Cuando los niños asumen el papel de padres: el impacto silencioso de la parentalización

La parentificación es un fenómeno en el que los roles familiares se invierten, y los niños y niñas asumen responsabilidades que normalmente corresponden a los adultos, como cuidar a los padres, gestionar problemas familiares o proporcionar apoyo emocional desproporcionado. Este proceso puede interferir profundamente en el desarrollo de la subjetividad del niño y sus capacidades emocionales, afectivas y relacionales.

La palabra “parentificación” es posiblemente una adaptación del término inglés *parentification*. Por su parte, “parentalización” es un derivado formado a partir del verbo “parentalizar” (de *parental*, que significa ‘perteneciente o relativo a los padres o a los parientes’, y el sufijo -izar), al que se le ha añadido el sufijo -ción.

Hace unos días, en este medio la actriz Delfina Cháves contó su experiencia de padecimiento temprano. “Yo sufro mucho de ansiedad”, dijo.



La repetición intergeneracional de la parentalización puede perpetuar problemas emocionales (Imagen Ilustrativa Infobae)

Y relató su infancia en Lobos. A causa de la crisis de 2001 la familia debió mudarse a esa localidad y su papá regresaba a casa solo dos veces por semana. Al tratar de dar cuenta de este padecer y de las herramientas con las que lo enfrenta, recuerda que desde pequeña quedó a cargo de una mamá con problemas depresivos, una vez que se separaran los padres.

La parentalización se clasifica en dos formas principales:

- Parentalización emocional: los niños y niñas deben actuar como cuidadores emocionales de sus padres, proporcionándoles apoyo psicológico, atendiendo sus necesidades emocionales y asumiendo el papel de confidentes.
- Parentalización instrumental: los niños y niñas asumen tareas prácticas y domésticas que normalmente serían responsabilidad de un adulto, como cocinar, limpiar, cuidar a hermanos menores o encargarse de asuntos financieros.

Al asumir roles adultos, estos niños aprenden a valorarse a sí mismos sólo en función de su capacidad para cuidar, sanar, proteger a los demás, en lugar de por quienes son como individuos
En ambos casos, los niños y niñas se ven obligados a asumir roles que no corresponden a su etapa de desarrollo, lo que puede generar sentimientos de ansiedad, culpa, y una pérdida de la infancia.

La parentalización afecta profundamente el desarrollo de los más chicos. Los vínculos tempranos con los cuidadores son fundamentales para la construcción de la identidad y el Yo. Cuando un niño debe asumir un rol parental, este proceso se interrumpe, y puede experimentar una confusión de roles, una carga excesiva y emociones que no tiene cómo metabolizar. Todo esto afecta su subjetivización y la infancia se interrumpe de algún modo.

En la parentalización, los niños y niñas se ven obligados a lidiar con ansiedades que están más allá de su capacidad para procesarlas, lo que puede llevar a defensas tempranas, como la represión, la identificación proyectiva y la disociación.

El pediatra y psicoanalista británico Winnicott subraya la necesidad de un cuidado materno adecuado para el desarrollo saludable del niño (iStock)
Donald Winnicott, pediatra y psicoanalista británico, introdujo el concepto de la “madre suficientemente buena” para describir un tipo de cuidado que, sin ser perfecto, satisface las necesidades esenciales del niño para su desarrollo.

En su trabajo, Winnicott resaltó la importancia de la relación entre la madre (o figura de cuidado principal) y el hijo en los primeros años de vida, subrayando que el cuidado maternal es fundamental para la construcción del sentido del self, de la continuidad del sí mismo del niño. Cuando esto se interrumpe por necesidades, crisis familiares, interrupciones del cuidado, abandono, violencia, enfermedad o muerte muchas veces los niños quedan en esta posición adultizada, donde se les exige que cumpla un rol muy difícil, cuidar de otro adulto o de otros niños.

Rocío, de 29 años, cuenta en sesión que padece ansiedad desde muy pequeña, reconoce que comenzó cuando a los 10 años debió quedarse a cargo de sus hermanos cuando su mamá los abandonó. El padre salía a trabajar y cuando regresaba por las noches se largaba a llorar a solas, pensando que sus hijos no lo escuchaban.

La parentalización es una forma de abuso emocional y de maltrato infantil, si bien puede no ser siempre intencionada, deja cicatrices profundas en la estructura psíquica del niño (Imagen ilustrativa Infobae)

Los efectos en la vida de personas adultas que fueron parentalizados durante la etapa infantil han sido objeto de diversos estudios. Según una investigación realizada por Earley & Cushway (2002)), sugiere que “la parentalización durante la niñez tiene un impacto en el desarrollo de la identidad y la personalidad del individuo, en las relaciones interpersonales y en las relaciones con los propios hijos durante la edad adulta”.

En otra investigación realizada en EE.UU. con una muestra de 213 estudiantes universitarios, se comprobó la hipótesis de que los individuos que fueron parentalizados cuando eran niños eran más propensos a reportar síndrome del impostor en la adultez. “Estas son aquellas personas parentalizadas que, al llegar a la adultez, se sienten convencidas de que son un fraude y no merecen el éxito que han conseguido en sus estudios o trabajo” (Castro, Jones & Mirsalimi, 2004).

Una investigación Suiza (Dessoy 2005) reportó un análisis intergeneracional de historias de parentificación en una familia. El investigador describe una serie de configuraciones en las que se asocia la parentificación con el infantilismo, es decir, se hace referencia a la persistencia en el adulto, de características psicológicas de la infancia a causa de la vivencia de experiencias de parentalización.

La parentalización puede llevar a la sobreexigencia y ansiedad en la vida adulta. (Imagen ilustrativa Infobae)

Una estudiosa clave del tema de la parentalización es Lisa M. Hooper, profesora destacada en el campo de la educación, con una especialización en sistemas familiares, examinó la parentificación en familias disfuncionales y concluyó que la parentificación se asocia con una serie de problemas psicológicos a largo plazo, como la depresión, la ansiedad, el perfeccionismo y dificultades en las relaciones interpersonales en la adultez.

Gabor Maté, un médico y autor especializado en trauma y desarrollo infantil, ha escrito extensamente sobre el impacto de la adversidad temprana en el cerebro en desarrollo y el psiquismo infantil. Maté explica cómo las dinámicas familiares disfuncionales y las expectativas desproporcionadas pueden causar estrés crónico en los niños, lo que a su vez se refleja en problemas de salud física y mental en la adultez. Maté

sostiene que los niños parentificados o parentalizados a menudo desarrollan patrones de comportamiento de complacencia y autoanulación, lo que puede llevar a enfermedades crónicas como resultado de la desconexión entre el cuerpo y las emociones reprimidas.

Al asumir roles adultos, estos niños aprenden a valorarse a sí mismos solo en función de su capacidad para cuidar, sanar, proteger a los demás, en lugar de por quienes son como individuos.

En los casos de los niños y niñas que son víctimas de violencia de género intrafamiliar es común encontrar proceso de parentalización, lugar donde se ubican para cuidar a su madre. Muchas veces son escudos de protección para su madre ante la violencia del agresor.

 En la parentalización los niños se ven obligados a asumir roles que no corresponden a su etapa de desarrollo, lo que puede generar sentimientos de ansiedad, culpa, y una pérdida de la infancia (Imagen Ilustrativa Infobae)

La pérdida de la inocencia y la despreocupación por los temas de adultos hace que estos niños y niñas se vean obligados a desarrollar estrategias sobreadaptadas de funcionamiento psíquico, lo que causa trastornos y enfermedades, como la ansiedad y la depresión, debido a la presión y exigencia constantes de asumir responsabilidades que superan su capacidad. También presentan dificultades en las relaciones: al no haber tenido la oportunidad de explorar relaciones de manera adecuada en su niñez, pueden tener problemas para establecer relaciones equilibradas en la adultez, a menudo cayendo en roles de cuidador o codependencia, así como en malestar y disconformidad consigo mismos.

Una de las sensaciones más frecuentes es la de insuficiencia, sentir que hicieron o son poco para el otro y la deuda perpetua de haber debido hacer más, y por ello desarrollan una autoexigencia que puede llegar puntos extremos.

Delfina Chaves así lo mencionó en la entrevista con Infobae: “Cuando me siento así (ansiosa) bajo la pretensión, nadie espera que yo sea una estrella de ningún lado”.

 El impacto de asumir roles de cuidado en la infancia puede generar ansiedad y otros problemas psicológicos en la adultez (Imagen ilustrativa Infobae)

Rocío, lo explica de esta forma: “Yo, hasta que no me sale perfecto, no puedo parar”.

La parentalización es una forma de abuso emocional y de maltrato

infantil, si bien puede no ser siempre intencionada, deja cicatrices profundas en la estructura psíquica del niño.

Muchas veces, la parentalización se repite de una generación a otra, como un patrón inconsciente, y se producen procesos de parentalización que pueden afectar a sus hijos, esto debido a que ellos mismos pueden haber sido hijos parentalizados.

Es importante que si las familias y cuidadores primarios sienten que sus experiencias infantiles aún generan dolor, puedan pedir ayuda en espacios terapéuticos para revisitar su historia y buscar una nueva posición subjetiva ante el dolor. Esto dará la posibilidad de sanar y de no repetir el ciclo de violencias.

* *Sonia Almada: es Lic. en Psicología de la Universidad de Buenos Aires. Magíster Internacional en Derechos Humanos para la mujer y el niño, violencia de género e intrafamiliar (UNESCO). Se especializó en infancias y juventudes en Latinoamérica (CLACSO). Fundó en 2003 la asociación civil Aralma que impulsa acciones para la erradicación de todo tipo de violencias hacia infancias y juventudes y familias. Es autora de tres libros: La niña deshilachada, Me gusta como soy y La niña del campanario.*

Con información de infobae.com