COLECCIÓN

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

El padre ausente



Gildas Garrec

Practicante en terapia cognitivo-conductual

psychologieetserenite.com

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

El padre ausente

Gildas Garrec

Practicante en terapia cognitivo-conductual

psychologieetserenite.com

© 2026 Gildas Garrec — Psychologie et Sérénité
Todos los derechos reservados.

Los Esenciales de la Psicología Aplicada
Primera edición — Mayo de 2026

Aviso: Este libro es una herramienta de información y desarrollo personal.
No sustituye en ningún caso un seguimiento terapéutico profesional.

Índice

Introducción — La herida silenciosa 5
Capítulo 1 — Los rostros de la ausencia paterna 8
Capítulo 2 — El impacto en los hijos 19
Capítulo 3 — El impacto en las hijas 29
Capítulo 4 — El padre emocionalmente ausente 38
Capítulo 5 — Padres tóxicos y su legado 48
Capítulo 6 — La familia reconstituida: nuevos retos 58
Capítulo 7 — Hacer el duelo del padre ideal 80
Capítulo 8 — Reconstruirse: convertirse en el propio anclaje 90

INTRODUCCIÓN — La herida silenciosa

Existe un dolor del que se habla poco. Un dolor que no deja cicatriz visible, que no figura en ningún certificado médico, que no da derecho a ninguna baja laboral. Es el dolor del niño que crece sin padre. O peor aún, quizás: el del niño que crece con un padre que está ahí sin estar.

Esta herida es silenciosa porque nuestra sociedad ha minimizado durante mucho tiempo el papel del padre. Durante décadas se consideró que la madre bastaba, que el padre era un comparsa simpático cuya ausencia podía compensarse. Las investigaciones en psicología del desarrollo han echado por tierra definitivamente esa idea. El padre no es un accesorio. Es un pilar fundamental en la construcción psíquica del niño, y su ausencia —ya sea física o emocional— deja huellas profundas que a menudo se manifiestan años, incluso décadas más tarde.

En Francia se estima que aproximadamente uno de cada cinco niños crece en un hogar donde el padre está ausente. Esa cifra, ya considerable, no tiene en cuenta a todos esos padres físicamente presentes pero emocionalmente ausentes: los que están ahí durante la cena pero cuya mirada está en otra parte, los que comparten el mismo techo pero no la misma vida interior. Si incluyéramos esa ausencia emocional, el número de niños afectados sería vertiginoso.

En mi consulta recibo cada semana a hombres y mujeres que vienen a consultar por dificultades aparentemente sin relación con su infancia: problemas de pareja, ansiedad crónica, dificultad para afirmarse en el trabajo, sensación persistente de no estar a la altura. Y, sin embargo, cuando remontamos el hilo de su historia, cuando exploramos los patrones que gobiernan sus reacciones y sus elecciones, llegamos casi siempre al mismo punto: un padre. Un padre que se marchó, un padre que nunca estuvo realmente ahí, un padre que hizo daño, un padre que no supo amar.

Este libro nació de esos encuentros. Nació de todas esas historias que he tenido el privilegio de escuchar, y de la convicción profunda de que comprender la propia herida es el primer paso hacia la sanación. No se trata aquí de culpabilizar a los padres —muchos de ellos son a su vez hijos de padres ausentes, atrapados en una cadena intergeneracional cuyas claves no poseen. Tampoco se trata de victimizar a quienes han sufrido esa ausencia. Se trata de nombrar, de comprender y de transformar.

La terapia cognitivo-conductual, en la que me he formado y que practico a diario, ofrece herramientas concretas y validadas científicamente para trabajar sobre esas heridas antiguas. Los esquemas precoces desadaptativos descritos por Jeffrey Young —en particular los esquemas de abandono, de privación emocional y de desconfianza— encuentran en la problemática del padre ausente una ilustración impactante. A lo largo de este libro te propondré ejercicios prácticos derivados de este enfoque, adaptados para un trabajo personal.

Pero más allá de las herramientas, este libro pretende ser ante todo un espacio de reconocimiento. Si lo has abierto, es probablemente porque algo resuena en ti. Quizás creciste sin padre y solo ahora empiezas a medir el impacto de esa ausencia. Quizás eres tú mismo padre o madre y temes reproducir lo que viviste. Quizás acompañas a alguien —una pareja, un amigo, un paciente— que carga con esta herida.

Sea cual sea tu situación, has de saber esto: no estás solo. Y sobre todo, no estás condenado a permanecer prisionero de esta historia. La investigación en psicología lo muestra con claridad: las heridas de la infancia, incluso las más profundas, pueden trabajarse, atenuarse, transformarse. El cerebro humano posee una plasticidad notable, y nunca es demasiado tarde para emprender un trabajo de reparación.

Este libro está estructurado en ocho capítulos que siguen un recorrido lógico: de la toma de conciencia a la reconstrucción. Empezaremos por explorar los distintos rostros de la ausencia paterna, pues no todas las ausencias se parecen. Examinaremos después el impacto específico en los hijos, y luego en las hijas, pues las consecuencias difieren según el género. Nos detendremos en el caso particular del padre emocionalmente ausente, y a continuación en el legado de los padres tóxicos. Abordaremos los retos específicos de las familias reconstituidas. Por último, los dos últimos capítulos estarán dedicados al proceso de duelo del padre ideal y a la reconstrucción de uno mismo.

Cada capítulo contiene casos clínicos ficticios pero inspirados en situaciones reales, referencias científicas sólidas y ejercicios prácticos que podrás realizar solo o acompañado de un profesional. Te animo a tomarte tu tiempo con este libro. Algunos pasajes quizás despierten emociones intensas. Es normal. Es incluso deseable. Permítete dejar el libro, respirar, llorar si es necesario. La sanación no se produce en la evitación del dolor, sino en su travesía —a tu ritmo, con amabilidad hacia ti mismo.

Una última palabra antes de empezar. Si a lo largo de tu lectura sientes que ciertas emociones se vuelven demasiado intensas o difíciles de gestionar solo, no dudes en consultar a un profesional de la salud mental. Este libro es un compañero de viaje, no un sustituto de un acompañamiento terapéutico. En la web psychologieetserenite.com encontrarás recursos complementarios y la posibilidad de pedir cita para un seguimiento personalizado.

Pasa la página. Tu camino de sanación empieza aquí.