hayton, Althea (2011): *Womb Twin Survivors*. Inglaterra: Wren Publications

Larsen, W.J. (2003): *Embriología Humana*. España: Editorial Elsevier.

National Geographic (2006): *En el Vientre Materno: Gemelos, Trillizos y Cuatrillizos*. USA.

Capítulo 3:

Boklage, C.E. (1995): *The Frequency and Survivability of Natural Twin Conceptions*. Capítulo en Keith, L. & Papiernik, E. *Múltiple*

Pregnancy: Epidemiology, Gestation and Perinatal Outcome. USA: Parthenon.

Landy, H.J. (1986): *The Vanishing Twin*. Acta Geneticae Medicae et Gemellologia. Vol. 31, Nº 3-4.

Landy, H.J. (1998): *The Vanishing Twin, A Review*. Human Reproduction Update, Vol. 4, Nº 2.

Levi, S. (1976): *Ultrassonic Assessment of the high rate of human múltiple pregnancy on the first trimestre*. Clinical Ultrasound, Vol. 4, Nº 1.

Capítulo 4:

Cepeda, Arturo (2013): *La muerte de un hermano en el útero y sus manifestaciones biológicas*. Artículo sin publicar.

Edmonds, H. y Hawkins, J. (1941): *The Relationship of Twins, Teratomas, and Ovarian Dermoids*. USA: Cancer Research, November.

Hayton, Althea (2011): *Womb Twin Survivors*. Inglaterra: Wren Publications.

Kasátkina, Svetlana: *Quimeras humanas con dos ADN ¿Quiénes son?* La Voz de Rusia 25/5/2013.

National Geographic (2006): *En el Vientre Materno: Gemelos, Trillizos y Cuatrillizos*. USA.

Capítulos 5 y 6:

Austermann, A. y Austermann B. (2006): *Das Drama in Mutterleib*. Alemania: Königsweg Verlag.

Bergland, R. (1988): *La fábrica de la mente*. España: Editorial Pirámide.

Chamberlain, D. (2002): *La mente del bebé recién nacido*. España: OB Stare.

Chamberlain, D. (2013): *Windows to the womb*. USA: North Atlantic Books.

Hayton, A. (2011): *Womb Twin Survivors*. Inglaterra: Wren Publications.

Hepper, P. (1997): *Fetal habituation: another Pandora's box?* *Developmental Medicine & Child Neurology*, 39.

James, D. (2010): *Fetal learning: a critical review*. *Infant and Child Development*, N° 19.

Kelly, J. y Verny, T. (1988): *La vida secreta del niño antes de nacer*. España: Urano.

Miller, J.G. (1978): *Living systems*. USA: McGraw-Hill.

Pearsall, P., Schwartz, G.E. & Russek, L.G. (2005): *Organ Transplants and Cellular Memories*. *Nexus Magazine*, Volume 12, Number 3.

Pert, C. (1985): *Neuropeptides and their receptors: A psychosomatic network*. *Journal of Immunology* 135 (2).

Piontelli, Alessandra (2002): *Del feto al niño*. España: Espaxs, S.A. Publicaciones Medicas.

Ring, K. (1980): *Life at death: A scientific investigation of the near death experience*. USA: Coward, McCann y Geoghegan.

Singer, J.: *Las Matrices Perinatales. Su Influencia en el Desarrollo del Niño y del Adulto*. Ob Stare.

Wade, J. (1996): *Changes of mind – A holonomic theory of the evolution of consciousness*. USA: State University of New York Press.

Desde la psicología

Austermann, Alfred y Austermann, Bettina (2009): *Das Drama im Mutterleib – Der verlorene Zwilling*. Alemania: Königsweg-Verlag.

Austermann, Alfred y Austermann, Bettina (Hg.) (2013): *Ich habe meinen Zwilling verloren – Alleingeborene erzählen*. Alemania: Königsweg-

Verlag.

Babcock, B. (2009): *My Twin Vanished: Did Yours? – The Vanishing Twin Crisis*. USA: Tate Publishing & Enterprises.

Berne, Eric (1974): *¿Qué dice usted después de decir hola?: La psicología del destino humano*. España: Editorial Grijalbo.

Chamberlain, David (2013): *Windows to the womb – Revealing the Conscious Baby from Conception to Birth*. USA: North Atlantic Books.

Chamberlain, David (2002): *La mente del bebé recién nacido*. España: Editorial OB Stare.

Feenstra, Coks (2007): *El gran libro de los gemelos*. España: Ediciones Medici.

Hayton, Althea (2007): *Untwinned – Perspectives on the death of a twin before birth*. Inglaterra: Wren Publications.

Hayton, Althea (2008): *A Silent Cry – Wombtwin survivors tell their stories*. Inglaterra: Wren Publications.

Imbert, Claude (2000): *Un seul etre vous manque... – Auriez-vous eu un jumeau*. Francia: Editions VH.

Levend, Helga y Janus, Ludwig (2011): *Bindung beginnt vor der Geburt*. Alemania: Mattes Verlag.

Martorell, J.L. (2002): *El guión de vida*. España: Desclée De Brouwer.

Mayer, N.J. (1998): *Der Kain-Komplex*. Alemania: Integral Verlag.

McCarty, Wendy Anne (2008): *La conciencia del bebé antes de nacer*. México: Editorial Pax.

Pinheiro, Claudia (2012): *Wir – Ich*. Alemania: Mattes-Verlag.

Ruppert, Franz (2014): *Frühes Trauma. Schwangerschaft, Geburt und erste Lebensjahre*. Alemania: Klett-Cotta Verlag.

Steinemann, Evelyne (2006): *Der verlorene Zwilling – Wie ein vorgeburtlicher Verlust unser Leben prägen kann*. Alemania: Kösel-Verlag.

Verny, Dr. Thomas & Kelly, John (1988): *La vida secreta del niño antes de nacer*. España: Ediciones Urano.

Wade, J. (1996): *Changes of mind – A holonomic theory of the evolution of consciousness*. USA: State University of New York Press.

Wilhelm, Joanna (1995): *Unterwegs zur Geburt – Eine Brücke zwischen dem Biologischen und dem Psychischen*. Alemania: Mattes Verlag.

Woodward, J. (1998): *The Lone Twin – Understanding twin bereavement and loss*. Inglaterra: Free Association Books.

Enlaces internacionales de interés

En español:

www.gemelosolitario.net (nuestra página)

www.asociacionpsicologiaperinatal.com

www.memorias-prenatales.com

www.partosmultiples.net

En inglés:

www.birthpsychology.com

www.wombtwin.com

www.saga.co.uk/magazine/relationships/family/LoneTwins.asp

En alemán:

www.isppm.de

www.ifosys.de

www.evelynsteinemann.ch

En francés:

www.omaep.com

www.claude-imbert.com

En portugués:

www.gemeo-singular.blogspot.com

www.vizinhosdeutero.com.br



Acerca de los autores

Peter Bourquin De origen alemán, reside desde 1998 cerca de Barcelona. Fundador y codirector del instituto ECOS – Escuela de

Constelaciones Sistémicas. Escritor y terapeuta de enfoque humanista, formado en Constelaciones Familiares, Terapia Gestalt,

Brainspotting y en Integrative Psychotherapy con Richard Erskine.

Desde 2001 imparte formación en Constelaciones Familiares que realiza en diferentes ciudades españolas. Colabora en la formación y

supervisión de profesionales con diversos institutos terapéuticos en España y Latinoamérica. Es miembro didacta de las asociaciones

alemana y española (DGfS y AEBH).

Es autor de los libros *Las constelaciones familiares* (2007) y *El arte de la terapia* (2011), ambos publicados en la Editorial Desclée De

Brouwer, así como de numerosos artículos; es editor del ECOS-boletín desde 2005.

Carmen Cortés Berenguer Codirectora y profesora docente del instituto ECOS – Escuela de Constelaciones Sistémicas. *Experta*

Profesional en Constelaciones Familiares y Sistémicas por el Real Centro Universitario María Cristina. Formada en diversos enfoques

terapéuticos humanistas: Terapia Gestalt; *Integrative Psychotherapy* con Richard Erskine; *Brainspotting*; Programa SAT de psicoterapia

integrativa y eneagrama con Claudio Naranjo; ‘Gimnasia Centros de Energía’.

Imparte talleres de Constelaciones Familiares y colabora en la formación y supervisión de profesionales con diversos institutos terapéuticos

en España y Latinoamérica.

Contacto

Peter Bourquin & Carmen Cortés

info@ecosweb.net

www.ecosweb.net

www.gemelosolitario.net



Peter BOURQUIN

12^a edición

LAS
CONSTELACIONES
FAMILIARES

En resonancia con la vida

DESCLÉE DE BROUWER

Serendipity



EL ARTE
DE LA TERAPIA

*Reflexiones sobre la sanación para
terapeutas principiantes y veteranos*

PETER BOURQUIN

Serendipity

DESCLÉE DE BROUWER



LA VIDA NO TIENE MARCHA ATRÁS

Wilfried Nelles

Evolución de la conciencia,
crecimiento espiritual y
constelación familiar

DESCLÉE DE BROUWER



Otros Libros

Adquiera todos nuestros ebooks en

www.ebooks.edeslee.com



Las constelaciones familiares

En resonancia con la vida

Peter Bourquin

ISBN: 978-84-330-3618-6

www.edesclée.com

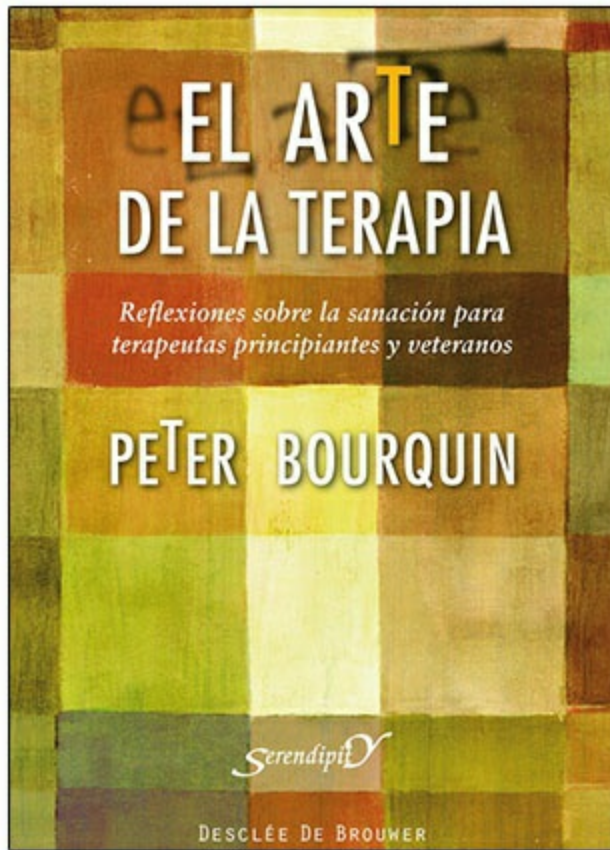
¿Sabías que muchas de las personas que nacen solas empezaron su vida acompañadas de un hermano o hermana que murió durante el embarazo y

desapareció sin dejar rastro? ¿Y sabías que la frecuencia con que esto sucede es asombrosamente alta?

Es un hecho conocido y comprobado por la ciencia desde hace ya varias

décadas que, según las estimaciones más conservadoras, un 10% de los bebés que nacen solos empezaron su vida en un embarazo gemelar y perdieron a su hermano durante la gestación. Hasta fechas muy recientes este fenómeno era pura estadística. Solo desde hace unos pocos años la psicología se está interesando por las huellas que esta experiencia deja en el gemelo superviviente.

¿Qué consecuencias puede tener para una persona el hecho de pasar las primeras semanas o meses junto a un gemelo en el útero y después sufrir la pérdida y nacer sola? ¿De qué manera puede elaborarlo e integrarlo cuando, además, a menudo este hecho es ignorado y está relegado a las capas inconscientes de nuestro ser? Las respuestas a estas y otras muchas preguntas constituyen el núcleo del presente libro, el primero escrito en español sobre el tema, que incluye también unos 50 testimonios que nos permiten escuchar de viva voz las múltiples manifestaciones de ser un gemelo solitario.



El arte de la terapia

Reflexiones sobre la sanación para terapeutas principiantes y veteranos

Peter Bourquin

ISBN: 978-84-330-3619-3

www.edesclée.com

Cada día, miles de personas acuden a una terapia o participan en algún grupo terapéutico. ¿Qué las motiva para ello? Buscan la sanación en el sentido

amplio de la palabra, es decir, llegar a ser sanas e íntegras. La sanación es un proceso en el que algo excluido, rechazado o no percibido encuentra el

lugar que le corresponde en una persona, y con ello la calma.

En este libro he tratado de comprender tanto el fenómeno de las heridas en el ser humano como su sanación en el contexto psicoterapéutico. Me

parece esencial el darnos cuenta de que el terapeuta no hace la sanación, sino que esta sucede en la persona que la busca cuando se dan las

condiciones adecuadas y se encuentra en un espacio sanador. En este sentido, la presente obra está pensada también como una guía para el trabajo

terapéutico, más allá de una técnica concreta o de una escuela específica.

La primera parte se dirige sobre todo a los terapeutas principiantes, mientras que las reflexiones sobre el arte de la terapia y la sanación, que se van

desarrollando en la segunda mitad del libro, pueden ser de especial interés para los "veteranos". Asimismo, y dado que está escrito en un lenguaje

sencillo y directo, espero que sea útil y enriquecedor para todas aquellas personas interesadas en el mundo de la psicoterapia.



La vida no tiene marcha atrás

Evolución de la conciencia, crecimiento espiritual y constelación familiar

Wilfried Nelles

ISBN: 978-84-330-2521-0

www.edesclee.com

Hacia dónde nos lleva la vida?

¿Cómo entrar en contacto y armonizar con lo que somos?

¿Cómo marca la conciencia de nuestro tiempo la visión que tenemos de las cosas?

¿Qué sujeta, forma y transforma nuestra conciencia?

¿Qué influencia recíproca se da entre los procesos de crecimiento personales y colectivos?

Estas son algunas de las preguntas que Wilfried Nelles aborda en este libro. Con un lenguaje claro y fácil, su autor dibuja un mapa de la **conciencia** y

su desarrollo que, además de ofrecer orientación, logra conmovernos. Con este mapa como trasfondo, Nelles muestra después qué papel desempeña la

terapia en general y la **constelación familiar** en particular en el proceso de despliegue de la conciencia. Para ello desarrolla una nueva teoría y

práctica de las constelaciones familiares al servicio del crecimiento espiritual.



Guía para hombres en marcha

De la línea al círculo

Alfonso Colodrón

ISBN: 978-84-330-2750-4

www.edescllee.com

En esta obra, Alfonso Colodrón ofrece una mirada desde un lugar muy especial. Como facilitador, observador y participante del mundo de los hombres,

puede danzar con ellos sin excluir ni pisar a las mujeres y ser compasivo consigo mismo y con sus congéneres sin ser condescendiente. En temas tan

polémicos como controvertidos, se muestra respetuoso e infatigable invitándonos a reflexionar críticamente y a comprometernos de manera

constructiva.

En su lectura podremos sorprendernos tanto por las semejanzas como por las diferencias en las vivencias, opiniones, necesidades y deseos de

mujeres y hombres. Muchos de ellos se replantearán aspectos que, sin darse cuenta, les estaban condicionando, no solo en su relación con los

demás, sino sobre todo consigo mismos y con su bienestar. A nosotras nos aporta incluso algo más, pues en nuestra vivencia de la desigualdad desde

la posición de pérdida e inferioridad, a veces dejamos de ver al hombre como hombre, como humano, como hermano y compañero. Nos quedamos

incompletas si en la búsqueda de igualdad perdemos al padre, al amigo, al amado, al amante, incluso al hijo, cuando les disfrazamos de enemigo, los

colocamos en el otro bando y, rivalizando, compitiendo, distanciándonos o institucionalizándolos, renunciamos a convivir en armonía con la mitad de la

Humanidad.

Este libro sugiere y provoca, incita y evoca, nos ayuda a seguir caminando en pos de respuestas relativas y pactos temporales, pero no por ello menos

valiosos y necesarios. En definitiva, su autor nos anima a mujeres y hombres a avanzar juntos con la mirada alta y el corazón en la mano.

Del prólogo de María Colodrón

AMAE

Loretta Cornejo Parolini

Adolescencia: la revuelta filosófica, por Ani Bustamante (2ª ed.)

El síndrome de Salomón. El niño partido en dos, por María Barbero de Granda y María Bilbao Maté (2ª ed.)

La adopción: Un viaje de ida y vuelta, por Alfonso Colodrón Gómez-Roxas

Esto, eso, aquello... también pueden ser malos tratos, por Ángela Tormo Abad

La adolescencia adelantada. El drama de la niñez perdida, por Fernando Maestre Pagaza (2ª ed.)

Riqueza aprendida. Aprender a aprender de la A a la Z, por Roz Townsend

Los padres, primero. Cómo padres e hijos aprenden juntos, por Garry Burnett y Kay Jarvis

PNL para profesores. Cómo ser un profesor altamente eficaz, por Richard Churches y Roger Terry (2ª ed.)

EmocionArte con los niños. El arte de acompañar a los niños en su emoción, por Macarena Chías y José Zurita (2ª ed.)

Muñecos, metáforas y soluciones. Constelaciones Familiares en sesión individual y otros usos terapéuticos, por María Colodrón (2ª ed.)

Madre separada. Cómo superan las mujeres con hijos la separación, por Katharina Martin y Barbara Schervier-Legewie (2ª ed.)

Rebelión en el aula. Claves para manejar a los alumnos conflictivos, por Sue Cowley

¿Hay algún hombre en casa? Tratado para el hombre ausente, por Aquilino Polaino

Cyber Bullying. El acoso escolar en la era digital, por Robin Kowalski, Susan Limber y Patricia Agatston

222 preguntas al pediatra, por Gloria Cabezuelo y Pedro Frontera

Borrando la “J” de Jaula. Cómo mejorar el funcionamiento del aula. La educación desde una perspectiva humanista, por Isabel Cazenave

Cantón y Rosa Mª Barbero Jiménez

Porque te quiero. Educar con amor... y mucho más, por Pilar Guembe y Carlos Goñi (3ª ed.)

Focusing con niños. El arte de comunicarse con los niños y los adolescentes en el colegio y en casa, por Marta Stapert y Eric Verliefd

Los cuentos de Luca. Un modelo de acompañamiento para niñas y niños en cuidados paliativos, por Carlo Clerico Medina

Familias felices. El arte de ser padres, por Trisha Lee, Steve Bowkett, Tim Harding y Roy Leighton

Mi aula de bebés. Guía práctica para padres y educadores infantiles, por Beatriz Ocamica Garabilla

Los niños, el miedo y los cuentos. Cómo contar cuentos que curan, por Ana

Gutiérrez y Pedro Moreno

¿Todo niño viene con un pan bajo el brazo? Guía para padres adoptivos con hijos con trastornos del apego, por José Luis Gonzalo Marrodán

y Óscar Pérez-Muga

El acoso escolar en la infancia. Cómo comprender las cuestiones implicadas y afrontar el problema, por Christine Macintyre

El espacio común. Nuevas aportaciones a la terapia gestáltica aplicada a la infancia y la adolescencia, por Loretta Zaira Cornejo Parolini

Primeros auxilios para niños traumatizados, por Andreas Krüger

Construyendo puentes. La técnica de la caja de arena (sandtray), por José Luis Gonzalo Marrodán

Educar sin castigar. Qué hacer cuando mi hijo se porta mal, por Pilar Guembe y Carlos Goñi

Como pienso soy. Tratamiento para niños con dificultades de atención e impulsividad, por verónica beatriz boneta osorio

Habilidades en *counselling* y psicoterapia gestálticos, por Phil Joyce y Charlotte Sills

Acción tutorial y orientación: aceptación, compromiso, valores. Una propuesta de estilo para la intervención de tutores y orientadores, por

Ramiro Álvarez

Elegir la vida. Historias de vida de familias acogedoras, por Pepa Horno Goicoechea

El niño divino y el héroe, por Claudio Naranjo

El gemelo solitario, por Peter Bourquin y Carmen Cortés

Document Outline

- [Introducción](#)
- [Desde la biología](#)
- [El comienzo de la vida – de la concepción al parto](#)
 - [La concepción - El encuentro entre óvulo y espermatozoide](#)
 - [El espermatozoide](#)
 - [El óvulo](#)
 - [El encuentro](#)
 - [Primer trimestre - Desarrollo embrionario](#)
 - [Segundo trimestre](#)
 - [Tercer trimestre](#)
- [Cómo se forma un embarazo múltiple](#)
 - [Gemelos dicigóticos](#)
 - [Gemelos monocigóticos](#)
 - [Otros embarazos múltiples: trillizos y cuatrillizos](#)
- [El gemelo evanescente](#)
- [Indicios biológicos de un embarazo gemelar](#)
 - [Indicios durante el embarazo](#)
 - [Indicios durante el parto](#)
 - [Indicios en el cuerpo del gemelo superviviente:](#)
- [La vida en el útero](#)
 - [Sentidos](#)
 - [Emociones](#)
 - [Comportamiento](#)
- [Inteligencia y consciencia del bebé nonato](#)
 - [El desarrollo del cerebro](#)
 - [Aprendizaje](#)
 - [Otros tipos de memoria](#)
 - [Consciencia](#)
- [Desde la psicología](#)
- [Nuestra vida empieza con la concepción](#)
- [Vivencias durante un embarazo gemelar](#)
- [La experiencia pre y perinatal de un gemelo solitario](#)
- [¿Cuán fiables son las experiencias regresivas?](#)

- [La identidad compartida](#)
- [Trillizos y cuatrillizos](#)
- [Huellas en la psique](#)
 - [a\) Las huellas en el sentir](#)
 - [b\) Las huellas en el pensar](#)
 - [c\) Las huellas en el actuar](#)
- [La pareja como espejo](#)
- [La muerte de un gemelo durante o después del parto](#)
- [Dinámicas similares](#)
- [Testimonios](#)
- [Introducción](#)
- [Descubrimiento](#)
- [Infancia](#)
- [Sentimientos](#)
- [Sueños](#)
- [Relaciones de pareja](#)
- [Identidad sexual](#)
- [Vida y muerte](#)
- [El mundo del trabajo](#)
- [Hábitos cotidianos](#)
- [Tres testimonios](#)
- [De la pérdida a la integración](#)
- [Introducción](#)
- [Pasos de sanación](#)
- [El camino hacia la integración](#)
- [Cuando los niños son gemelos solitarios](#)
- [Huellas gemelares en la cultura](#)
- [Introducción](#)
- [Ejemplos contemporáneos](#)
 - [Cine](#)
 - [Música](#)
 - [Literatura](#)
 - [Pintura](#)
- [Otras culturas](#)
 - [Bali](#)
 - [El culto de gemelos en el oeste de África*](#)
- [Antiguos mitos](#)

- [Cástor y Pólux](#)
- [Hipnos y Thanatos](#)
- [Narciso y Ecos](#)
- [Platón](#)
- [Anexo](#)
 - [Bibliografía y fuentes](#)
 - [Enlaces internacionales de interés](#)
- [Acerca de los autores](#)
 - [Contacto](#)
- [Otros Libros](#)
- [AMAE](#)