

espes



## PROGRAMA CONECTADOS

NO TENEMOS  
**ESPERANZA**



Construyendo la vida  
que nos **IMPORTA**



634 71 22 84



[info@fundacionespes.org](mailto:info@fundacionespes.org)

# NO TENEMOS

# ESP- ERAN- ZA

En el camino de ser padre o madre, hay momentos en los que el vínculo con nuestros hijos e hijas puede verse afectado, convirtiéndose en una situación dolorosa. A veces, incluso podemos llegar a sentir que no hay esperanza, que no podemos más, que no los aguantamos e incluso, que los odiamos. Estas emociones, aunque son difíciles de asumir y gestionar, son más comunes de lo que pensamos. No surgen porque no queramos a nuestros hijos e hijas, sino porque ese amor está herido, tensionado en muchas ocasiones por expectativas frustradas, conflictos no resueltos o por el agotamiento acumulado.

Para poder entender y acompañar esos sentimientos y vivencias, es importante explorar dos aspectos fundamentales:

### 1. El sufrimiento vincular

El sufrimiento vincular es el dolor que aparece en la relación entre padres e hijos cuando el lazo afectivo se ve alterado por tensiones, frustraciones o rupturas emocionales. No se trata solo del malestar de uno de los miembros, sino de un dolor compartido que se hace visible en la interacción diaria: en los silencios, en los gestos, en las palabras no dichas o en aquellas que se expresan con rabia.

Con frecuencia, los padres proyectan en sus hijos e hijas expectativas, a veces conscientes, otras veces no, que no siempre se cumplen. Esto puede generar una sensación de pérdida, desconcierto o impotencia. Ese pensamiento que a veces invade de "mi hijo/a no es como esperaba" abre una brecha entre lo deseado y lo real, dando lugar a sentimientos de rechazo, culpa o desesperanza.

### ¿Cómo se manifiesta el sufrimiento vincular?

- **Desconexión:** los padres sienten que ya no reconocen a sus hijos/as y que la comunicación se ha vuelto difícil o inexistente.

- **Ambivalencia afectiva:** se mezclan el amor con el enfado, el deseo de acercarse con la necesidad de alejarse.

- **Repetición de patrones familiares:** sin ser del todo conscientes, los padres reproducen con sus hijos/as las dinámicas que vivieron con sus propios padres.

- **Silencio o sobrecomunicación:** se evita el diálogo o, por el contrario, se entra en discusiones constantes que no llevan a una verdadera comprensión.

### Sanar el sufrimiento vincular

Cuando el sufrimiento vincular se nombra, se comparte y se escucha, deja de ser un muro que separa a padres e hijos/as. Reconocerlo es el primer paso para transformarlo y abrir la posibilidad de una relación más auténtica y cercana.

### ¿Qué podemos hacer para sanar el vínculo?

- Permitirse sentir sin juzgarse. Aceptar que el sufrimiento existe en la relación y entender que no somos los únicos que lo vivimos. Darle un nombre a lo que sentimos ya es una forma de alivio.
- Crear espacios de diálogo. Podemos generar momentos íntimos en casa con nuestros hijos/as, donde conversar sin interrupciones ni juicios. Hacer preguntas abiertas, escuchar activamente y mostrarnos disponibles puede marcar una gran diferencia.
- Reconocer nuestras expectativas. Gran parte del sufrimiento vincular surge de las expectativas no cumplidas. Cuando la realidad no coincide con la imagen que habíamos proyectado de nuestros hijos/as, sentimos que algo se rompe dentro de nosotros. Preguntarnos:

# PROGRAMA CONECTADOS

*¿Qué esperaba de mi hijo o hija? ¿De dónde nace esa expectativa? ¿Le pertenece a él/ella o responde a mis miedos, mi historia o mis deseos?* Nos ayuda a soltar cargas y aceptar que cada hijo/a tiene su propio camino. Al reconocerlo, se abre espacio para una relación más libre, auténtica y respetuosa.

## 2. El manejo de la desesperanza

Cuando sentimos que hemos agotado todos nuestros recursos como madres y padres, aparece la desesperanza, el pensamiento de que nada funciona, que no hay salida y esta sensación puede generar pensamientos extremos como “no lo aguanto más”, “esto no tiene solución, o incluso “lo odio”.

### ¿Cómo se manifiesta?

#### **Sensación de fracaso como padres.**

**Aislamiento:** *“nadie entiende lo que estoy viviendo”.*

**Reacciones extremas:** sobreprotección, indiferencia, control excesivo o abandono emocional.

**Desconexión del presente:** los padres se quedan atrapados en lo que el hijo *“debería ser”* y no pueden ver lo que el hijo *“es”*.

### ¿Cómo podemos abordarla?

Creemos que el manejo de la desesperanza se puede abordar como una experiencia emocional compartida que puede ser transformada a través del diálogo, la presencia grupal y la resignificación del vínculo.

No se trata de eliminar la desesperanza como si fuera un error, sino de reconocerla como una emoción legítima que surge cuando el vínculo con los hijos se ve tensionado, herido o bloqueado.

A continuación, se proponen algunas claves para acompañar la desesperanza en el vínculo con vuestros hijos/as.

- Validar la desesperanza sin juicio.
- Nombrar lo que se siente: Decir en voz alta frases como “no lo aguanto más” o “siento que lo odio” permite liberar la carga y abrir espacio para la comprensión.
- Escuchar a otros para reconocerse: Al escuchar a otras familias que han vivido situaciones similares, los padres pueden reconocerse en sus historias y entender que no están solos. Esto genera alivio y abre nuevas perspectivas.
- Construir sentido compartido: En lugar de buscar soluciones rápidas, se trabaja en darle sentido a lo que se vive, desde la historia personal, familiar y social. No se trata de cambiar al hijo, sino de entender qué está pasando en el vínculo y cómo podemos estar presentes desde otro lugar.
- Recuperar la presencia afectiva: El cambio no viene de imponer normas o corregir conductas, sino de recuperar la presencia. Estar disponibles, incluso en el dolor, es lo que permite reconstruir el vínculo.

### ¿Qué podemos hacer en casa con nuestros hijos/as?

- Crear espacios de conversación sin juicio.
- Validar las emociones propias y las de nuestros hijos.
- Compartir momentos cotidianos sin expectativas.



# NO TENEMOS ESPERANZA



Construyendo la vida  
que nos **IMPORTA**

Ronda de las Ventas 8, 1.B  
Burlada, Navarra



634 71 22 84



[info@fundacionespes.org](mailto:info@fundacionespes.org)

Con la colaboración de

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua