
Hijos Adultos *de* Padres Emocionalmente Inmaduros

*Cómo recuperarse del distanciamiento,
del rechazo o de los padres
autoinvolucrados*



Lindsay C. Gibson

 SIRIO

Título original: Adult Children of Emotionally Immature Parents
Traducido del inglés por Elsa Gómez Belastegui
Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.

© de la edición original
2015 Lindsay C. Gibson
New Harbinger Publications, Inc.
5674 Shattuck Avenue
Oakland, CA 94609

www.newharbinger.com

© de la presente edición
EDITORIAL SIRIO, S.A.
C/ Rosa de los Vientos, 64 29006-Málaga

www.editorialsirio.com

sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 978-84-19105-95-0

Puedes seguirnos en [Facebook](#), [Twitter](#), [YouTube](#) e [Instagram](#).

Si este libro te ha interesado y deseas que te mantengamos informado de nuestras publicaciones, puedes suscribirte a nuestro boletín de noticias en www.editorialsirio.com/newsletter

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o 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.

A Skip, con todo mi amor

Contenido

[Cubierta](#)

[Agradecimientos](#)

[Introducción](#)

[Cómo afecta a nuestra vida adulta tener unos padres emocionalmente inmaduros](#)

[La intimidad emocional](#)

[La soledad emocional](#)

[Por qué el pasado se repite](#)

[Sentirse culpable de no ser feliz](#)

[La soledad emocional trasciende las divisiones entre ambos sexos](#)

[Sentirnos atrapados cuidando de los padres](#)

[No confiar en nuestros instintos](#)

[La falta de confianza en nosotros mismos debido al rechazo parental](#)

[La soledad de la niñez oculta bajo el éxito en la edad adulta](#)

[Por qué es tan angustioso vivir sin una conexión emocional](#)

[Resumen](#)

[Cómo reconocer a los padres emocionalmente inmaduros](#)

[Diferencia entre patrones de personalidad fijos y una regresión emocional momentánea](#)

[Definición de madurez](#)

[Rasgos de la personalidad asociados a la inmadurez emocional](#)

[Por qué hay tantos progenitores emocionalmente inmaduros](#)

[Los efectos más graves de la represión emocional](#)

[Un desarrollo incompleto se traduce en limitaciones emocionales](#)

[Diferencias en cuanto a la calidad de pensamiento](#)

[Resumen](#)

[Cómo es la relación con unos padres emocionalmente inmaduros](#)

[La comunicación es difícil o imposible](#)

[Provocan ira](#)

[Se comunican por contagio emocional](#)

[No hacen el menor «trabajo emocional»](#)

[Son personas a las que les cuesta recibir](#)

[Se resisten a arreglar las relaciones](#)

[Exigen que los demás sean como ellas](#)

[Su autoestima depende del beneplácito de los demás](#)

[Consideran que los roles son sagrados](#)

[A nivel emocional, buscan el apego excesivo, no la intimidad](#)

[Tienen un sentido inconexo del tiempo](#)

[Resumen](#)

[Cuatro tipos de padres emocionalmente inmaduros](#)

[Cómo afectan al apego del bebé los distintos tipos de crianza](#)

[Los cuatro tipos de padres emocionalmente inmaduros](#)

[Resumen](#)

Distintas reacciones a una crianza emocionalmente inmadura

El origen de las fantasías sanadoras

Cómo afectan las fantasías sanadoras a las relaciones adultas

La personificación de un rol

Cómo influyen los padres en la adopción de un rol

Dos estilos de superación cuando se tienen unos padres emocionalmente inmaduros

La persona exteriorizadora y su perspectiva del mundo

El contínuum de la lucha por la supervivencia emocional: estilos mixtos

El equilibrio es la clave

Resumen

Qué significa ser una persona interiorizadora

Los interiorizadores son extraordinariamente sensibles y perceptivos

Los interiorizadores tienen emociones fuertes

Los interiorizadores tienen una profunda necesidad de conexión

Los interiorizadores tienen un fuerte instinto de comunicación genuina

Los interiorizadores sienten que han de disculparse por necesitar ayuda

Los interiorizadores se vuelven invisibles y fáciles de descuidar

Los interiorizadores son excesivamente independientes

Los interiorizadores no interpretan el abuso como tal

La persona interiorizadora realiza la mayor parte del trabajo emocional en las relaciones

Resumen

Derrumbarse y despertar

¿Cuál es el verdadero yo?

¿Qué quiere el verdadero yo?

Derrumbarse para despertar

Despertar de un rol personal obsoleto

Despertar a lo que de verdad sientes

Despertar a los sentimientos de ira

Despertar a la necesidad de cuidar de ti

Despertar tras la ruptura de una relación

Despertar de las idealizaciones

Despertar a nuestras aptitudes

Despertar a una nueva escala de valores

Despertar liberándonos de problemas que arrastramos desde la niñez

Resumen

Cómo evitar caer en la trampa de los padres emocionalmente inmaduros

La fantasía de que nuestros padres cambiarán

Forjar una nueva relación

Observación desapegada

Conciencia de su madurez

Cómo salirte del viejo rol que has representado

Resumen

Libres al fin de roles y fantasías

Patrones familiares que pueden estar reteniéndote

Libertad para ser humanos e imperfectos

Libertad para tener tus auténticos pensamientos y sentimientos

[Libertad para suspender todo contacto](#)

[Libertad para marcar límites y elegir cuánto dar](#)

[Libertad para tener compasión hacia ti](#)

[Libertad para no derrochar la empatía](#)

[Libertad para actuar en tu favor](#)

[Libertad para expresarte](#)

[Libertad para conducirte de forma nueva en las relaciones de siempre](#)

[Libertad para no querer nada de tus padres](#)

[Resumen](#)

[Cómo identificar a las personas emocionalmente maduras](#)

[El señuelo de los viejos patrones de comportamiento](#)

[Cómo reconocer a las personas emocionalmente maduras](#)

[Qué tener en cuenta cuando conocemos a alguien en internet](#)

[Cómo desarrollar nuevos hábitos de relación](#)

[Resumen](#)

[Epílogo](#)

[Bibliografía](#)

[Sobre la autora](#)

Agradecimientos

Escribir este libro ha sido hacer realidad un sueño, personal y profesional. Las ideas que expongo en él han inspirado el trabajo de psicoterapia que vengo realizando con mis pacientes desde hace mucho tiempo, y estaba deseando compartirlas. Con lo que no contaba era con que serían tantas las personas que con su dedicación y su apoyo contribuirían a hacer realidad este sueño. La ayuda que con tal generosidad me han brindado me ha permitido escribir este libro, pero ha significado para mí infinitamente más que eso.

El libro comenzó en Hawái, durante un inesperado y auspicioso encuentro con la que luego sería mi editora en New Harbinger Publications, Tesilya Hanauer. El entusiasmo que demostró cuando le hablé de lo que quería escribir me sirvió de impulso durante el largo proceso de planificación, escritura y revisión; Tesilya estuvo presente de principio a fin, con sus observaciones siempre constructivas. Fue una incansable promotora del libro incluso antes de tener la seguridad de que se publicaría. Le agradezco profundamente la fe que tuvo en mí y su inquebrantable entusiasmo por la idea.

El apoyo que me ha dado el equipo de New Harbinger ha sido mucho mayor de lo que me hubiera atrevido a imaginar. Gracias en especial a Jess Beebe por su fenomenal revisión del manuscrito, sobre todo por cómo supo orientarme en la dirección correcta proponiendo cambios que siempre me resultaban de lo más sugestivo. Quiero extender mi gratitud también a Michele Waters, Georgina Edwards, Karen Hathaway, Adia Colar, Katie Parr y al equipo de marketing de New Harbinger por los extraordinarios esfuerzos que han hecho para asegurarse de que tengan acceso a este libro aquellos que se puedan beneficiar de él. Muchas gracias igualmente a Jasmine Star, mi excelente correctora, que pulió incansablemente la obra terminada aportándole claridad, fluidez y un estilo sencillo que realzaba cada frase.

Un sincero agradecimiento a mi agente literaria, Susan Crawford, que me puso al corriente de todos los pormenores relacionados con la publicación de un libro y estuvo siempre a mi disposición –no le importó ni que la llamara mientras estaba de acampada si tenía alguna pregunta–. No hubiera podido tener una agente mejor. Gracias también a Tom Bird, cuyos talleres de escritura fueron esenciales para poder escribir algo digno de publicarse.

He tenido la suerte de contar con unos amigos y una familia estupendos que me han apoyado y animado y, hasta en algunos casos, se han abierto a relatarme sus propias experiencias infantiles para enriquecer el contenido de estas páginas. Quiero dar las gracias a Arlene Ingram, Mary Ann Kearly, Judy y Gil Snider, Barbara y Danny Forbes, Myra y Scott Davis, Scotty y Judi Carter y a mi prima y también escritora Robin Cutler. Asimismo, muchas gracias a Lynn Zoll, que me alentó en todo momento con sus mensajes de correo electrónico y sus postales, y a Alexandra Kedrock, cuya inteligencia me ayudó a dilucidar muchos conceptos que quería que quedaran claros a la hora de plasmarlos en esta obra.

Esther Lerman Freeman ha sido una verdadera amiga siempre que la necesité. Acudió en mi ayuda innumerables veces para comentar aspectos del libro, leerlo y corregir lo necesario. Sus comentarios han sido inestimables y su amistad, fundamental en mi vida desde que nos conocimos siendo las dos estudiantes de doctorado hace ya muchos años.

A mi maravillosa hermana, Mary Babcock, quiero expresarle mi cariño y el agradecimiento más sincero por su entrega y su interés. Ha sido siempre un pilar en mi vida, y su optimismo en relación con mi labor creativa me ha servido de auténtica inspiración. No es mucha la gente con la suerte que yo tengo, de poder contar con la amiga más íntima, una consejera sin igual y un miembro leal de la familia en una sola persona, pero Mary es todo eso en mi vida.

Mi hijo, Carter Gibson, me ha regalado su contagioso entusiasmo y me ha dado ánimo a cada paso. ¡Le estoy tan agradecida por la exuberancia y la sensatez que aporta a mi vida!, y por la manera que tiene de hacer que cualquier cosa parezca posible.

Y finalmente, mi más profundo amor y gratitud a mi increíble compañero de vida y marido, Skip. En cuanto me oyó decir que este libro era el sueño de mi vida, hizo lo inimaginable para que se cumpliera. Además de ayudarme, cuidarme y atender a todo lo que necesité durante los largos meses de escritura, me demostró una fe inquebrantable en la misión del libro y en mi trabajo de escritora. Ha sido una de las experiencias más extraordinarias de mi vida que alguien tan auténtico y generoso me haya escuchado y amado. En su presencia, mi verdadero ser ha florecido.

Introducción

Aunque acostumbramos a dar por hecho que los adultos son más maduros que sus hijos, ¿sabías que algunos niños particularmente sensibles llegan a este mundo y, al cabo de solo unos años, son a nivel emocional más maduros que sus padres, que llevaban ya décadas vivos para cuando ellos nacieron? ¿Y qué pasa cuando estos padres inmaduros carecen de la capacidad de respuesta necesaria para atender las necesidades emocionales de su hijo? El resultado es la negligencia emocional, un fenómeno igual de real que cualquier privación física.

La negligencia emocional vivida en la niñez conduce a una dolorosa soledad emocional que a largo plazo puede condicionar negativamente las decisiones que tomemos en materia de relaciones, y concretamente en nuestra elección de parejas. Este libro trata sobre el efecto que tiene el comportamiento de los padres emocionalmente inmaduros en sus hijos, sobre todo si son niños sensibles, y te mostrará la manera de curarte del dolor y la confusión derivados de tener un padre o una madre que rechace la intimidad emocional.

Los padres emocionalmente inmaduros temen la emoción genuina y ponen freno a la relación emocional íntima. Utilizan mecanismos de defensa para oponer resistencia a la realidad, en vez de hacerle frente. Evitan reflexionar sobre sus actos, de modo que rara vez se disculpan o admiten que la culpa sea suya. Su inmadurez los hace personas incoherentes, en las que no se puede confiar a nivel emocional, y que viven ciegas a las necesidades emocionales de su hijo cuando este empieza a tener su propio mundo y sus propios desafíos que afrontar. En este libro verás que, cuando los padres son emocionalmente inmaduros, las necesidades emocionales de sus hijos quedan casi siempre eclipsadas por sus propios instintos de supervivencia.

Los mitos y las historias de hadas nos han mostrado a esta clase de padres desde hace siglos. Fíjate en la cantidad de cuentos que giran en torno a un niño o una niña abandonados que han de buscar el auxilio de los animales, o de aliados de algún tipo, debido a la negligencia, la ignorancia o la ausencia de sus padres. En algunos cuentos, el padre o la madre son un personaje incluso malvado, y los hijos tienen que encontrar la manera de sobrevivir. Si estos cuentos han sido tan populares durante siglos es porque tienen un denominador común: cómo los hijos han de arreglárselas solos después de que sus padres los hayan descuidado o abandonado. Al parecer, los padres inmaduros han sido un problema desde la antigüedad.

Y el tema de la negligencia emocional por parte de unos padres egocéntricos sigue siendo el argumento de los relatos más célebres de la cultura popular. En libros, en películas y en la televisión, la historia de unos padres emocionalmente inmaduros y el efecto que esto tiene en las vidas de sus hijos da mucho juego. En algunos casos, esta dinámica paternofilial es el tema central del relato; en otros, puede aparecer como los antecedentes de un personaje. A medida que vayas recabando información sobre la inmadurez emocional durante la lectura de este libro, quizá se te vengan a la mente personajes famosos de la literatura, por no hablar ya de las noticias de cada día.

Conocer los distintos niveles de madurez emocional te ayudará a entender por qué hay momentos en que sientes una soledad emocional tan grande a pesar de que haya gente que dice sentir amistad y afecto hacia ti. Espero que lo que leas aquí responda a algunas preguntas que tal vez lleves haciéndote desde hace mucho, como, por ejemplo, por qué las relaciones con algunos miembros de tu familia te han resultado tan hirientes y frustrantes. Lo bueno es que, si comprendes el concepto de inmadurez emocional, puedes empezar a tener expectativas más realistas de otras personas y a aceptar el tipo de relación que es posible tener con ellas, en vez de sentirte mal por su falta de respuesta.

Es algo bien sabido entre los psicoterapeutas que desengancharse emocionalmente de unos padres dañinos es la manera de recuperar la paz y la independencia. Pero ¿cómo se hace? Lo conseguimos entendiendo cuál es la raíz del problema. Lo que hasta ahora ha faltado en la literatura referida al egocentrismo de los padres es una explicación completa de por qué es tan limitada su capacidad de amar. Este libro subsana esa deficiencia, explicando que básicamente esos padres carecen de madurez emocional. Una vez que comprendas sus características, podrás juzgar qué clase de relación es posible, o imposible, tener con ellos. Saber esto nos devuelve a quienes somos, a vivir la vida desde nuestra naturaleza esencial, en vez de que sea la prioridad de nuestra vida un progenitor que se niega a cambiar. Comprender que son personas emocionalmente inmaduras nos libera de la soledad emocional, pues nos damos cuenta de que su negligencia no estaba motivada por nuestra ineptitud, sino por la suya. Cuando entendemos por qué no pueden ser distintos de como son, podemos finalmente liberarnos de la frustración que nos provocan, así como de las dudas sobre si somos personas dignas de recibir amor.

En este libro, descubrirás por qué tu padre, tu madre o ambos eran incapaces de brindarte el tipo de interacciones que te habrían confortado a nivel emocional. Sabrás exactamente por qué has sentido quizá que te ignoraban, que para ellos eras invisible, y por qué todos los esfuerzos que hiciste con la mejor de las intenciones para iniciar una comunicación nunca sirvieron para nada.

En el capítulo 1, entenderás por qué las personas que se criaron con unos padres emocionalmente inmaduros se sienten solas tan a menudo. Leerás relatos de gente cuya falta de conexión emocional con sus padres ha tenido una notable influencia negativa en su vida de adultos. Encontrarás una descripción detallada del aspecto que adopta la soledad emocional y verás también que ser de verdad conscientes de quienes somos puede ayudarnos a transformar el sentimiento de estar emocionalmente aislados.

En los capítulos 2 y 3, se definen las características del progenitor emocionalmente inmaduro y los tipos de problemas de relación que originan. Muchos de los desconcertantes comportamientos de tu padre o de tu madre empezarán a cobrar sentido cuando los contemples a la luz de la inmadurez emocional. Encontrarás además una lista que te ayudará a identificar las áreas de esa inmadurez emocional y adquirirás cierta comprensión de cuáles pudieron ser las razones que interrumpieron su desarrollo emocional a edad temprana.

El capítulo 4 describe cuatro tipos principales de padres emocionalmente inmaduros que te serán de ayuda para identificar qué tipo de crianza pudo ser la tuya. Leerás también sobre los hábitos autodestructivos que puede desarrollar un niño para adaptarse a estos cuatro tipos de padres.

En el capítulo 5, verás cómo hay personas que pierden el contacto con su verdadero yo para poder adoptar un rol en la familia, y cómo a nivel subconsciente van tejiendo fantasías sobre cómo debería actuar la gente de su entorno inmediato para curarlas de la negligencia que tuvieron que soportar en el pasado. Sabrás que de una crianza emocionalmente inmadura suelen salir dos tipos muy diferentes de niños: los interiorizadores y los exteriorizadores (esto aclarará también por qué los distintos hermanos pueden tener un estilo de funcionamiento tan dispar).

En el capítulo 6, describo la personalidad interiorizadora en todo detalle. Es el tipo de personalidad más dado a la reflexión y el desarrollo personales, y por tanto el que probablemente sentirá mayor interés por este libro. Los interiorizadores son extremadamente perceptivos y sensibles; se trata de individuos con un fuerte instinto de compromiso y conexión con los demás. Tendrás ocasión de averiguar si este tipo de personalidad se ajusta a ti, sobre todo rasgos como la tendencia a sentir que has de disculparte por necesitar ayuda, a hacer la mayor parte del trabajo emocional en las relaciones y a anteponer los deseos de los demás a los tuyos.

El capítulo 7 trata sobre lo que sucede cuando los patrones de comportamiento que adoptamos en la niñez finalmente empiezan a resquebrajarse y despertamos poco a poco a la realidad de nuestras necesidades insatisfechas. Este es el momento en que se suele buscar ayuda en la psicoterapia. Contaré la historia de personas que

despertaron de sus habituales patrones de sacrificio y decidieron ser diferentes. Al empezar a admitir la verdad sobre sí mismas, recuperaron la capacidad de confiar en sus instintos y de conocerse de verdad.

En el capítulo 8, presentaré un método para relacionarse con la gente al que llamo «percepción del grado de madurez». Al utilizar el concepto de maduración emocional para evaluar el nivel en el que funcionan las distintas personas, empezarás a ver su comportamiento de manera más objetiva y podrás observar los rasgos definitorios de la inmadurez a medida que se presenten. Aprenderás lo que funciona y lo que no funciona con las personas emocionalmente inmaduras y también a protegerte de la perturbación emocional que pueden causar. Todo esto te ayudará a conseguir una tranquilidad y una confianza nuevas.

En el capítulo 9, oirás hablar de individuos que han experimentado un sentimiento nuevo de libertad y completud tras aplicar este método. Sus relatos te mostrarán la sensación que produce liberarse finalmente de la culpa y la confusión que genera la inmadurez parental. Centrarte en tu propio desarrollo personal es el camino para liberarte de las relaciones emocionalmente inmaduras.

El capítulo 10 describe cómo identificar a la gente que te tratará bien y con la que podrás sentirte emocionalmente a salvo y relacionarte con confianza. Te ayudará también a cambiar en tus relaciones los comportamientos autodestructivos que son comunes a los hijos adultos de padres emocionalmente inmaduros. Con este nuevo método de relación, la soledad emocional puede ser algo del pasado.

Después de leer este libro, serás capaz de detectar las señales de la inmadurez emocional y de comprender por qué con frecuencia has sentido una gran soledad. Al fin entenderás por qué tus tentativas no han logrado crear relaciones íntimas y sinceras con personas emocionalmente inmaduras. Aprenderás a dosificar la empatía que has desarrollado en exceso y que quizá te ha subordinado a individuos manipuladores que no te correspondían. Y por último, serás capaz de reconocer a aquellos capacitados para la intimidad emocional genuina y una comunicación satisfactoria.

Estoy muy contenta de compartir contigo lo que he aprendido durante todos estos años de lectura e investigación sobre este tema, así como los fascinantes relatos extraídos del trabajo práctico realizado con mis pacientes. He dedicado la mayor parte de mi vida profesional a comprender este tema, y tengo la impresión de que una gran verdad ha estado oculta pese a ser muy obvia, velada por los estereotipos sociales que han situado a los padres fuera del alcance de la objetividad. Es una alegría compartir aquí los descubrimientos y conclusiones que han confirmado una y otra vez las numerosas personas con las que he trabajado.

Tengo la esperanza de poder aliviar con ellos la confusión y el sufrimiento emocional que unos padres emocionalmente inmaduros provocan en sus hijos. Si este libro te ayuda a comprender tu soledad emocional o a establecer conexiones emocionales más profundas y una intimidad más satisfactoria en tu vida, habré cumplido mi misión. Si te ayuda a considerarte una persona digna de respeto y amor y a dejar de vivir a merced de la manipulación de otros, habré conseguido lo que importa. Sé que ya sospechabas desde hace tiempo buena parte de lo que estás a punto de leer, y estoy aquí para decirte que estabas en lo cierto.

Te deseo todo lo mejor.

Cómo afecta a nuestra vida adulta tener unos padres emocionalmente inmaduros

La soledad emocional es el resultado de no tener suficiente intimidad emocional con otras personas. Puede empezar en la infancia, al sentir que nuestro padre o nuestra madre egocéntricos nos ignoran a nivel emocional, o puede surgir en la edad adulta, cuando perdemos una conexión emocional. Si el sentimiento ha estado presente toda la vida, esto apunta a que probablemente no recibimos respuesta emocional suficiente en la niñez.

Crecer en una familia en la que los padres son personas emocionalmente inmaduras es una experiencia muy solitaria. Son padres que pueden dar una apariencia de lo más normal, es decir, atender a la salud física de sus hijos y procurarles sustento y seguridad. Pero si no establecen una sólida conexión emocional con ellos, esos hijos crecerán con un gran agujero allí donde hubiera podido haber auténtica seguridad.

La soledad de sentirse ignorado es igual de dolorosa que una lesión física, solo que no se ve desde el exterior. La soledad emocional es una experiencia vaga y muy personal, que no es fácil detectar ni describir. Quizá tú la llames sentimiento de vacío, o de estar solo en el mundo. Algunos la han denominado soledad existencial, pero no tiene nada de existencial este sentimiento. Si lo sientes, proviene de tu familia.

En la infancia, no tenemos manera de identificar la falta de intimidad emocional en nuestra relación con nuestros padres; no es un concepto que exista para nosotros. Y menos probable aún es que entendamos que son personas emocionalmente inmaduras. Lo único que tenemos es un profundo sentimiento de vacío, que es como en la infancia experimentamos la soledad. Cuando se tienen unos padres maduros, el remedio para la soledad es sencillamente acudir a ellos para sentir una conexión afectiva. Pero si tu padre o tu madre tenían los sentimientos profundos, quizá te

quedaras una y otra vez con un desagradable sentimiento de vergüenza por necesitar que alguien te confortara.

Cuando los hijos de padres emocionalmente inmaduros se hacen mayores, ese vacío esencial perdura, incluso aunque tengan una vida de adultos superficialmente normal. El sentimiento de soledad puede seguir existiendo en la edad adulta si inconscientemente eligen relaciones que no puedan ofrecerles una conexión emocional lo bastante fuerte. Es posible que vayan a la universidad, que trabajen, se casen y tengan hijos, pero siempre los perseguirá ese sentimiento esencial de aislamiento emocional. En este capítulo, examinaremos la experiencia de la soledad emocional de distintas personas, y también cómo el hecho de tomar conciencia de sí mismas las ayudó a entender lo que echaban de menos y cómo cambiar.

LA INTIMIDAD EMOCIONAL

Tener intimidad emocional significa saber que hay alguien a quien puedes contarle cualquier cosa, alguien a quien acudir con todos tus sentimientos, sin que importe de qué se trate. Sientes una confianza total cuando te abres a esa persona, ya sea con palabras, con miradas o sencillamente sentándoos juntos en silencio en un estado de conexión. La intimidad emocional es profundamente confortante; crea el sentimiento de que la otra persona nos ve como realmente somos. Y solo puede ocurrir cuando quiere conocernos, no juzgarnos.

En la infancia, la base de nuestra seguridad es la conexión emocional con nuestros cuidadores. El padre y la madre que se comunican a nivel emocional nos hacen sentir que siempre tenemos a alguien a quien acudir. Para que sintamos esta clase de seguridad, ha de existir una interacción emocional genuina con nuestros progenitores. Los padres emocionalmente maduros se relacionan en este nivel de conexión emocional casi todo el tiempo. Han aprendido a ser lo bastante conscientes de sí mismos como para sentirse cómodos con sus sentimientos y también con los de los demás.

Y lo más importante, están sintonizados emocionalmente con sus hijos y por tanto se dan cuenta de cuál es su estado de ánimo y acogen con gusto su interés. El niño se siente seguro al conectar con una figura parental como esta, tanto cuando busca consuelo como cuando necesita compartir su entusiasmo. Unos padres maduros hacen sentir a sus hijos que les gusta comunicarse con ellos y que hablar de asuntos emocionales forma parte de esa comunicación. Los padres de este tipo tienen una vida emocional dinámica y equilibrada, y la actitud hacia sus hijos suele ser de atención e interés constantes. Son personas en las que a nivel emocional se puede confiar.

LA SOLEDAD EMOCIONAL

El padre y la madre emocionalmente inmaduros están, en cambio, siempre tan preocupados de sí mismos que no advierten las experiencias interiores de sus hijos. Además, desechan con desdén los sentimientos y temen la intimidad emocional. Sus propias necesidades emocionales les hacen sentirse a disgusto, y por tanto no tienen ni idea de cómo ofrecer ayuda. Pueden llegar incluso a ponerse nerviosos y a enfadarse si su hijo se angustia, así que lo castigan en vez de confortarlo. Estas reacciones ahogan la necesidad instintiva que este tiene de comunicarse y le cierran la puerta al contacto emocional.

Si tu padre o tu madre, o ambos, no eran lo bastante maduros para ofrecerte apoyo emocional, lo normal es que en la infancia sintieras los efectos de no contar con esa ayuda, pero no necesariamente que supieras lo que te faltaba. Quizá pensabas que sentir un gran vacío y soledad era sencillamente tu peculiar y personal forma de ser, algo que te diferenciaba del resto de la gente. En la infancia, no tenías manera de saber que ese sentimiento de vacío es la respuesta normal y universal a haber carecido de la adecuada compañía humana. *Soledad emocional* es una expresión que sugiere su propia cura, que no es sino recibir el interés sincero de otra persona por lo que sentimos. La soledad emocional no es un sentimiento extraño ni sin sentido; es el resultado previsible de haber crecido sin recibir suficiente empatía de los demás.

Para completar esta descripción de la soledad emocional, vamos a leer la experiencia de dos personas que recuerdan vívidamente haber tenido este sentimiento en la niñez y que lo describen a la perfección.

La historia de David

Esto es lo que respondió mi paciente David cuando le comenté que haberse criado en su familia parecía una experiencia solitaria:

—Increíblemente solitaria, como si viviera absolutamente aislado. Era un hecho más de mi existencia; me parecía lo normal. En casa, todos estábamos separados unos de otros, y aislados a nivel emocional. Vivíamos vidas paralelas, sin puntos de contacto entre sí. En la época de instituto, solía venírseme la imagen de estar flotando en medio del mar sin nadie a mi alrededor. Así era como me sentía en casa.

Cuando quise saber más sobre aquel sentimiento de soledad, me dijo:

—Era una sensación de vacío y de nada. Yo no tenía forma de saber que la mayoría de la gente no sentía lo mismo. Para mí, no era más que el sentimiento cotidiano de la vida.

La historia de Rhonda

Rhonda recordaba haber sentido una soledad parecida un día a los siete años, mientras permanecía con sus padres y sus tres hermanos de pie junto al camión de mudanzas delante de la casa en la que hasta entonces habían vivido. Aunque técnicamente se encontraba con su familia, nadie tenía contacto físico con ella, y se sentía totalmente sola:

—Estaba allí de pie con mi familia, pero nadie me había explicado de verdad lo que significaría mudarnos. Me sentía completamente sola, intentando entender qué pasaba. Estaba con mi familia pero no sentía que estaba con ellos. Recuerdo que me sentí exhausta al intentar imaginar cómo iba a arreglármelas para afrontar sola lo que estaba sucediendo. Tenía la sensación de que no podía hacer preguntas. Mis padres me parecían totalmente inaccesibles, y sentía demasiada ansiedad como para contarles nada. Sabía que tendría que afrontar aquello sola.

El mensaje que entraña la soledad emocional

Esta clase de dolor y soledad emocionales entraña de hecho un mensaje positivo. La ansiedad que sentían David y Rhonda les permitía saber lo terriblemente necesitados que estaban de contacto emocional; solo que como sus padres no se daban cuenta de ello, lo único que podían hacer era guardarse sus sentimientos. Afortunadamente, una vez que empieces a escuchar tus emociones en vez de acallarlas, te guiarán hacia una auténtica conexión con los demás. Conocer la causa de la soledad emocional que sientes es el primer paso para encontrar relaciones más satisfactorias.

Cómo superamos la soledad emocional en la infancia

La soledad emocional es tan angustiosa que el niño que la siente hará cuanto sea necesario para establecer algún tipo de conexión con sus padres. Esta clase de niños aprende a anteponer siempre las necesidades de quienes los rodean a las suyas, como precio que pagan por ser admitidos en una relación. En vez de esperar que los demás les den su apoyo o se interesen por ellos, quizá asuman el papel de ayudar al otro, convenciéndolo de que tiene necesidades emocionales que resolver, lo cual, desgraciadamente, acaba creándoles una soledad todavía mayor, pues encubrir del modo que sea nuestras necesidades más esenciales impide una conexión genuina con los demás.

Por falta de apoyo o conexión parentales, muchos niños con carencias emocionales están deseando dejar atrás la niñez; deciden que la mejor solución es hacerse mayores deprisa e independizarse. Como resultado, suelen ser extraordinariamente competentes y maduros para su edad, pero se sienten muy solos. Suelen saltar prematuramente a la edad adulta; consiguen un trabajo en cuanto pueden, inician pronto la actividad sexual, se casan muy jóvenes o se alistan en el ejército. Es como si dijeran: «Ya que me ocupo de mí desde hace mucho, ¿por qué no dar un paso más y