



Intercátedra

Revista académica de I-educativa

Editorial del Instituto de Investigación
para la Innovación Educativa



I-educativa

Editorial del Instituto de Investigación
para la Innovación Educativa

CRÓNICAS Y NARRATIVAS

Vol. 1 · Núm. 1 · Octubre de 2025

Los silencios familiares

Lo que no se dice también educa

Paulina Federik

Introducción

Las familias transmiten mucho más que características físicas, costumbres o tradiciones. También transmiten formas de interpretar el mundo, maneras de vincularse con el dolor y, en muchos casos, historias que nunca fueron contadas. Lo que se dice educa, pero aquello que permanece oculto también deja huellas profundas.

A lo largo de años de trabajo terapéutico he observado que muchas de las dificultades que las personas experimentan en el presente no siempre encuentran su origen únicamente en los acontecimientos que recuerdan, sino también en aquello que nunca llegó a nombrarse. Los silencios familiares poseen una fuerza particular: organizan conductas, moldean identidades y condicionan la forma en que las personas se relacionan consigo mismas y con los demás.

Comprender el impacto de estos silencios implica reconocer que la ausencia de palabras no equivale a la ausencia de información. Muchas veces, aquello que no se habla continúa transmitiéndose de otras maneras.

Los secretos que más pesan

Los secretos familiares más frecuentes suelen estar asociados a experiencias que generan una intensa carga emocional. Entre ellas aparecen situaciones de abuso sexual, violencia, violaciones, abandono, exclusiones, enfermedades estigmatizadas o acontecimientos que, en determinado momento histórico, resultaron difíciles de integrar socialmente.

La vergüenza suele actuar como uno de los principales mecanismos que sostienen estos silencios. Toda sociedad establece aquello que considera aceptable y aquello que considera inaceptable. Cuando una experiencia amenaza la pertenencia al grupo, muchas familias optan por callar.

Sin embargo, el silencio no elimina el dolor. Solamente modifica la forma en que se expresa.

En la actualidad observamos una mayor apertura para hablar de ciertos temas que décadas atrás permanecían ocultos, como algunas enfermedades mentales o las adicciones. No obstante, todavía existe una importante dificultad para abordar abiertamente muchas experiencias relacionadas con el abuso sexual y otras formas de violencia. La carga emocional asociada a estos acontecimientos continúa generando miedo, culpa y vergüenza.

Cuando el silencio se convierte en una carga

Una de las consecuencias más frecuentes en quienes crecieron rodeados de silencios es la sensación de que su experiencia no tiene valor o no merece ser escuchada.

Muchas víctimas de abuso, por ejemplo, terminan cargando con emociones que no les corresponden. Conservan el miedo, la vergüenza, la culpa o el dolor mientras el responsable de los hechos permanece fuera del centro de la escena.

He observado en numerosas ocasiones que el simple hecho de comenzar a poner palabras sobre una experiencia produce un profundo alivio. No necesariamente porque la persona decida iniciar una acción legal o realizar una denuncia, sino porque por primera vez reconoce que aquello que vivió existió y merece ser nombrado.

Cuando el sufrimiento deja de ser un secreto, deja también de ser una carga exclusivamente individual.

El niño que aprende a dudar de sí mismo

Los niños poseen una enorme sensibilidad para percibir aquello que ocurre en su entorno. Muchas veces registran tensiones, conflictos o situaciones familiares aunque nadie las explique explícitamente.

Cuando perciben algo que todos niegan, minimizan o silencian, pueden comenzar a desconfiar de sus propias percepciones. Frases como “eso no pasó”, “estás imaginando cosas” o “no fue tan grave” generan una profunda confusión interna.

Con el tiempo, esta experiencia puede afectar la confianza en la propia memoria, en las emociones y en la capacidad de interpretar la realidad.

En algunos casos aparecen dificultades vinculares, problemas de conducta o mecanismos de desconexión emocional que funcionan como formas de adaptación frente a una realidad que resulta difícil de comprender.

La repetición como lenguaje de lo no resuelto

Cuando una historia permanece sin elaboración, suele buscar otros caminos para manifestarse.

Muchas personas se encuentran repitiendo situaciones similares una y otra vez sin comprender por qué. Cambian los escenarios, cambian los protagonistas, pero el conflicto emocional parece mantenerse intacto.

Desde una perspectiva terapéutica, estas repeticiones pueden entenderse como intentos de encontrar una resolución diferente para experiencias que quedaron inconclusas.

Aquello que no fue reconocido tiende a reaparecer.

No porque exista una condena al sufrimiento, sino porque la conciencia busca permanentemente integrar aquello que permanece fragmentado.

La repetición, en este sentido, puede ser entendida como un llamado a mirar nuevamente una historia que aún no ha encontrado significado.

El alivio de la verdad

Cuando un secreto finalmente sale a la luz suele producirse una experiencia que aparece de manera recurrente en numerosos procesos terapéuticos: el alivio.

No se trata necesariamente de alegría. Tampoco implica que desaparezca el dolor. Lo que aparece es una sensación de coherencia interna.

Por primera vez, piezas que parecían inconexas comienzan a encontrar un orden.

La persona deja de invertir energía en sostener aquello que no podía ser nombrado y puede comenzar a ocupar su propio lugar dentro de la historia familiar.

En muchas ocasiones, lo que durante años pareció una carga insoportable comienza a adquirir una dimensión diferente cuando es comprendido dentro de un contexto más amplio.

Pertenecer o ser uno mismo

Uno de los factores más poderosos que sostienen los silencios familiares es la necesidad de pertenencia.

Los seres humanos somos profundamente sociales. Necesitamos sentirnos parte de un grupo, de una comunidad, de una familia. Muchas veces el miedo a perder ese vínculo lleva a aceptar narrativas que no reflejan completamente nuestra experiencia.

Las llamadas lealtades familiares suelen expresarse a través de repeticiones, identificaciones y comportamientos que mantienen viva la historia de quienes estuvieron antes.

Sin embargo, crecer implica reconocer que podemos honrar nuestra historia sin quedar atrapados en ella.

Tomar conciencia de estas dinámicas permite diferenciar aquello que realmente nos pertenece de aquello que simplemente hemos heredado.

La conciencia como posibilidad de transformación

A lo largo de los años he aprendido que el verdadero cambio no surge únicamente del conocimiento, sino de la conciencia.

Cuando una persona logra conectar acontecimientos, comprender patrones repetitivos o reconocer el origen de ciertos conflictos, suele experimentar una profunda sensación de liberación. Muchas veces esa comprensión se manifiesta incluso a nivel corporal: aparece un suspiro, una sonrisa inesperada, un escalofrío o una sensación de alivio difícil de describir.

La conciencia no modifica el pasado, pero transforma la relación que mantenemos con él.

Y cuando esa relación cambia, también cambian nuestras posibilidades futuras.

Conclusión

Los silencios familiares forman parte de la historia de todas las familias. Algunos protegen temporalmente. Otros generan sufrimiento y confusión. Sin embargo, ninguno desaparece simplemente porque no se lo nombre.

Lo que no se dice continúa actuando desde otros lugares: en las emociones, en las decisiones, en las relaciones y en las repeticiones que atraviesan la vida de las personas.

Por ello, la posibilidad de hablar, comprender y dar significado a la propia historia constituye mucho más que un acto de comunicación. Es una forma de recuperar la propia voz y de ocupar el lugar que verdaderamente nos corresponde.

Quizás una de las enseñanzas más profundas que nos deja el trabajo con las historias familiares sea esta: no siempre necesitamos abrir nuevas puertas. Muchas veces basta con iluminar aquello que ya estaba frente a nosotros, esperando ser visto.