

Peter Bourquin:  
Del gemelo muerto y del gemelo sobreviviente

Según los científicos alrededor de uno de cada diez embarazos comienza como un embarazo múltiple, aunque en Europa sólo uno de cada 100 partos acaba siendo de gemelos. (En este artículo utilizaré la expresión "gemelo", tanto cuando se trata de gemelos como de mellizos, e incluyendo también el sexo opuesto, las gemelas.) Esto significa que a menudo la naturaleza sacrifica a algún feto para garantizar la supervivencia del otro. Un 90 % de gemelos se pierden durante el embarazo. La mayoría se malogran antes de la décima semana, no dejando rastro alguno al ser el embrión reabsorbido por el útero materno. Entonces se habla del gemelo evanescente. En estos casos sólo una ecografía temprana podría mostrar sí al comienzo hubo un embarazo múltiple.

Cuanto más tiempo de gestación haya vivido más probable es que el gemelo muerto haya dejado alguna huella. A veces la comadrona encuentra una placenta alargada o una segunda placenta, o un diminuto feto momificado y puede comentarlo a los padres. En algunos casos uno de los gemelos muere solo unos días antes del parto. Así que en ocasiones el hermano vivo sabe que tenía un gemelo que murió durante el embarazo, mientras que en otras lo ignora. Mientras lo dicho es un hecho científicamente conocido y comprobado, aunque poco conocido por el público, durante mucho tiempo se ignoró por completo que efectos podría tener esta pérdida para el gemelo sobreviviente. Solo en los últimos años han aparecido unas primeras investigaciones y publicaciones al respecto.

Una de cada diez personas empezó su vida acompañada por un gemelo o trillizos. Esto supone un grupo significativo de la población. ¿Cuáles son las consecuencias de este hecho para este grupo?

Para un gemelo sobreviviente casi siempre es una fuerte experiencia traumática el vivenciar la muerte de su hermano durante el embarazo. Esta pérdida a menudo hace sombra a todo lo que le espera después en su vida. Parece ser una mera anécdota al comienzo de su camino y nada más, pero según mi experiencia no se puede subestimar la importancia de esta pérdida en la vida del gemelo solitario. Le determina en muchos aspectos. Hay que entender que para un gemelo la relación con su

hermano es la primera relación de su vida, que viene incluso antes de la relación con su madre. La psicología prenatal subraya la suma importancia que tiene este hecho. Los recuerdos e improntas prenatales de un gemelo y de la experiencia de su primera relación de vida son habitualmente de un profundo amor y de una cercanía tan intensa que se vive como una unión. A esto le sigue la muerte y la pérdida de su gemelo, lo que, experimentado desde esta corta distancia, es realmente terrorífico y traumático, y le deja en estado de shock. Lo sorprendente es que las investigaciones muestran que estas tempranas improntas son determinantes para la vida del gemelo sobreviviente, incluso cuando la pérdida de su gemelo tuvo lugar en el primer trimestre de la gestación.

### El gemelo solitario

Estas primeras experiencias del gemelo sobreviviente marcarán su "guión de vida" aunque no tenga recuerdos conscientes de su hermano perdido. Voy a describir algunos de los aspectos más característicos:

Una consecuencia habitual es que el gemelo sobreviviente vive en una confusión. No tiene claro quien de los dos (o tres) es él: el vivo o el muerto. Por supuesto esto sucede en el profundo inconsciente. Puede ser que el gemelo vivo no quiera dejar a su hermano muerto solo, y le siga amando y acompañando en su alma. Existe el mito griego de los hermanos gemelos Hipnos y Thanatos, dioses del sueño y de la muerte, ambos hijos de la noche. También un proverbio alemán dice que el sueño es el hermano pequeño de la muerte. Una comprensión de este mito es que Thanatos se murió y que su hermano Hipnos se unió con él en sus sueños. De la misma forma el gemelo vivo sigue unido a su hermano muerto. Una vez adulto se siente algo distante de sus seres queridos, de su entorno y de la vida misma. Tiene un pie en la vida y el otro en la muerte.

Desde pequeño siente que alguien falta, lo que le hace sentirse acompañado por una soledad aunque esté arropado por su familia. Puede que tenga un amigo invisible, o una muñeca que es de suma importancia para él. Se retira de forma intermitente a un mundo propio al que los demás no tienen acceso. Esta sensación de soledad y de ser incompleto le acompañará también siendo adulto.

Puede que inicie una búsqueda de algo en su vida aunque no sepa lo que es. Esta búsqueda puede mostrarse de diferentes maneras: viajar por todo el mundo, estar inmerso en una búsqueda espiritual, querer encontrar la pareja ideal. Puede que uno

sienta especial interés y atracción por gemelos. O que duplique ciertas posesiones comprando siempre un par de todo.

Muchos gemelos sobrevivientes se sienten 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. Es la culpa del sobreviviente. Algunos quieren morir, lo que se manifiesta desde una tendencia depresiva hasta la anorexia o el suicidio. Otros sienten una gran angustia con todo lo relacionado con la muerte. O por el contrario tienen una comprensión innata de ella.

En su vida laboral a menudo trabajan por dos (o tres), aunque esto no quiere decir que se permitan disfrutar del éxito que para muchos de ellos es más bien pasajero, como algo que se gana y se pierde. Un número significativo de los gemelos sobrevivientes trabaja en profesiones de ayuda, lo que tiene que ver tanto con su afán de salvar al otro, como con su capacidad empática, típica de un gemelo solitario.

Si el mellizo sobreviviente ha perdido a su melliza, desarrolla a menudo tanto el lado masculino como el lado femenino de su carácter, y lo mismo al revés. Esto incluso puede llegar al extremo de identificarse más con el sexo opuesto.

Un gemelo se relaciona de forma diferente que una persona sin par, y esto puede tomar dos formas. Una es que huya de toda relación íntima porque le dé pánico. No se atreve a amar porque lleva en su interior un profundo temor de que su gemelo le arrastrará hacia la muerte. En consecuencia le cuesta abrirse y entregarse a cualquier relación amorosa más adelante en su vida. Siente que necesita una cierta distancia de seguridad aunque no entienda el porqué.

La otra es que busque relaciones cercanas y profundas, mientras que las superficiales no le interesen. Esto incluye a menudo la necesidad de mucho contacto corporal. De esta forma revive su primer modelo de relación. Una vez pasada la fase del enamoramiento es difícil para personas que no son gemelos soportar esta cercanía, porque necesitan más espacio propio donde poder sentirse a sí mismos. Esta diferencia hace que muchas relaciones se rompan con el tiempo. Un gemelo solitario, por miedo a perder a su ser querido otra vez, se agarra a su pareja y teme la separación. Si por esta conducta su pareja se siente agobiada y se va, se repite una vez más su vivencia inicial de la pérdida. Para él es una catástrofe que le hace sufrir muchísimo. Cualquier pérdida, hasta la muerte de una mascota, puede causarle un sufrimiento que le hunde durante un largo tiempo.

Sean cuales fueren las causas en un primer plano, a menudo tienen menos hijos que otras personas. Aunque a veces lo anhelan tanto que parece una cuestión de vida o muerte. Siendo padres pueden tener un vínculo especial con uno de sus hijos, con

quien experimentan una cercanía y unión que refleja la relación que tuvieron con su gemelo. Le cuesta distinguirles emocionalmente. En algunos casos en lugar de tener hijos tienen una mascota que llevan muy de cerca, por ejemplo un pequeño perrito que siempre tienen en el regazo o sujetan en el brazo.

### ¿Como saberlo?

Aparte de los indicios indicadores que se muestran en los sentimientos, la vivencia interna y el comportamiento de la persona nombrados anteriormente, hay indicadores biológicos que muestran si una persona es un gemelo sobreviviente o no. Los principales son:

- fecundación in vitro
- una ecografía que muestra un embarazo múltiple
- una pérdida de sangre vaginal en el primer trimestre del embarazo
- una segunda placenta, o una placenta de forma inusual
- un diminuto feto momificado
- un parto de un gemelo muerto
- un teratoma que contiene material orgánico de dientes o de cabello
- órganos duplicados como un doble útero, etc. o dedos extras (también pueden tener una causa diferente)
- otros gemelos en la familia (esto muestra una probabilidad genética)

Pero mientras que los indicadores biológicos hablan con claridad, hay que ver el conjunto de los otros indicadores para saber si una persona es un gemelo solitario. Como lamentablemente en muchos casos falta la información sobre las circunstancias del embarazo y parto, puede ser de ayuda considerar la posibilidad de ser un gemelo solitario, cuando a uno le suenan algunos de los nombrados aspectos y sufre de ellos, sin haber encontrado una solución por otros caminos. Muchos de ellos por sí solos pueden también tener otras causas y no indican necesariamente que la persona empezó su camino de vida acompañado por un gemelo. Reconocerse en uno u otro aspecto descrito no significa nada, más bien es la coincidencia con un conjunto de varios aspectos la que apunta a esta posibilidad. Entonces sería necesario adentrarse un poco más en la propia realidad interior para saber la verdad.

Hay varios métodos terapéuticos que ayudan a investigar más: con regresiones guiadas, a través de una Constelación Familiar, con un examen kinesiológico, o analizando los propios sueños, entre otros. El recuerdo está allí, en el inconsciente y

en la memoria celular del cuerpo. Cuando uno contacta con ello, experimenta a menudo una comprensión espontánea. De golpe todo lo que antes era una acumulación de piezas inconexas en la vida cobra sentido.

### El proceso de sanación

El primer y decisivo paso es reconocer la realidad de ser un gemelo solitario que ha perdido a su hermano en la primera fase de vida, lo que normalmente produce un alivio inmediato. Después uno empieza a hacerse consciente de la relación íntima con su gemelo, lo que es un proceso que necesita su tiempo y dura normalmente varios años. Uno se encuentra con el amor y la felicidad que sentía en la presencia y en la unión con su gemelo, y también con el dolor y el terror que le causó su muerte y que fue una pérdida traumática. La añoranza de reencontrarse con el otro y poder volver al paraíso perdido da paso a un tiempo de duelo. Con el tiempo uno llega a la experiencia de un vínculo de amor entre ambos que se mantiene.

También uno se da cuenta de algunas creencias sobre si mismo y sobre la vida que se formaron en su momento y que ahora le toca revisar. Para dar un ejemplo: de un "soy el culpable, no he hecho lo suficiente para retenerle" uno llega a "soy inocente, porque no estaba en mis manos, fui muy pequeño". A esta nueva comprensión contribuye también llegar a la experiencia de que el hermano muerto no tiene ningún reproche sino que siente amor hacia su gemelo vivo.

Puede ser necesario tratar la experiencia traumática de una muerte vivenciada tan de cerca, para sanar estados de angustia inherentes. A veces partes de uno mismo se quedan congeladas en un estado de shock, lo que después se manifiesta en una falta de vitalidad o de emocionalidad. Aquí hay diferentes técnicas terapéuticas que pueden ayudar a revitalizar estas partes de uno y sanar el trauma, como *somatic experiencing* o *EMDR*, entre otros.

En este proceso de sanación se aclara y se separa cada vez más lo que al comienzo era confuso y mezclado, tanto emocionalmente como al nivel cognitivo. Un gemelo es gemelo durante toda su vida, y mantendrá algunas percepciones y actitudes propias de esta vivencia tan determinante. Pero al saberlo uno se entiende mejor y es capaz de discriminar que pieza del puzzle pertenece a que lugar. Finalmente uno llega a sentirse más entero y libre para vivir su vida.

© Peter Bourquin, diciembre 2007

[www.ecosweb.net](http://www.ecosweb.net)

Publicado en alemán en "Praxis der Systemaufstellung", 1/2010