

## Adultos Hijos de Padres Emocionalmente Inmaduros: Un Análisis en Profundidad

En un mundo ideal, los adultos serían más maduros emocionalmente que sus hijos. Sin embargo, la terapeuta Lindsay Gibson plantea una perspectiva inquietante en el capítulo inicial de su libro *Adult Children of Emotionally Immature Parents*: ¿Y si algunos niños sensibles terminan siendo más maduros emocionalmente que sus padres, quienes llevan décadas viviendo?

Gibson sugiere que todos los hogares disfuncionales comparten un mismo defecto: el padre emocionalmente inmaduro. Estos padres evitan o huyen de sus emociones y raramente se cuestionan las razones detrás de sus acciones, desestimando las necesidades emocionales de los demás. Cuando estas interacciones se repiten durante la infancia, Gibson afirma que el resultado es un "adulto (o 'adulto hijo') con dificultades en procesar emociones y en establecer relaciones íntimas".

Desde su publicación en 2024, el libro ha alcanzado un millón de ventas y se ha vuelto viral en redes sociales como TikTok e Instagram, con extractos favoritos obteniendo cientos de miles de likes.

### Características del padre emocionalmente inmaduro

Evitan o huyen de sus emociones

Raramente se cuestionan las razones detrás de sus acciones

Desestiman las necesidades emocionales de otros

### Características del "adulto hijo"

Dificultad para procesar emociones

Dificultad para establecer relaciones íntimas

## Comprender el concepto de "padre emocionalmente inmaduro"

Para Gibson, un "padre emocionalmente inmaduro" se refiere a un individuo con "una tendencia a expresar emociones sin contención o de manera desproporcionada a la situación", o que tiene "una reacción emocional propia de un niño". Hay cuatro tipos de padres emocionalmente inmaduros, de acuerdo a Gibson: padres controladores, padres pasivos, padres rechazantes y padres emocionales. Un "adulto hijo" de padres emocionalmente inmaduros puede desarrollar conductas de internalizador (que se sacrifica a sí mismo en favor de otros) o externalizador (reactivo y dependiente emocionalmente de otras personas).

## Contextualizando el "padre emocionalmente inmaduro"

Si bien el término "padre emocionalmente inmaduro" es útil y relevante, también puede limitar nuestra comprensión de la complejidad de las relaciones padre-hijo. En lugar de etiquetar automáticamente a un padre como "inmaduro emocionalmente", puede ser más productivo considerar factores adicionales, como diferencias intergeneracionales en la percepción y expresión de emociones.

Por ejemplo, las personas de generaciones más jóvenes pueden tener más acceso a lenguaje y conceptos "terapéuticos", mientras que generaciones mayores pueden carecer de estas herramientas. Es esencial tener en cuenta estas diferencias para obtener una comprensión más profunda y compasiva de las relaciones padres-hijos.

## Recheio de dinheiro

Toda sexta-feira à noite, **Jen Bowen**, de 39 anos, analista de negócios de Swindon, coloca um Post-it no frigorífico informando a seu marido quanto deve sacar do caixa eletrônico ou, se necessitar de uma nota **bethhh** determinada denominação, na agência postal no caminho do ginásio. O dia de recheio de dinheiro é às sextas-feiras, onde ela abre seus arquivos e divide meticulosamente seu orçamento semanal, feito de notas e moedas, **bethhh** carteiras rotuladas.

Bowen é parte de uma comunidade crescente de pessoas que estão abandonando cartões, Apple Pay e compras online para gastar apenas com dinheiro físico que foi alocado ou "enchido" **bethhh** sobres envelopados ou pastas plásticas. A inconveniência de pagar com dinheiro é o ponto.

"É muito fácil usar o toque sem contato **bethhh** seu cartão e não ter ideia do que está gastando", ela diz. "Nós costumávamos ir à loja todos os dias e pensar, 'Oh, é apenas duas libras aqui e ali', mas no final da semana descobrimos que gastamos £70."

Bowen também acha que se desfazer de dinheiro físico a faz pensar mais antes de gastar. Ela diz: "Se você pensar, 'Eu tenho £10 e quero comprar essa coisa por £6,80, isso deixa apenas três quid para o resto da semana'. Isso é uma conversa interna diferente de 'Eu quero essa coisa, então vou simplesmente tocar'."

Orçamento rigoroso com envelope deu a Bowen uma estrutura que a ajudou a pagar £26.000 de dívidas **bethhh** dois anos. "Costumava ser quando eu recebia o pagamento, 'Oh, eu tenho £500 restante – vou ir e gastá-lo'. Na verdade, esses £500 são Natal, ou um uniforme escolar."

No passado, ela teve que perguntar se os lugares aceitavam cartões; agora ela tem que verificar se eles vão deixá-la pagar **bethhh** dinheiro. Normalmente, são pequenos cafés e bares independentes onde há um problema, e no cinema. Nesses casos, Bowen diz que BR um buffer **bethhh bethhh** conta bancária que ela reembolsa de uma das carteiras. Ela também paga algumas contas online, mas está economizando **bethhh** dinheiro para cobrir o seguro do carro **bethhh** um único pagamento anual no próximo ano.

"Quando eu era mais jovem, eu adorava jogar Monopoly. Eu sempre insistia **bethhh** ser o bancário. Então, minha família acha muito engraçado que agora meu hobby é brincar com dinheiro."

## Gastos do fim do mundo

Anteriormente conhecido como terapia de compras, o gasto do fim do mundo realmente ganhou impulso durante a pandemia, enquanto as pessoas aliviavam ansiedades comprando no Amazon. Mas agora o termo está sendo adotado por jovens que se sentem tão sombrios sobre o custo de vida e os preços das casas que podem bem fazer compras. "Tanto quanto posso sentar lá procurando dopamina", diz **Ed Taylor**, 27, de Swansea. "Toda vez que estou cansado, chateado ou estressado, ou honestamente não estou pensando muito, e quero um acerto rápido, comprar algo me raspa essa coisa. Crescendo, eu tinha **bethhh** minha mente que você compra uma casa, você se casa, você tem filhos. Mas agora é tão caro que é abrumador. Eu tento poupar e percebo que as coisas são tão caras. E então é, 'Bem, eu salvei dinheiro. Eu poderia bem gastá-lo.'"

E quando os pacotes chegam? Eles imediatamente perdem **bethhh** excite

---

### Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: bethhh

Palavras-chave: **bethhh - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-13