

Dra. Elaine N. Aron

Autora del best seller *El don de la sensibilidad*

El don de la sensibilidad *en la crianza*

Cumple tu papel de manera eficiente,
aunque el mundo te abrume



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Psicología

EL DON DE LA SENSIBILIDAD EN LA CRIANZA

Dra. Elaine N. Aron

1.ª edición: noviembre de 2021

Título original: *The Highly Sensitive Parent*

Traducción: *Antonio Cutanda*

Maquetación: *Marga Benavides*

Corrección: *M.ª Angeles Olivera*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2000, Elaine N. Aron

Publicado originalmente por Kensington Pub. Corp.

Derechos de traducción gestionados a través de Sandra Brune Agencia Literaria S. L.

(Reservados todos los derechos)

© 2021, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-786-5

Depósito Legal: B-16.698-2021

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Agradecimientos	9
Introducción	11
¿Eres altamente sensible?	15
Capítulo uno	
Una mirada en profundidad a lo que significa ser un progenitor altamente sensible	19
Capítulo dos	
Cómo enfrentarse a la sobreestimulación.	43
Capítulo tres	
Cómo obtener ayuda.	69
Capítulo cuatro	
La profundidad de procesamiento	93
Capítulo cinco	
Cómo regular y disfrutar de tu mayor capacidad de respuesta emocional	111
Capítulo seis	
Cómo navegar con un contacto social intensificado.	143
Capítulo siete	
Los progenitores sensibles y sus parejas	171
Capítulo ocho	
Más sobre los progenitores sensibles y sus parejas.	201
Acerca de la autora	225
Índice analítico	227

*A todas aquellas madres y padres que tanto se esfuerzan,
pues no estaríamos aquí sin vosotros.*

*Y, especialmente, a los progenitores altamente sensibles,
por la dedicación que ponen en la crianza.*

Agradecimientos

LA FINALIZACIÓN DE ESTE LIBRO hay que atribuírsela a Marki Talley, dado que comencé a escribirlo en 2012! Tal como le pedí, ella me obligó a terminarlo, de forma lenta y paciente, aunque con insistencia. También se encargó de una buena parte del trabajo de edición y formato, y se ocupó de todos los contenidos que precisaban ulteriores atenciones.

Pero este libro tampoco existiría sin aquellas personas que, tras pedir contribuciones en un boletín por correo electrónico, nos proporcionaron una amplia narrativa acerca de lo que significaba para ellas ser progenitores altamente sensibles. Quiero dar las gracias también a los progenitores (sensibles y no sensibles, con el fin de comparar) que rellenaron las encuestas *online*.

Estoy muy agradecida a mi marido por su amoroso apoyo a lo largo del viaje de la «alta sensibilidad», que comenzó en torno a 1990. En el caso de las investigaciones sobre la crianza, todas podemos estar agradecidas a sus brillantes análisis de los datos y su insistencia a la hora de publicar estas investigaciones en revistas académicas revisadas por colegas. Esto le ha proporcionado una gran legitimidad al procesamiento sensorial de la alta sensibilidad (su término científico, alta sensibilidad ante el entorno), en este caso en la medida en que parece afectar a la crianza.

Como siempre, mi agente, Betsy Amster, ha sido mi mano derecha, al sumergirse en el mundo editorial y ocuparse de todos los detalles que yo habría sido incapaz de sacar adelante. Lo único que tuve que hacer fue firmar en la línea de puntos.

Tres hurras por Kensington Publishing. Kensington supone el regreso al hogar, donde se publicó mi primer libro, *El don de la sensibilidad*. Esta vez he podido conocer mejor mi editorial, y he descubierto que es la única de Norteamérica de propiedad familiar, y la sexta en tamaño, justo detrás de los cinco grandes conglomerados editoriales. Y el grupo de personas que trabajan en Kensington es una verdadera familia, tengan o no vínculos de sangre. La mayoría de ellas llevan años en la empresa, algo raro en el negocio editorial y en la mayoría de las grandes empresas. Y están allí porque se lo pasan bien juntas, y me han querido incluir en su familia, de un modo que resulta ciertamente diferente a otras experiencias editoriales. (¡Cuando llamas a Kensington, al teléfono responde una persona de verdad!).

Gracias, Kensington, y sobre todo a Michaela Hamilton, mi editora, y a Jackie Dinan, a quien conozco bien por su trabajo de venta en el extranjero, pues consiguió que mi primer libro se tradujera a treinta idiomas (o más, pues he perdido la cuenta).

Por último, quiero dar las gracias a todas las PAS, aunque aquellos de vosotros que no sois madres o padres no podáis leer esto. Ha sido un largo y extraordinario viaje el que hemos realizado juntos. Con frecuencia comento que yo iba bajando por la calle, murmurando algo para mí misma acerca de la alta sensibilidad, y de pronto se formó un desfile detrás de mí. Bueno, como hemos averiguado juntos, los números nos dan fuerza, pues somos alrededor del 20% de la población, y nuestro rasgo se encuentra en más de cien especies distintas, además de la humana. Sigamos cambiando el mundo para bien, cada uno en su propio sendero, con la crianza como una de las formas más efectivas de ver ese cambio.

Introducción

LA CRIANZA RESULTA DIFÍCIL para todos los progenitores. Y, según nuestras investigaciones, a los progenitores altamente sensibles (AS) les resulta aún más difícil, al menos en los países de habla inglesa. Pero lo bueno es que estos padres y madres AS dicen que sintonizan mejor con sus hijas e hijos en muchos aspectos.¹

De modo que la pregunta ahora es si *eres* altamente sensible. Si no estás seguro, por favor, dirígete al autoexamen de las páginas 15-17 y compruébalo. Si eres altamente sensible, esa importantísima sintonización puede ser tu mejor activo como madre o padre. El objetivo de este libro es el de hacer que tu crianza sea menos complicada y más gozosa. (Para ser claros: este libro no trata de la crianza de niños o niñas altamente sensibles, tema que ya se abordó en *El don de la sensibilidad en la infancia*.² Este libro versa sobre el padre o la madre que es altamente sensible, con independencia del temperamento de sus hijos o hijas).

La crianza no te deja demasiado tiempo, ya seas altamente sensible o no. Pero, si lo eres, deberás tener mucho más cuidado que otros progenitores en tu gestión del tiempo. Según las investigaciones, si eres una persona altamente sensible (PAS), es mucho más fácil que te sobreestimules; de ahí que, además del tiempo que precisa la crianza, vas a necesitar también tiempo para descansar. Sin estos descansos, te volverás irritable y, simplemente, te vas a sentir fatal, con lo que perderás la sintonización. Este libro intenta tener en cuenta tu precioso tiempo,

1. Aron, E. N.; Aron, A.; Nardone, N. y Zhou, S. «Sensory processing sensitivity and the subjective experience of parenting: An exploratory study». *Family Relations* (2019).

2. Publicado en castellano por Ediciones Obelisco. Barcelona, 2017.

pues se centra en lo que más necesitas. El primer capítulo es crucial si tienes alguna duda acerca de la realidad de tu rasgo. Yo siempre digo que las PAS tienen que estar convencidas de que poseen este rasgo; pero si, además, eres padre o madre AS, esta convicción es decisiva. En el capítulo dos se habla de cómo abordar la sobreestimulación; algo, de hecho, necesario, dado que la sobreestimulación es uno de los grandes problemas de este rasgo. El capítulo tres pretende que tomes conciencia de algo de lo que yo estoy convencida: que los progenitores AS necesitan ayuda para criar a sus hijos, en lugar de intentar aguantar, como vemos hacer a otros. El capítulo cuatro trata de la toma de decisiones. Nosotros, las madres y padres AS, tenemos más dificultades en este aspecto, porque nos exigimos tomar la mejor decisión posible cuando existen numerosas opciones y ante problemas complejos. El capítulo cinco trata de la regulación emocional, pues, en nuestro caso, vivimos las emociones con más intensidad que el resto de las personas, y nos sentimos agitados casi constantemente, en todas las fases de la crianza. A menos que tengas tus emociones bajo control, vas a necesitar este capítulo. (Estoy *segura* de que tanto tú como yo estamos sonriendo).

El capítulo seis, que se centra en los numerosos aspectos sociales de la crianza, te resultará de gran ayuda, aunque seas una persona extrovertida (el 30 % de las PAS lo son). El trato con otras personas es, sin duda, la mayor fuente de estimulación emocional para la mayoría de las personas y, por tanto, la ocasión más probable de sobreestimulación para una PAS. Los dos últimos capítulos, sobre las relaciones con la pareja durante la crianza, son relevantes incluso en las familias monoparentales, pues la crianza afecta a tus relaciones con todas aquellas personas a las que quieres.

Dado que el objetivo de este libro era, desde un principio, que fuera fácil de leer, no hemos recurrido a esas hermosas historias que aparecen en tantos libros de crianza y autoayuda, y que, por lo general, son una mezcla bien contada de diversas historias reales: «Cuando Janie tuvo a su bebé...». En cambio, vamos a ofrecer comentarios de progenitores AS reales. Estos comentarios se sitúan aparte para que puedas omitirlos si lo único que deseas es información y consejos. Pero estos relatos (ligeramente corregidos a nivel gramatical para facilitar su lectura) son de miembros de nuestro grupo de apoyo, por decirlo así, y puede que

te resulten incluso más valiosos que el resto de la información que se ofrece.

Este libro aborda, sobre todo, los problemas que suelen tener las madres y padres AS, pues, al fin y al cabo, no hay necesidad de arreglar todo aquello que funciona bien. Pero ten en cuenta que, en nuestra investigación, en la que se hizo una encuesta a más de 1200 progenitores, conseguimos demostrar que no sólo dispones del potencial para ser un *buen* padre o madre, sino también un *gran* progenitor. Descubrimos que aquellos padres y madres que son altamente sensibles, como tú, ofrecían una mayor capacidad de respuesta y de sintonización con sus hijos en comparación con otros progenitores; todo ello con diferencias significativas a nivel estadístico. Éste fue uno de los dos factores que más destacó en la investigación, porque la sintonización supone un procesamiento más profundo de la situación del hijo o la hija, así como un análisis más concienzudo de las decisiones que el progenitor AS toma en nombre de él o ella.

¿Hasta qué punto es útil esta sintonización? Pongamos un ejemplo: madres y padres se enfrentan una y otra vez a preguntas tales como: «En este momento, ¿lo que necesita el niño es un poco de descanso, o el alboroto se debe a que está cansado y tiene hambre?», «¿Es éste un momento en el que se le puede enseñar algo, o debería esperar y dejar que nos calmemos?», o bien «Tiene quince años, ¿confío en que va a comportarse de la manera adecuada o le prohíbo que vaya?». Dar con la respuesta correcta es algo que incumbe a todo el mundo en la familia, tanto en ese momento como acumulativamente en el tiempo. En promedio, los progenitores AS suelen tratar mejor estas cosas que los progenitores típicos, según esta investigación.

Cuando comencé a estudiar el don de la sensibilidad en 1991, busqué en la bibliografía científica el término «altamente sensible» o, incluso, «sensible», y descubrí que «sensible» se utilizaba sólo en dos situaciones: para describir a aquellas personas dotadas y a los progenitores que consiguen los mejores resultados con sus hijas e hijos.³ No creo que en estas investigaciones se estuviera refiriendo necesariamente al rasgo innato de la alta sensibilidad, porque aún estaba por definir.

3. Ainsworth, M. S. «Infant-mother attachment». *American Psychologist*, vol. 34, n.º 10 (1979), pág. 932.

Pero, en 1979, ya se había establecido que los hijos parecían beneficiarse de aquellos progenitores que eran más sensibles en cierto sentido mensurable, y las investigaciones continúan demostrándolo.⁴ Cuanto más sabemos de la crianza en general, más claro tenemos que la clave de una buena crianza estriba en la capacidad de respuesta y de sintonización, aun cuando se marquen límites razonables.⁵

En cuanto a las investigaciones que subyacen de las numerosas afirmaciones que se hacen en este libro, se ofrecerán las fuentes a medida que las vayamos exponiendo. Si no has leído *El don de la sensibilidad*,⁶ sugiero que lo hagas en cuanto tengas ocasión. Dado que se ha publicado hace ya algunos años, son muchas las personas que me han dicho que «ese libro ha cambiado mi vida». Y si sabes desde hace tiempo que eres una PAS, bienvenida a nuestra comunidad, esta vez una comunidad de madres y padres AS (¡y, en mi caso, de abuelos y abuelas AS!).

4. Voort, A. van der. «The importance of sensitive parenting: A longitudinal adoption study on maternal sensitivity, problem behaviour, and cortisol secretion». Tesis doctoral, Child and Family Studies, Institute of Education and Child Studies, Faculty of Social and Behavioural Sciences, Leide University, 2014.

5. Ainsworth, 1979.

6. Voort, A. van der. «The importance of sensitive parenting: A longitudinal adoption study on maternal sensitivity, problem behaviour, and cortisol secretion». Tesis doctoral, Child and Family Studies, Institute of Education and Child Studies, Faculty of Social and Behavioural Sciences, Leide University, 2014.

¿Eres altamente sensible?

Autoexamen

Instrucciones: responde a cada afirmación en función de lo que sientas. Responde *verdadero* si es al menos, en parte, verdadero en tu caso. Responde *falso* si no es verdadero o no del todo cierto en tu caso.

- | | | |
|---|---|--|
| V | F | Me abruman fácilmente los estímulos sensoriales intensos. |
| V | F | Tengo la sensación de que soy consciente de cosas muy sutiles en mi entorno. |
| V | F | Me afectan los estados de ánimo de los demás. |
| V | F | Suelo ser muy sensible al dolor. |
| V | F | En los días ajetreados, suelo tener necesidad de retirarme, de tumbarme en la cama, de buscar una habitación en penumbra o cualquier otro lugar donde pueda encontrar algo de intimidad y alivio frente a la estimulación. |
| V | F | Soy particularmente sensible a los efectos de la cafeína. |
| V | F | Me abruma con facilidad cosas como las luces brillantes, los olores intensos, los tejidos bastos o las sirenas de policía o ambulancias. |

- V F Tengo una vida interior rica y compleja.
- V F Los ruidos fuertes hacen que me sienta incómodo/a.
- V F Me conmueven profundamente las artes o la música.
- V F Mi sistema nervioso se siente a veces tan exhausto que lo único que quiero es escapar y estar a solas.
- V F Soy muy concienzudo/a.
- V F Me sobresalto con facilidad.
- V F Me agobio cuando tengo muchas cosas que hacer en poco tiempo.
- V F Cuando alguien se siente incómodo en un entorno físico, suelo saber lo que hay que hacer para que resulte más cómodo (como cambiar la iluminación o los asientos).
- V F Me molesta que los demás pretendan que haga demasiadas cosas a la vez.
- V F Me esfuerzo mucho por no cometer errores u olvidarme de algo.
- V F Suelo evitar las películas violentas y los espectáculos de televisión.
- V F Me resulta desagradable la activación que me provoca el ajetreo a mi alrededor.
- V F Los cambios en la vida me conmocionan.

- V F Suelo percibir y disfrutar de las buenas esencias, sabores, sonidos y obras de arte.
- V F Me resulta desagradable tener que hacer muchas cosas a la vez.
- V F Para mí, tiene mucha importancia disponer mi vida de modo que pueda evitarme situaciones perturbadoras o abrumadoras.
- V F Cuando tengo que competir o ser observado en la ejecución de una tarea, me pongo tan nervioso/a y soy tan inseguro/a que termino haciéndolo peor de lo que podría hacerlo.
- V F Cuando era niño/a, mis padres o mis profesores me solían ver como una persona sensible o tímida.

PUNTUACIÓN DEL AUTOEXAMEN DE ALTA SENSIBILIDAD. Si has respondido verdadero a más de catorce de las afirmaciones, es probable que seas una persona altamente sensible. Los hombres altamente sensibles podrían dar menos respuestas verdaderas; sin embargo, no hay ningún test psicológico tan preciso como para que alguien deba basar su vida en él. Nosotros, los psicólogos, intentamos elaborar buenas preguntas, para luego determinar el corte en función del promedio de respuestas. Si has respondido verdadero a menos de catorce afirmaciones, pero las que son verdaderas son *extremadamente* verdaderas para ti, esto también podría justificar la calificación de persona altamente sensible, sobre todo si eres un varón.

CAPÍTULO UNO

Una mirada en profundidad a lo que significa ser un progenitor altamente sensible

COMENCEMOS CON LOS HECHOS DIRECTOS: la alta sensibilidad es un rasgo innato que se encuentra en alrededor del 20 % de la población. Puedes calificarlo como de una estrategia alternativa de supervivencia exitosa, dado que se ha encontrado en alrededor del mismo porcentaje de individuos en más de un centenar de especies.⁷ Se trata de un concepto bien investigado y bien comprendido, como podrás ver en este capítulo. Nosotros, los científicos, lo llamamos también «sensibilidad de procesamiento sensorial» (que no tiene nada que ver con el trastorno de procesamiento sensorial), porque su principal característica es que aquellas personas que tienen este rasgo procesan la información de forma más concienzuda que las demás;⁸ es decir, muestran una «alta sensibilidad ante el entorno». Todas las personas son sensibles a

7. Wolf, M.; Van Doorn, S. y Weissing, F. J. «Evolutionary emergence of responsive and unresponsive personalities». *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 105, n.º 41 (2008), págs. 15825-15830.

8. Aron, E. N.; Aron, A. y Jagiellowicz, J. «Sensory processing sensitivity: A review in the light of the evolution of biological responsiveness». *Personality and Social Psychology Review*, vol. 16, n.º 3 (2012), págs. 262-282.

su entorno en diversos grados, pero las PAS son más sensibles que los demás.

Si has hecho el autoexamen que figura al principio de este libro, quizás hayas comenzado a ser consciente de que formas parte de una minoría sensible, o quizás ya lo supieras. Sea como sea, estás aquí para descubrir que el hecho de ser una madre o padre altamente sensible hace de la crianza una experiencia muy diferente para ti. Y también estás aquí para aprender a abordar estas diferencias y aprovecharlas al máximo.

Este primer capítulo tiene como objetivo que tomes conciencia de la realidad de tu rasgo, y que también sean conscientes todas aquellas personas de tu entorno a quienes les dejes leer este capítulo con el fin de que te comprendan mejor. Ofrece una visión general breve, aunque completa, de en qué consiste tu rasgo y de las investigaciones que se han realizado acerca de él.

Las investigaciones: «Mi sensibilidad es maravillosa, pero...»

Para ti, en cuanto a progenitor, como ya he dicho en la introducción, la investigación más relevante sobre la alta sensibilidad es la encuesta *online* que llevamos a cabo con más de 1200 progenitores de habla inglesa, tanto con el rasgo como sin él.⁹ Los principales resultados indicaron que los progenitores altamente sensibles (AS) tienden a considerar la crianza más difícil, pero también sintonizan mejor con sus hijas e hijos.

Me gustaría hablar de las madres y de los padres por separado. (Simplemente, por dejar las cosas claras, en la encuesta no se preguntó sobre el estatus marital de las personas que respondieron, ni tampoco si eran hetero u homosexuales). Hicimos dos muestras, en cada una de las cuales había progenitores AS y no AS. En la primera encuesta, de 92 madres, había muy pocos padres como para hacer un análisis estadístico aparte, de modo que sólo nos fijamos en ellas. Los resultados con respecto a las madres en las dos muestras fueron muy similares.

9. Aron *et al.*, 2019.

A la segunda encuesta respondieron 802 madres y 65 padres, lo cual nos permitió analizar a los padres. En promedio, los padres AS consideraban la crianza un poco más difícil que los padres que no eran AS, pero la diferencia era pequeña y no era significativa a nivel estadístico, quizás debido a que son las madres las que están más implicadas con los cuidados. Comparados con los padres sin el rasgo, los padres AS parecían sintonizar mejor con sus hijos e hijas, al igual que las madres AS, y esta diferencia era lo bastante marcada como para ser estadísticamente significativa, a pesar del pequeño número de padres y el aún más pequeño número de padres AS de la muestra.

Sintonizar es una cualidad bastante importante en la crianza de niños varones altamente sensibles, y los padres AS se hallan en una posición ideal para ello. Como uno de ellos comentó:

Mi sensibilidad fue muy útil para que mi hijo abriera su corazón y sea ahora, como adulto, más afectuoso. Veíamos muchas películas en las que aparecían hombres que se comportaban de manera cariñosa, lo cual amortiguó, en gran medida, el efecto de todas las películas violentas que sus amigos querían ver.

Creemos que el hecho de que los padres AS no se diferenciaron demasiado de los no AS en cuanto a las dificultades en la crianza se debió sobre todo a que: 1) la muestra de los padres era demasiado pequeña para poder extraer conclusiones adecuadas, y 2) no obtuvimos datos sobre si el progenitor estaba en casa con los niños o trabajaba fuera. Sin embargo, es probable que estos padres estuvieran menos tiempo con sus hijos durante la semana y, por tanto, habría menos probabilidades de que terminaran exhaustos, como sí sucedía con las madres. Con todo, puede haber otras razones más de por qué los padres AS no difirieron mucho del resto de padres a la afirmación de considerar la crianza difícil.

Debido a que la muestra de padres fue muy limitada, y también a nuestra incertidumbre acerca de las causas de los resultados obtenidos acerca de la dificultad de los padres en la crianza, en este libro nos vamos a referir casi siempre a los progenitores AS sin especificar si nos referimos a madres o padres. Simplemente, convendrá que los padres AS recuerden que los promedios ofrecidos no están proporcionando

información sobre una persona en concreto; es decir, no necesariamente te están describiendo a ti. Si la crianza te parece difícil, no quiere decir que lo estés haciendo mal o que tu experiencia no concuerde.

Alrededor de 600 progenitores AS añadieron comentarios al final de la encuesta. Al terminar de leerlos todos, me llamó la atención que existiera cierta estructura gramatical. Yo la resumiría en la frase «es estupendo, pero...». Por ejemplo:

Ser madre ha sido increíblemente maravilloso, pero también muy estresante, y me resulta difícil compartir estas experiencias con personas que no son altamente sensibles.

Me encanta la crianza y lo he deseado toda mi vida, pero encuentro que no deja de abrumarme.

Sin duda, yo resumiría mi experiencia de la crianza como PAS como la mejor experiencia de mi vida. Aunque mis esfuerzos estuvieran muchas veces plagados de dudas, culpabilidad y preocupación, creo que ser altamente sensible ha potenciado mi capacidad general para la crianza.

De cómo la sobreestimulación puede afectar a tu estilo de crianza

Estos progenitores están dando voz a una paradoja: «Lo estoy haciendo bien y lo estoy haciendo muy mal».

Conviene recordar este «hacerlo bien y muy mal». Antes de terminar con el tema de nuestra investigación sobre progenitores AS, me gustaría mencionar un estudio realizado por otros investigadores, y sospecho que tiene que haber más resultados como éstos. En este estudio se descubrió que, en promedio, los progenitores AS no se desenvolvían como madres y padres tan bien como aquellos progenitores que no tenían este rasgo.¹⁰ Esto se mostraba por sus estilos de crianza, tal como ellos mismos los identificaban. Quizás hayas oído hablar de

10. Branjerdporn, G.; Meredith, P.; Strong, J. y Green, M. «Sensory sensitivity and its relationship with adult attachment and parenting styles». *PLoS One*, vol. 14, n.º 1 (2019), pág. e0209555.

estos estilos. Son tres. En un extremo está el estilo autoritario, basado en la obediencia y en poner límites estrictos (altos estándares, baja comunicación). En el medio, el ideal, se ejerce la autoridad, poniendo a los niños estructura y límites, pero eso se hace a través de la escucha y el afecto (alta comunicación, altos estándares). En el otro extremo está el estilo permisivo, pocos límites e intentando complacer al niño en gran medida (alta comunicación, bajos estándares). Pues bien, los progenitores AS tendían a decir que utilizaban uno u otro de los dos extremos, que eran estrictos o permisivos, y no muchos declaraban que su estilo fuera el medio, el ideal, de autoridad, pero sin autoritarismo.

Evidentemente, el estilo de crianza varía a lo largo del día, pero los autores del artículo lo veían de la misma manera que lo veo yo. Los extremos tal vez no tengan por qué representar filosofías de crianza relacionadas con ser o no una PAS. Sin embargo, los progenitores AS decían que se situaban en uno de estos dos estilos, y es posible que hicieran uso de ambos estilos en diferentes momentos del día, porque los progenitores PAS se abruma con mucha frecuencia y terminan reflejando el modo en que manejan las exigencias del pequeño durante esos instantes.

Visualízalo de este modo. Quizás el padre o la madre, desesperados por tomarse un descanso, decide que poner límites estrictos es lo único que puede funcionar en estos momentos, de modo que dice: «Es hora de guardar silencio. Necesito descansar. Ve a tu dormitorio y juega allí. Y no quiero oírte». El pequeño comienza a protestar, y el padre o la madre afirma: «Ya sabes cuáles son las consecuencias si no haces lo que te digo y no lo haces ya. No te contaré un cuento esta noche. Voy a contar hasta tres. No, no me importa que quieras jugar aquí “muy calladito”. Iré a tu dormitorio a buscarte cuando haya descansado».

Puede que el progenitor sólo quiera un rato de silencio, y hará cualquier cosa por conseguirlo. Por ejemplo, el exhausto progenitor comenta: «Es hora de guardar silencio. Por favor, ve a tu dormitorio a jugar para que yo pueda descansar un rato». El niño dice: «¡Pero, mamá, yo quiero jugar aquí!» (comienza a lloriquear y, luego, a sollozar abiertamente). «No, porque cuando juegas con eso sueles hacer mucho ruido». «No, estaré callado». «Si te vas a tu cuarto, quizás juguemos

juntos más tarde». «¡No! ¡Te odio!» (gritos). Así que la madre se da por vencida. «De acuerdo. Sí, lo sé, te sientes fatal. Bien, juega aquí entonces, pero no hagas ruido. Lo digo muy en serio».

Este libro no trata de cómo criar a un niño (aunque hablaré un poco más de esto en el capítulo tres). Hay muchos libros sobre la crianza, y te insto a que aprendas de ellos. Sin embargo, este libro busca, en esencia, convertirte en el mejor progenitor posible mediante la reducción de la sobreestimulación y haciendo que encuentres momentos de descanso y que te cuides más. No es que con este libro vaya a ser todo más fácil. Lo que se busca es que haya más momentos de «hacerlo bien», y sólo de vez en cuando lo hagas «muy mal». Todo padre, toda madre tiene esos momentos de «hacerlo muy mal»; pero, a medida que avances en este libro, estoy segura de que serás capaz de adoptar un estilo de crianza más natural, en sintonía, cariñoso y, sin embargo, con autoridad. (Después, espero que alguien haga un estudio sobre lo bien que los progenitores AS pueden llegar a desempeñarse en la crianza cuando no están sobreestimulados).

Vayamos ahora con las investigaciones sobre las PAS en general.

Las investigaciones que se aplican a todas las PAS

Podemos utilizar aquí cuatro encabezamientos, porque la sensibilidad tiene cuatro aspectos clave:

- *Profundidad de procesamiento.* Un poderoso deseo de buscar información y la capacidad para procesarla en profundidad.
- *Facilidad para la sobreestimulación.* ¡Eso ya lo comprendes!
- *Capacidad de respuesta emocional y empatía.* También entiendes esto, pero las investigaciones lo dejan aún más claro.
- *Mayor conciencia ante estímulos sutiles.* Inapreciable para ti como madre o padre.

Vamos a hablar de las investigaciones que se hallan tras estos cuatro puntos. Lo que se pretende con ello es demostrarte que tu elevada sen-

sibilidad es algo real y por qué eso, precisamente, te convierte en mejor madre o padre, incluso con sus puntos débiles. Si deseas más detalles sobre los estudios, los encontrarás en las notas de este capítulo.

Profundidad de procesamiento: el deseo de buscar información y la capacidad para reflexionar

¿QUÉ QUIERO DECIR CON PROCESAR EN PROFUNDIDAD? En general, cuando a alguien le dan un número de teléfono y no tiene manera de anotarlo, probablemente intente procesarlo con el fin de recordarlo, bien sea repitiéndolo muchas veces, encontrando patrones o significados en los dígitos, o fijándose en las similitudes de ese número con otro ya conocido, pues sabes que, si no lo procesas de algún modo, terminarás olvidándolo.

Las personas altamente sensibles (PAS) simplemente procesan todo más, no sólo para recordarlo, sino también para relacionarlo y compararlo con sus experiencias previas, como si buscaran nuevos caminos a través de un laberinto. Ésta es la esencia de su estrategia de supervivencia, que se desarrolló milenios atrás en todos los animales. Tanto si nos fijamos en las moscas de la fruta, en los peces, los cuervos o los orangutanes, los individuos más sensibles procesan (registran y responden a) las entradas sensoriales más que otros individuos de la misma especie, y lo hacen de forma automática y constante.

He aquí un ejemplo humano familiar. (Nos vamos a ceñir a los progenitores de *Homo sapiens* a partir de aquí). Un padre o una madre AS reciente que vea pasar un carrito de bebé podría tener literalmente decenas de pensamientos al respecto: el probable coste del carrito, las diversas características (portavasos, sombrilla), qué podría suceder si el carrito volcara, detalles sobre la persona que empuja el carrito o una comparación ultrarrápida con otros carritos. Si esta persona ya tiene un carrito, puede que siga haciendo comparaciones y se pregunte si compró el vehículo adecuado, mientras que un padre o una madre no AS puede que ni siquiera se percate del carrito.

Dos de las afirmaciones de nuestra encuesta en las cuales los progenitores AS se mostraron más veces de acuerdo fueron «Las decisiones

relativas a la crianza (escuela, compras infantiles, etc.) me vuelven loca/o» y «Creo que he tomado buenas decisiones como madre/padre». Ahí está.

Las PAS no siempre agonizan al tener que tomar una decisión. Después de todo, si observamos las situaciones con cuidado y aplicamos esas observaciones la próxima vez, puede que sepamos qué hacer ante una situación novedosa antes de que lo sepan los demás. Y, en ocasiones, simplemente tenemos una «corazonada» y decidimos algo sin saber de qué modo lo hemos hecho. A eso se le llama intuición, y las PAS tienen una buena (¡aunque no infalible!) intuición. La intuición es el resultado de un procesamiento profundo en el subconsciente. En la parte de la encuesta en la que los progenitores pueden escribir sus comentarios si lo desean, los progenitores AS suelen hacer comentarios sobre su intuición. En la misma encuesta, una de las afirmaciones en la que más coinciden, a diferencia de las personas sin el rasgo AS, es la de «Suelo saber lo que mi hija/o necesita incluso antes de que me lo haga saber».

Otro resultado de la profundidad del procesamiento es la meticulosidad. Es muy probable que pienses más que los demás acerca de las consecuencias de tu comportamiento; por ejemplo, ¿qué ocurriría si todos los progenitores dejaran un pañal desechable sucio debajo de un matorral, o si todos los que van a recoger a su hijo estacionan en doble fila delante de la escuela? Tú, probablemente, eres más consciente que la mayoría si otro progenitor está siendo desconsiderado. Es decir, esos progenitores no han tenido en cuenta (no se han dado cuenta, no han reflexionado sobre, no han procesado, etc.) el problema que están generando a los demás. Pero tu capacidad para procesar información en profundidad hace que sea más probable que hagas lo correcto.

Investigación en profundidad del procesamiento

Los estudios en los que se ha comparado la activación cerebral de las PAS con las personas que no tienen este rasgo mientras realizan diversas tareas de procesamiento perceptivo y de la información apoyan la

idea de que las PAS procesan la información con mayor profundidad.¹¹ En el primero, y quizás más importante estudio, realizado por un equipo de la Universidad Estatal de Nueva York en Stony Brook, dirigido por Jadzia Jagiellowicz, se descubrió que las PAS utilizan más aquellas partes del cerebro relacionadas con el procesamiento «profundo» de la información, sobre todo en tareas que impliquen tomar conciencia de detalles sutiles.¹² En un estudio posterior realizado por un equipo de Stanford, dirigido por mi marido, Arthur Aron, a los sujetos del estudio les dieron tareas perceptivas que, por un estudio anterior,¹³ se conocía su grado de dificultad (por ejemplo, en un escáner cerebral, uno ve más o menos la activación cerebral) dependiendo del tipo de cultura («interdependiente» o «independiente») a la que la persona pertenezca.

Sin embargo, cuando a las PAS de ambos tipos de cultura (en este caso del oriente de Asia y norteamericanos de origen europeo) se les daban estas tareas mientras se hallaban conectadas a un aparato de imágenes por resonancia magnética, los resultados fueron sorprendentes. La actividad cerebral de las personas que no tenían este rasgo fue la

-
11. Aron, A.; Ketay, S.; Hedden, T.; Aron, E. N.; Markus, H. R. y Gabrieli, J. D. E. «Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural response». *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, vol. 5, n.º 2-3 (2010), págs. 219-226.
 12. Jagiellowicz, J.; Xu, X.; Aron, A.; Aron, E.; Cao, G.; Feng, T. y Weng, X. «The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes». *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, vol. 6, n.º 1 (2010), págs. 38-47. La tarea consistía en percibir diferencias sutiles en fotos de paisajes. En la tarea más sutil, las PAS procesaron con más profundidad que aquellas personas que no tenían el rasgo.
 13. Hedden, T.; Ketay, S.; Aron, A.; Markus, H. R. y Gabrieli, J. D. E. «Cultural influences on neural substrates of attentional control». *Psychological Science*, vol. 19, n.º 1 (2008), págs. 12-17. Se vio que las tareas perceptivas eran más o menos difíciles en función de la cultura a la que pertenece la persona. La dificultad puede ser medida utilizando imágenes por resonancia magnética (IRM) para ver cuánta actividad o esfuerzo están teniendo lugar en diversas partes del cerebro. Al pueblo chino, que procede de una cultura colectivista, le resulta más fácil ver el contexto; es decir, si una caja con una línea dentro tiene las mismas o diferentes *proporciones* que otra caja con una línea dentro. (Sorprendente resultado el hecho de que la cultura afecte a las capacidades perceptivas sutiles, ¿no?). La longitud de la línea, sin embargo, no constituye su centro de atención, por lo que les resulta más difícil comparar las longitudes de las líneas.

A los estadounidenses, que proceden de una cultura individualista, les resulta más fácil ver los rasgos individuales; es decir, si la línea de una caja tiene la misma longitud o una longitud diferente que la línea de otra caja. Sus cerebros tienen que esforzarse más para comparar el tamaño de las cajas. Así pues, una vez más, incluso en una tarea perceptiva, si procedes de una cultura colectivista, donde el contexto social tiene importancia, la primera tarea es más fácil; si vienes de una cultura individualista, entonces resulta más fácil la segunda tarea.

esperada. Se demostraba que estaban teniendo dificultades debido a su cultura. Pero resultó fascinante ver que esta actividad acentuada debido a la cultura no se daba en el caso de las PAS. Esto implica, según lo entiendo yo, que, sea cual sea la cultura a la que pertenezca una persona, a las PAS les resulta fácil y natural ver cómo «son realmente» las cosas más allá de sus expectativas culturales.

Todos los padres y madres en época de crianza están sometidos a la influencia de los miembros de su familia y de su cultura. Sin embargo, muchos progenitores sensibles mencionan que se sienten alterados por los consejos de los demás y que, en última instancia, los ignoran cuando ven que su hijo o hija necesita algo que no es típico de su cultura. Con esto no estoy diciendo que esté de acuerdo con ellos, pero algunos me contaron que se llevaban consigo a sus bebés a la cama mientras dormían, ignorando las actuales directrices sobre el síndrome de muerte súbita en bebés. Algunas de estas personas probaron con medicinas alternativas, como la homeopatía o la acupuntura, cuando otros fármacos no funcionaban. Optaban por escuelas no habituales, o bien por enseñarles en el propio hogar. Les enseñaban valores que el resto de niños no estaban recibiendo. Claro está que muchos progenitores que tienen puntuaciones bajas en alta sensibilidad también hacen estas cosas, pero tengo la impresión de que los progenitores AS lo hacen más. Es como si, al igual que los sujetos sensibles a las imágenes por resonancia magnética, los progenitores AS fueran capaces de elevarse por encima de su propia cultura cuando se plantean elecciones acerca del cuidado de los hijos. Por ejemplo:

Robert, un progenitor AS que había investigado a fondo temas relacionados con el embarazo y el parto, educó a sus hijos en China. Su esposa tuvo un parto difícil, de modo que necesitaba mucho descanso, pero el recién nacido precisaba contacto físico y acogida. De modo que, cuando Robert tenía que salir a la calle, se ponía al bebé en el portabebés que, normalmente, las mujeres chinas utilizan para ir por la calle. En aquella época, los hombres chinos nunca llevaban a los bebés de esta manera, pero Robert no lo hacía por una cuestión de rebeldía, sino porque le parecía que era la mejor opción. No mucho después, otros padres chinos del barrio comenzaron a seguir su ejem-

plo. Él simplemente ignoraba las normas culturales con el fin de ser el mejor padre posible.

Más evidencias sobre las capacidades de las PAS para procesar la información en profundidad aparecen también en el estudio de Bianca Acevedo, en el cual se les mostraban a las personas fotos de su pareja o bien de un rostro neutro.¹⁴ Profundizaré en este estudio más tarde, pero lo que importa aquí es que también se encontró un procesamiento más profundo de la percepción.¹⁵ Además, comparadas con aquellas personas que no poseen el rasgo, las PAS mostraban una mayor activación cerebral en la zona denominada ínsula o córtex insular, una parte del cerebro que integra las experiencias momento a momento, y que, según algunas, es la sede de la consciencia. Esto es exactamente lo que cabría esperar de las PAS.

Tus intensas respuestas emocionales, tu conexión empática y tu delicada sintonización

Siento una conexión instantánea con mis hijos e hijas.

Soy capaz de sentir lo que sienten mis hijos. Eso me permitió cuidar de ellos de una manera exquisita.

Soy capaz de leer las expresiones faciales de mi hijo, hasta las más ligeras, que nadie percibe.

Incluso en las primeras investigaciones, que mi marido y yo llevamos a cabo en 1997,¹⁶ se evidenciaba que las PAS sentían las cosas de una

14. Acevedo, B.; Aron, E. N.; Aron, A.; Sangster, M. D.; Collins, N. y Brown, L. L. «The highly sensitive brain: An fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions». *Brain and Behavior*, vol. 4, n.º 4 (2014), págs. 580-594.

15. Acevedo *et al.*, 2014.

16. Aron, E. N. y Aron, A. «Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality». *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 73, n.º 2 (1997), pág. 345.

manera mucho más intensa. En un experimento en 2005,¹⁷ pasamos un test de aptitudes a un grupo de alumnos, y luego les hicimos creer a unos que lo habían hecho muy bien y a otros que lo habían hecho muy mal. Los alumnos sensibles se sintieron en gran manera muy afectados, mientras que los que no tenían el rasgo apenas se sintieron perturbados.

En 2016, Jadzia Jagiellowicz, la misma investigadora que llevó a cabo el primer estudio sobre el cerebro en PAS, realizó un experimento en el cual les mostraron a los sujetos de investigación fotos capaces de generar potentes reacciones en la mayoría de las personas (cosas como serpientes, arañas o basura, para generar reacciones negativas, y cachorros o pasteles de cumpleaños para generar reacciones positivas). Pues bien, las PAS mostraron unas reacciones emocionales más intensas, tanto frente a las imágenes positivas como a las negativas, y expresaron con mayor rapidez cómo se sentían con cada una,¹⁸ pero sobre todo con las imágenes positivas.¹⁹ Este efecto se encontró, asimismo, en los escáneres cerebrales. Curiosamente, los resultados no variaban si su infancia había sido buena.²⁰

Claro está que, como madre o padre sensible, tú no emites respuestas ante cachorros o a pasteles de cumpleaños, sino ante otro ser humano. En el estudio de Bianca Acevedo y sus colegas que he mencionado (en el cual los sujetos de investigación miraban fotos de extraños y de

17. Aron, E. N.; Aron, A. y Davies, K. M. «Adult shyness: The interaction of temperamental sensitivity and an adverse childhood environment». *Personality and Social Psychology Bulletin*, vol. 31, n.º 2 (2005), págs. 181-197. Inmediatamente después, se le dijo al alumnado que a algunos de ellos les habían dado pruebas con preguntas imposibles, mientras que a otros les habían puesto preguntas ridículamente fáciles. Sin embargo, justo antes de decirles esto, y justo después de la prueba, rellenaron una lista de comprobación sobre el estado de ánimo, para ver si la impresión que tenían de sus resultados había afectado de un modo diferente a las PAS y a las no PAS.

18. Jagiellowicz, J.; Aron, A. y Aron, E. N. «Relationship between the temperament trait of sensory processing sensitivity and emotional reactivity». *Social Behavior and Personality: An International Journal*, vol. 44, n.º 2 (2016), págs. 185-189.

19. Acevedo, B. P.; Aron, E. N.; Aron, A.; Sangster, M. D.; Collins, N. y Brown, L. L. «The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions». *Brain and Behavior*, vol. 4, n.º 4 (2014), págs. 580-594.

20. Acevedo, B. P.; Jagiellowicz, J.; Aron, E.; Marhenke, R. y Aron, A. «Sensory processing sensitivity and childhood quality's effects on neural responses to emotional stimuli». *Clinical Neuropsychiatry*, n.º 6 (2017).

seres queridos con expresiones de felicidad, tristeza o sentimientos neutros),²¹ cuando se expresaba algún tipo de emoción en la foto, las PAS tendían a mostrar una mayor actividad cerebral que cuando la foto mostraba un sentimiento neutro. Parte de esta actividad se mostraba en lo que se denomina el sistema de neuronas espejo, que permite que los seres humanos y otros primates aprendan a través de la imitación, sistema que está involucrado también en la empatía. Por lo descubierto en esta investigación, da la impresión de que este sistema permite a las PAS conocer las intenciones de los demás y saber cómo se sienten. Este hecho se evidenció más cuando las personas miraban los rostros felices de seres queridos, pero también cuando veían rostros tristes, tanto de seres queridos como de personas desconocidas. Asimismo parece que la mayor capacidad de respuesta emocional de las PAS se basa en un *procesamiento* emocional más elaborado, no simplemente en que las PAS son «más emocionales».

¿Y qué pasa si se es demasiado emocional?

Evidentemente, la capacidad para ponernos en el lugar de otra persona es un buen rasgo para quien lo posee, sobre todo si eres padre o madre. Pero también puede que te preguntes si ser más emocionales que los demás nos hace menos racionales y lúcidos.

21. Las neuronas espejo del cerebro fueron descubiertas hace veinte años. En un principio, el descubrimiento se llevó a cabo en un laboratorio de Parma, Italia, donde el equipo científico introdujo unos electrodos en el cerebro de unos macacos para determinar qué neuronas controlaban determinados movimientos de las manos. Descubrieron qué área del cerebro hacía que un mono levantara la mano para agarrar algo. Pero, en varias ocasiones, descubrieron algunas activaciones extrañas en el cerebro cuando el mono estaba sentado, tranquilo, observando a los propios experimentadores cómo agarraban algo. Al equipo científico le llevó algún tiempo hasta que se dieron cuenta de lo que estaba ocurriendo, que es lo que al final denominaron «neuronas espejo», que hacían que los monos imitaran lo que los humanos hacían. Aún les llevó más tiempo comprender todas las implicaciones que aquello tenía. Pero ahora sabemos que, también en los humanos, cuando observamos a otra persona hacer o sentir algo, determinadas neuronas de diversas áreas del cerebro se activan del mismo modo en que lo hacen las neuronas de la persona a la que estamos observando. Para más información sobre este interesante descubrimiento, véase Rizzolatti, G. y Sinigaglia, C. *Las neuronas espejo: Los mecanismos de la empatía emocional*. Paidós: Barcelona, 2006.

Pues bien, tengo buenas noticias, ya que modelos científicos recientes²² sitúan la emoción en el centro del pensamiento y la sabiduría. La emoción nos motiva a pensar acerca de algo.²³ Nos esforzamos más en el estudio (sobre todo como PAS) y recordamos más cuando sabemos que se nos va a someter a examen. Es decir, el principal papel de las emociones no es simplemente el de hacernos actuar, sino el de incitar-nos a pensar. En este sentido, las PAS *necesitan* ser más emocionales para procesar la información más que los demás.

Es cierto que, en ocasiones, las emociones llevan a la gente, incluidas las PAS, a actuar sin reflexionar e, incluso, a veces, de forma irracional. Si tu casa se incendió o si te avergonzaron delante de la clase por no saber responder a algo en algún momento del pasado, es muy probable que te pongas nervioso en una situación actual que pueda parecerse, aunque sea remotamente, a la situación traumática original, como puede ser un simple olorillo a humo o el que se te pida responder a una pregunta delante de un grupo. Como PAS, reaccionas con más intensidad, tanto a experiencias positivas como negativas. Si has tenido muchas experiencias negativas, tus reacciones constantes ante ellas pueden interferir con el pensamiento racional en muchos momentos, pero no en *todo* momento.

He aquí algo importante que hay que tener en cuenta: para la mayoría de las PAS, la crianza es una experiencia novedosa que no está intensamente relacionada con nada traumático, aunque la infancia lo fuera. Hemos descubierto que, según cuentan las PAS, su experiencia de la crianza en la actualidad no se ha visto más afectada por su propia infancia que en las personas que no tienen el rasgo. Puede, incluso, que la crianza sea de algún modo curativa para las PAS, al proporcionarles una nueva área de alegrías donde desarrollar la confianza.

22. Baumeister, R. F.; Vohs, K. D.; De Wall, C. N. y Zhang, L. «How emotion shapes behavior: Feedback, anticipation, and reflection, rather than direct causation». *Personality and Social Psychology Review*, vol. 11, n.º 2 (2007), págs. 167-203. Baumeister es famoso por ver las cosas de formas radicalmente novedosas. En este caso, sostenía que, en contra de la idea de que las emociones normalmente interfieren en el pensamiento racional a la hora de tomar una decisión o de emprender una acción, la *mayor parte* de la emoción se siente con posterioridad a un acontecimiento, lo cual nos ayuda a recordar lo ocurrido y aprender de ello, haciendo que sea más racional en última instancia.

23. *Ibid.*Z

Y, lo que es más importante, en varios de los estudios expuestos se indica que las PAS parecen verse incluso más afectadas por experiencias agradables o de éxito, si se las compara con las experiencias negativas. Y esto es más cierto en el caso de las PAS que en el de las personas que no tienen el rasgo, de tal modo que probablemente buscaremos repetir estas buenas experiencias con mayor asiduidad que el resto de las personas. Es decir, las PAS están más motivadas que el resto para hacerse conscientes de las oportunidades y aprovecharse de ellas.

Por ejemplo, es muy posible que los progenitores AS se anticipen a la hora de hacer la solicitud en los centros de preescolar que consideren que son los mejores. (Preescolar es un término que quizás tú no utilices en tu país, pero en Estados Unidos y en algunos otros países hace referencia a la educación infantil temprana, que puede carecer, incluir o ser diferente de los cuidados infantiles o cuidados de día, dependiendo de las actividades que se lleven a cabo). Los progenitores AS están motivados porque anticipan lo mucho que les va a complacer que sus hijos sean aceptados en aquel centro de preescolar que desean para ellos. Otro ejemplo: puede que un progenitor AS recuerde una experiencia positiva de juego en la nieve con su hijo durante el invierno anterior y eso le lleve a organizar más juegos en la nieve para el próximo invierno.

Además, la mayoría de nosotros, las madres y padres AS, pensamos más en qué es en realidad la felicidad (un buen carácter, buenas relaciones, algo más que divertirse y hacer dinero), de manera que podemos orientar a nuestro hijo de un modo más sabio. Incluso planificamos más que otros progenitores, porque ver a nuestros hijos felices nos hace sentir extremadamente bien, y solemos ser sensibles a todo lo que sea positivo, aunque haya días en que no lo parezca.

He aquí una historia acerca de las intensas emociones que una madre AS sufrió a lo largo de su (razonablemente positivo) divorcio. El relato es un resumen de lo que explicó Nancy.

Nancy, al igual que Hal, trabajaba a jornada completa en un empleo muy exigente, y se percataron de que no les quedaba tiempo para otra cosa que para discutir acerca de la crianza de su hijo. Nancy, en particular, sentía que trabajar, ser madre y, además, esposa la dejaba exhausta y molesta; deprimida, en resumen, «al borde de una crisis nerviosa».