

**E**n 1961 Harlow realizó un experimento con monos recién nacidos. En una jaula colocó a un muñeco de alambre con un biberón y al lado un muñeco sin comida, pero cubierto de un suave trozo de felpa. Cuando el monito entraba en la jaula pasaba 17 horas agarrado a su mamá de trapo y sólo se separaba de ella una hora para comer de la mamá de alambre. Este impulso a buscar la protección de un cuidador se denomina necesidad de apego y está presente en la especie humana. Es una conducta biológica que va más allá del deseo de ser alimentado. Cuando el niño alcanza una base segura explora y se aleja de sus padres.

El cerebro de los padres se remodela en función de la relación con el bebé: el encéfalo experimenta una transformación neuronal que favorece el apego del niño. Padres e hijos partimos de la dependencia más extrema para avanzar hacia la autonomía personal y la interdependencia sana. Para esto se ha de transformar la relación infantil—marcada por la figura de autoridad y la dependencia del hijo—en una relación entre adultos. La infancia es una época para educar, la

## CUANDO TODO GIRA EN TORNO A LOS HIJOS

Una relación basada en la sobreprotección y la dependencia de los padres puede provocar inseguridades, poca autonomía y frustraciones en la edad adulta

POR ISABEL SERRANO Y JESÚS MARÍA PRADA



adolescencia necesita que los padres acompañen en el camino de la autonomía y en la juventud los padres renuncian a ciertos roles para ganar en cercanía e intimidad con sus hijos.

### SOBREPROTECCIÓN

A veces el proceso queda incompleto y tanto los padres como los hijos permanecen atrapados en la sobreprotección y la dependencia. Roberto desde pequeño lograba atraer la atención por su buena educación. Su madre estaba orgullosa. Le evitaba salir de excursión con los compañeros de clase porque «estaba mejor en casa descansando». El niño no protestaba porque a cambio tenía un lugar central en la familia. Su padre trabajaba mucho y él se sentía muy bien «cuidando de su mamá». Llenaba con su presencia la escasa relación matrimonial de sus progenitores. Roberto es un niño que está asumiendo un papel que no le corresponde: hacer feliz a su mamá y cubrir sus carencias. Para crecer necesitamos espacio personal, si los padres no lo dan, obstaculizan el proceso de maduración y autonomía.

En el polo opuesto está Alba que con cinco años obliga a sus padres a ver los programas infantiles a la

hora de cenar, no puede estar sola ni un minuto y duerme con mamá. Su frase preferida es «me aburro». A la madre le cuesta mucho ponerle límites firmes a su inquieta hija y en su lugar le da larguísima explicaciones sobre todo lo que hace. Estos niños son tan dependientes en su mundo entre algodones que más adelante no podrán tomar ni la más pequeña decisión por sí mismos. Alba asume otro papel que no le corresponde: ser la figura de autoridad frente a unos sacrificados padres tan poco definidos como adultos. Los niños sobreprotegidos serán adultos inseguros y frustrados.

### DEPENDENCIA

A veces la sobreprotección va más allá y se convierte en dependencia emocional con respecto a los hijos en los que los padres proyectan sus sueños, sus temores, y sus dificultades para madurar. Cuando Roberto se hizo adulto tenía la sensación de que no podía dejar a sus padres. Él les insuflaba oxígeno emocional a la vez que se fue apoderando de él una angustia hasta ahora desconocida. Las necesidades de sus padres bloquean su propia vida.

Los padres dependientes generan en sus hijos el dilema entre vivir su vida y mantenerse en relación con ellos. Los sentimientos de culpa por dejarlos atrás provocan angustia, pena e ira. Romper ese tipo de vínculo es difícil porque representa perder la forma de relación que uno ha tenido desde la niñez. Independizarse es igual a traicionar y abandonar a los que te quieren. Los padres que han convertido a sus hijos en centro de su universo

sufren el Síndrome del nido vacío, una profunda sensación de pérdida que se produce cuando los

hijos se emancipan y ellos descubren que han renunciado a otras áreas importantes de su vida.

### RELACIONES TÓXICAS

María tiene 30 años y vive en casa de su madre, que la trata como a una niña. En otras ocasiones se convierte en su amiga y le pide que vayan juntas a algún local para distraerse. Su madre es una mujer ambivalente que no acepta su madurez y busca sentirse necesitada. Cualquier iniciativa laboral de María acaba por ser sabotada por la madre que mantiene a su hija. No encuentra su rumbo. Los padres deben promover la independencia de sus hijos ayudándoles a tomar sus decisiones y cometer sus propios errores.

Isabel Serrano Rosa y Jesús María Prada son psicólogos de [www.enpositivosi.com](http://www.enpositivosi.com)



### ●● PARA LOS PADRES

**Ponte límites a ti mismo** para que tus temores y enfados no contaminen la relación y pon límites a tus hijos indicando claramente lo que quieres.

**Confía y déjales espacio** para que puedan aprender de sus propios errores y

desarrollar su fortaleza. Apoya a tus hijos, pero no tomes decisiones por ellos, permite que aprendan de las dificultades y frustraciones del día a día.

**Si dejas a tus hijos tiempo a solas**, no por eso se sentirán abandonados. Todos aprendemos a reflexionar cuando estamos solos. Podéis estar juntos pero cada uno a sus quehaceres.

Puedes fomentar tu **autoestima** y actividades personales y en pareja. Establecer límites sobre tu espacio vital significa respetar a nuestros hijos y enseñarles a que nos respeten.

**Reflexiona** sobre tu propia historia de vínculos. ¿Era posible hablar de sentimientos en casa? Tendemos a reproducir los patrones aprendidos con los propios padres.