

BESTSELLER DE *THE SUNDAY TIMES*

El libro
que ojalá
tus padres
hubieran
leído

(y que a tus hijos les
encantará que leas)

Philippa Perry

PHILIPPA PERRY

EL LIBRO
QUE OJALÁ
TUS PADRES
HUBIERAN
LEÍDO

(y que a tus hijos les encantará que leas)

Zenith / Planeta



La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47. Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Título original: *The Book You Wish Your Parents Had Read (and Your Children Will be Glad That You Did)*

© Philippa Perry, 2019
Publicado en inglés por Penguin Books Ltd, London
Todos los derechos reservados.
La autora ha reivindicado sus derechos morales.

© de la traducción, Remedios Diéguez Diéguez, 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2020
Zenith, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

Adaptación de la cubierta: Booket / Área Editorial Grupo Planeta, a partir de la idea original de © Penguin Books UK
Primera edición en Colección Booket: septiembre de 2025

Depósito legal: B. 13.324-2025
ISBN: 978-84-08-30765-5
Impreso en España

SUMARIO

Prólogo 7 — Introducción 9

PRIMERA PARTE: EL LEGADO DE TU CRIANZA

El pasado nos pasa factura (a nosotros y a nuestros hijos) 15 — Ruptura y reparación 22 — Reparando el pasado 25 — Cómo nos hablamos a nosotros mismos 29 — Buenos padres/malos padres: el inconveniente de los juicios 32

SEGUNDA PARTE: EL ENTORNO DE TUS HIJOS

Lo que importa no es la estructura familiar, sino cómo nos llevamos 39 — Cuando los padres no están juntos 41 — Cómo lograr que el dolor sea soportable 43 — Cuando los padres están juntos 44 — Cómo discutir y cómo no discutir 45 — Fomentar la buena voluntad 52

TERCERA PARTE: SENTIMIENTOS

Aprender a reprimir los sentimientos 60 — La importancia de reconocer los sentimientos 63 — El peligro de rechazar los sentimientos: caso práctico 69 — Ruptura, reparación y sentimientos 73 — «Sentir con» en vez de «lidiar con» 74 — Monstruos debajo de la cama 77 — La importancia de aceptar todos los estados de ánimo 79 — La exigencia de ser feliz 81 — Desviar la atención de los sentimientos 85

CUARTA PARTE: SENTAR UNAS BASES

Embarazo 93 — Magia empática 96 — ¿A qué tribu de padres perteneces? 101 — El bebé y tú 105 — Preparando tu plan para el parto 105 — Hablar sobre la experiencia del parto 106 — Gatear hasta el pecho 107 — El vínculo inicial 109 — Apoyo: para criar necesitamos que nos críen 112 — La teoría del apego 119 — Llanto coercitivo 123 — Diferentes hormonas, diferentes personas 126 — La soledad 126 — La depresión posparto 129

QUINTA PARTE: CONDICIONES PARA UNA BUENA SALUD MENTAL

El vínculo 140 — El toma y daca de la comunicación 140 — Cómo empieza el diálogo 143 — Por turnos 143 — Cuando el diálogo resulta difícil: diafobia 144 — La importancia de observar con atención 148 — Qué ocurre cuando eres adicto al móvil 150 — Nacemos con una capacidad innata para el diálogo 151 — Los bebés y los niños también son personas 154 — Cómo enseñamos a nuestros hijos a ser pesados... y cómo romper ese ciclo 156 — Por qué un niño se vuelve «pegajoso» 159 — Encontrar sentido al cuidado de los hi-

jos 160 — El estado de ánimo predeterminado de tu hijo 161 — El sueño 162 — ¿Qué es el sueño guiado? 166 — Ayudar, no rescatar 169 — El juego 171

SEXTA PARTE: TODA CONDUCA ES COMUNICACIÓN

Modelos de conducta 180 — El juego de la victoria y la derrota 181 — Actuar según lo que te funcione en el presente en lugar de fantasear con lo que podría ocurrir en el futuro 184 — Cualidades que necesitamos para tener una buena conducta 185 — Si toda conducta es comunicación, ¿qué significa una conducta inadecuada? 189 — Invertir tiempo de manera positiva ahora, no de manera negativa más tarde 194 — Ayudar a mejorar la conducta verbalizando los sentimientos 194 — Cuando las explicaciones no ayudan 196 — ¿Cómo de estrictos deberían ser los padres? 200 — Más acerca de las rabietas 203 — Las quejas 208 — Mentiras de padres 212 — Mentiras de hijos 215 — Límites: defínete tú, no a tu hijo 222 — Establecer límites con niños mayores y adolescentes 230 — Adolescentes y adultos jóvenes 233 — Y, por último, cuando todos somos adultos 241

El cliché es cierto: los niños no hacen lo que les decimos, sino que hacen lo que hacen. Antes de empezar a hablar de la conducta de nuestros hijos, resulta útil (fundamental incluso) observar a sus primeros referentes. Y uno de esos referentes eres tú.

Esta sección trata sobre ti, porque tú serás una gran influencia para tus hijos. Te pondré ejemplos de cómo el pasado puede influir en el presente en lo que respecta a la relación con tus hijos. Hablaré de cómo los niños pueden desencadenar en nosotros viejos sentimientos que nos hacen actuar de manera equivocada en nuestro trato con ellos. Y también examinaré la importancia de analizar a nuestro crítico interior para no transmitir sus nocivos efectos a la siguiente generación.

EL PASADO NOS PASA FACTURA (A NOSOTROS Y A NUESTROS HIJOS)

Un niño necesita cariño y aceptación, contacto físico, tu presencia física, amor y límites, comprensión, jugar con personas de todas las edades, experiencias reconfortantes y gran parte de tu atención y tu

tiempo. Ah, vale, qué fácil; el libro puede acabar aquí. Pero no, no puede, porque hay cosas que se interponen. Tu vida puede interponerse: las circunstancias, el cuidado de los hijos, el dinero, el colegio, el trabajo, la falta de tiempo, las obligaciones... y la lista continúa, como sabes.

Sin embargo, lo que puede interponerse más que cualquiera de los elementos anteriores es lo que nos entregaron cuando éramos bebés y niños. Si no analizamos cómo nos criaron y cuál es el legado de esa crianza, podría regresar y pasarnos factura. Es posible que alguna vez hayas dicho algo así: «Abrí la boca y me salieron las palabras que usaba mi madre». Por supuesto, si esas palabras te hacían sentir querido, amado y seguro en tu infancia, está bien. Sin embargo, lo habitual es que se trate de palabras que provocaban el efecto contrario.

Lo que puede interponerse son cosas como nuestra falta de confianza, nuestro pesimismo, nuestras defensas (que bloquean nuestros sentimientos) y nuestro temor a sentirnos abrumados por esos sentimientos. Cuando se trata específicamente de la relación con nuestros hijos, podría ser lo que nos irrita de ellos, las expectativas que tenemos puestas en ellos o nuestro temor por lo que pueda pasarles. No somos más que un eslabón de una cadena que se remonta a miles de años atrás y se prolonga hacia delante hasta quién sabe cuándo.

La buena noticia es que puedes aprender a remodelar tu eslabón, tu vínculo, y eso mejorará la vida de tus hijos y la de los hijos de tus hijos. Y puedes empezar ahora mismo. No tienes que repetir todo lo que hicieron contigo; puedes prescindir de todo aquello que no sirvió para nada. Si tienes hijos o vas a tener uno, puedes analizar tu infancia y familiarizarte con ella, examinar qué te ocurrió, cómo te sentías entonces y cómo te sientes ahora al respecto. Después de ese análisis a conciencia, quédate solo con lo que necesites.

Si en tu infancia y adolescencia te respetaron como a un ser único y valioso, te mostraron amor incondicional, recibiste suficiente atención positiva y mantuviste relaciones satisfactorias con los miembros de tu familia, te habrán imbuido de la capacidad de crear

relaciones positivas y funcionales. A su vez, esto te habrá enseñado que puedes tener una contribución positiva en tu familia y en tu comunidad. Si este es tu caso, es poco probable que el ejercicio de revisar tu infancia te resulte doloroso.

Pero si no tuviste una infancia así, como ocurre en una gran parte de nosotros, el hecho de revisarla podría provocarte malestar emocional. Creo que es necesario tomar plena conciencia de ese malestar para entender mejor cómo evitar transmitirlo. Gran parte de lo que hemos heredado habita al margen de nuestra conciencia. Y eso hace que a veces nos cueste distinguir si estamos reaccionando aquí y ahora a la conducta de nuestros hijos o si nuestras reacciones están más arraigadas en el pasado.

Creo que la siguiente historia ayudará a ilustrar esta idea. Me la explicó Tay, una madre muy cariñosa que es a su vez una psicoterapeuta experimentada y se dedica a formar a otros psicoterapeutas. Menciono sus dos papeles para dejar claro que incluso las personas más informadas y bienintencionadas podemos caer en un túnel del tiempo emocional y acabar reaccionando a nuestro pasado en lugar de a lo que está ocurriendo en el presente. Esta historia comienza cuando Emily, la hija de Tay, a sus casi siete años de edad, le gritó a su madre que se había quedado atascada en un juego del parque (de los de trepar) y que necesitaba ayuda para bajar.

Le dije que bajase, y cuando me respondió que no podía, de repente me sentí furiosa. Pensé que estaba haciendo el tonto, que podía bajar sola fácilmente. Le grité: «¡Baja ahora mismo!».

Al final bajó. Intentó cogermelo de la mano, pero yo seguía furiosa y le dije que no. Pegó un grito.

Cuando llegamos a casa y preparamos té juntas, se calmó. Yo desenterré de mi mente aquel suceso pensando: «Dios, los niños pueden ser un fastidio».

Una semana más tarde, estábamos en el zoo y había también una estructura para escalar. Al mirarla, me invadió un repentino sentimiento de culpa. Obviamente, Emily también se acordó del episodio porque me miró con una expresión próxima al miedo.

Le pregunté si quería jugar. En aquella ocasión, en lugar de sentarme en un banco mirando el teléfono, me quedé junto a la estructura observando a Emily. Cuando pensó que se había quedado atascada, estiró los brazos hacia mí en busca de ayuda. Aquella vez fui más alentadora.

—Pon un pie aquí y el otro ahí, agárrate ahí y podrás hacerlo sola —le dije.

Y así lo hizo.

Ya a mi lado, me preguntó:

—¿Por qué no me ayudaste el otro día?

Me quedé pensando unos segundos, y respondí:

—Cuando era pequeña, Nana me trataba como a una princesa y me llevaba en brazos a todas partes. Siempre me decía que tuviese cuidado. Yo me sentía incapaz de hacer nada por mí misma y acabé siendo muy insegura. No quiero que a ti te pase lo mismo, y por eso no quise ayudarte cuando me pediste que te bajase de la torre la semana pasada. Me recordó cuando yo tenía tu edad, cuando no me dejaban bajar sola. Sentí mucha rabia y lo pagué contigo, y eso no fue justo.

Emily me miró y me dijo:

—Ah, yo pensé que no te importaba.

—No, no —respondí—. Claro que me importas, pero en aquel momento no sabía que estaba enfadada con Nana y no contigo. Lo siento.

Como le ocurrió a Tay, resulta sencillo caer en juicios o hacer suposiciones instantáneas sobre nuestra reacción emocional sin tener en cuenta que podría tener tanto que ver con lo que se ha desencadenado en nuestro propio historial como con lo que está ocurriendo en el presente.

Cuando sientas rabia (o cualquier otra emoción difícil, como resentimiento, frustración, envidia, rechazo, pánico, enfado, terror, miedo, etcétera) como reacción a algo que tu hijo ha dicho o ha pedido, conviene que la interpretes como una advertencia. Y no una advertencia de que tu hijo o tus hijos están haciendo algo mal, sino de que tus interruptores se están accionando.

En muchos casos, el patrón es el siguiente: cuando reaccionas con rabia o cualquier otra emoción demasiado intensa ante tu hijo es porque se trata de un mecanismo que has aprendido para evitar sentirte como te sentías a su edad. Sin que seas consciente de ello, su comportamiento amenaza con desencadenar tus propios sentimientos pasados de desesperación, anhelo, soledad, celos o dependencia. Y así, sin darte cuenta, escoges la opción más fácil: en lugar de empatizar con lo que está sintiendo tu hijo, te cortocircuitas y sientes rabia, o frustración, o pánico.

En ocasiones, los sentimientos del pasado que reaparecen se remontan a más de una generación. A mi madre le parecían irritantes los gritos de los niños mientras jugaban. Me di cuenta de que yo también entraba en una especie de estado de alerta cuando mi hija y sus amigas hacían ruido, aunque estuviesen divirtiéndose sin más. Quise profundizar en el tema y le pregunté a mi madre qué le habría pasado a ella si hubiese hecho mucho ruido mientras jugaba cuando era pequeña. Me explicó que su padre (mi abuelo) tenía más de cincuenta años cuando ella nació, que a menudo tenía dolores de cabeza muy fuertes y que todos los niños de la casa debían moverse sin hacer ruido si no querían tener problemas.

Es posible que te dé miedo admitir que, en ocasiones, la irritación que sientes con respecto a tu hijo gana la partida, creyendo que intensificará esos sentimientos de rabia o que hará que sean más reales. Lo cierto es que poner nombre a nuestros sentimientos inapropiados y buscar una narrativa alternativa para ellos (una en la que no responsabilizamos a nuestros hijos) implica que no pensaremos que nuestros hijos son culpables de haberlos desencadenado. Si eres capaz de hacer eso, se reducirán las probabilidades de que reacciones ante ese sentimiento a expensas de tu hijo. No siempre serás capaz de desentrañar una historia que dé sentido a cómo te sientes, pero eso no significa que no exista, y te ayudará tenerlo en cuenta.

Un problema podría ser que en tu infancia sintieses que no siempre caías bien a la gente que te quería. Es posible que en ocasiones te considerasen pesado, una carga, decepcionante, insignificante, exasperante, torpe o estúpido. Cuando la conducta de tu hijo te

recuerda eso, reaccionas y acabas gritando o mostrando una conducta negativa.

No cabe duda de que convertirse en padre puede ser muy complicado. De la noche a la mañana, tu hijo se convierte en tu prioridad más apremiante, todos los días y a todas horas. Es posible que tener un hijo te lleve a darte cuenta, por fin, de todo por lo que tuvieron que pasar tus padres, y tal vez los aprecies más, te identifiques más con ellos o sientas más compasión hacia ellos. Sin embargo, necesitas identificarte también con tus hijos. El tiempo que inviertas en analizar cómo te sentías cuando tenías la edad de tus hijos te ayudará a desarrollar empatía hacia ellos. Y eso te ayudará a entenderlos y a empatizar con lo que sienten cuando se comporten de una manera que te genere rechazo.

Tuve un cliente, Oskar, que había adoptado a un bebé de dieciocho meses. Cada vez que su hijo tiraba comida al suelo, o que no comía, Oskar sentía cómo se le iba acumulando la rabia. Le pregunté qué le pasaba a él de pequeño si tiraba o se dejaba la comida. Recordó a su abuelo golpeándose los nudillos con el mango de un cuchillo y, a continuación, obligándole a salir del comedor. Después de recuperar el contacto con lo que sentía al ser tratado de aquella manera, Oskar sintió compasión por el niño que fue, y eso le ayudó a encontrar la paciencia necesaria para tratar a su hijo.

Resulta fácil dar por sentado que nuestros sentimientos surgen de lo que está ocurriendo en el momento presente y que no son una reacción a lo que sucedió en el pasado. Te pongo un ejemplo: imagina que tienes un hijo de cuatro años que recibe un montón de regalos por su cumpleaños, y le llamas «malcriado» con brusquedad porque no comparte uno de sus juguetes nuevos.

¿Qué ocurre ahí? Lógicamente, que reciba tantas cosas no es por su culpa. Es posible que, inconscientemente, estés dando por sentado que no merece tantas cosas, y tu irritación ante esa idea se manifiesta con un tono brusco o esperando de manera irrazonable que tu hijo sea más maduro.

Si te paras un momento a mirar atrás, si indagamos en tu irritación ante ese comportamiento, lo que podrías descubrir es que tu propio

niño interior de cuatro años está celoso o se siente competitivo. Tal vez cuando tenías cuatro años te dijeron que compartieses algo que no querías compartir, o simplemente no recibiste demasiados regalos y, para no sentirte triste por tu niño interior, lo pagas con tu hijo.

Me vienen a la mente los mensajes amenazantes y los comentarios negativos en las redes sociales que reciben muchas personas de fuentes anónimas. Si leemos entre líneas, lo que parecen decir ante todo es: «No es justo que tú seas famoso y yo no». No es inusual sentir celos de nuestros hijos. Si te ocurre, tienes que admitirlo y no reaccionar de manera negativa con tus hijos debido a ese sentimiento. No necesitan el «troleo» de sus padres.

A lo largo del libro he incluido ejercicios que pueden ayudarte a entender mejor de qué hablo. Si no te resultan útiles o te superan, puedes saltártelos y regresar a ellos, si lo deseas, cuando te sientas más preparado.

—————Ejercicio: ¿De dónde viene esta emoción?—————

La próxima vez que sientas rabia hacia tus hijos (o cualquier otra emoción negativa), en lugar de reaccionar sin pensar, párate a preguntarte: ¿Este sentimiento concierne exclusivamente a esta situación y a mis hijos en el momento presente? ¿Cómo evito observar la situación desde su punto de vista?

Un buen modo de impedirte reaccionar consiste en decir: «Necesito tiempo para pensar en lo que está ocurriendo», y utilizar ese tiempo para calmarte. Aunque tu hijo necesite ayuda, no sirve de mucho intentar dársela cuando estás en pleno enfado. Si se la das, solo percibirá tu rabia y no lo que intentas decirle.

Puedes probar esta segunda variación del ejercicio aunque todavía no tengas hijos. Simplemente observa con qué frecuencia te sientes enfadado, o moralmente superior, o indignado, o muy nervioso, o tal vez avergonzado, con odio hacia ti mismo o desconectado. Busca patrones en tus reacciones. Trata de remontarte a la primera vez que experimentaste el sentimiento, hasta tu infancia, cuando comenzaste a reaccionar de esa manera; es posible que em-

piezas a entender hasta qué punto esa reacción se ha convertido en un hábito. En otras palabras, la reacción tiene tanto que ver con el hecho de que se ha convertido en un hábito para ti como con la situación en el momento presente.

RUPTURA Y REPARACIÓN

En un mundo ideal nos frenaríamos antes de reaccionar ante un sentimiento de un modo inapropiado. Nunca gritaríamos a nuestros hijos, ni los amenazaríamos, ni les haríamos sentir mal de ningún modo. Por supuesto, resulta poco realista pensar que seríamos capaces de actuar así en todas las ocasiones. Recordemos el ejemplo de Tay: es una psicoterapeuta experimentada y, aun así, dejó salir su rabia porque pensó que correspondía al momento presente. Sin embargo, algo que también hizo para reparar el daño (y que todos podemos aprender) es lo que se conoce como «ruptura y reparación». Las rupturas (esos momentos en los que nos malinterpretamos mutuamente, nos equivocamos en nuestras suposiciones, herimos a alguien) son inevitables en todas las relaciones importantes, íntimas y familiares. Lo importante no es la ruptura, sino la reparación.

Lo primero a la hora de reparar relaciones es trabajar para modificar tus reacciones; es decir, reconocer tus desencadenantes y utilizar ese conocimiento para reaccionar de una manera distinta. O si tu hijo tiene la edad suficiente para entenderlo, puedes expresarlo con palabras y disculparte, como hizo Tay con Emily. Incluso si te das cuenta de que has actuado mal con tus hijos mucho tiempo después, puedes explicarles en qué te equivocaste. Puede significar mucho para un hijo, incluso para un hijo adulto, que el padre o la madre repare la relación. Recuerda lo que pensaba Emily: dio por sentado que Tay, en cierto modo, no se preocupaba por ella. Qué alivio saber que a su madre sí le importaba y que simplemente se había confundido.

En una ocasión, una madre me preguntó si era peligroso disculparse con los niños.

—Pero ¿no necesitan que tengamos razón? De lo contrario, se sentirán inseguros.

—¡No! Lo que los niños necesitan es que seamos reales y auténticos, no perfectos.

Piensa en tu infancia: ¿Te hacían sentir «mal», culpable o incluso responsable del mal humor de tus padres? Si así era, resulta muy sencillo intentar reparar tu sentimiento negativo haciendo que otra persona se sienta mal. Y las víctimas son, con demasiada frecuencia, nuestros hijos.

El instinto del niño le dirá que no estamos en armonía con él o con lo que está ocurriendo, y si fingimos lo contrario, estaremos atontando su instinto. Por ejemplo, si fingimos que como adultos nunca nos equivocamos, el resultado puede ser un niño sobreadaptado: no solo a lo que digas tú, sino a lo que cualquiera pueda decir. Y eso lo convertirá en un niño más vulnerable ante personas que tal vez no tengan las mejores intenciones. El instinto es un componente esencial de la confianza, la competencia y la inteligencia, de modo que conviene no dañar o torcer el instinto de los niños.

Conocí a Mark cuando asistió a un taller sobre crianza que yo impartía. Se lo sugirió su mujer, Toni. En aquel momento, su hijo, Toby, tenía casi dos años. Mark me explicó que él y su mujer habían acordado no tener hijos, pero que Toni cambió de opinión al cumplir los cuarenta. Tras un año intentándolo y un año más de fecundación in vitro, Toni se quedó embarazada.

Teniendo en cuenta lo mucho que nos esforzamos para conseguirlo, ahora me sorprende, en retrospectiva, lo confuso que me sentía respecto a cómo sería la vida con un bebé. Creo que construí mi concepto de la paternidad a través de la televisión, donde el bebé duerme milagrosamente la mayor parte del tiempo y casi nunca llora.

Cuando nació Toby, la realidad de que la espontaneidad y la flexibilidad se habían acabado, la pesadez de cuidar de un bebé, el hecho de que uno de nosotros tuviera que cuidar al bebé las veinticuatro horas

del día hizo que empezase a sentirme resentido, o deprimido, o ambas cosas a la vez.

Dos años más tarde sigo sin disfrutar de mi vida. Toni y yo no hablamos de otra cosa que no sea Toby, y si intento sacar otro tema, al cabo de un minuto vuelve a ser Toby. Sé que estoy siendo egoísta, pero eso no me impide sentirme irascible. Para ser sincero, no me veo viviendo con Toni y Toby mucho más tiempo.

Le pedí a Mark que me hablase de su infancia. Lo único que pudo contarme fue que no tenía mucho interés en analizarla conmigo, ya que había sido completamente normal. Como psicoterapeuta, me tomé el «no me interesa» como una pista de que deseaba distanciarse de ella. Sospeché que el hecho de ser padre había desencadenado en él sentimientos de los que deseaba huir.

Le pregunté a Mark qué significaba «normal». Me explicó que su padre se marchó cuando él tenía tres años y que sus visitas se fueron espaciando cada vez más. Mark tiene razón: es una infancia normal. Sin embargo, eso no significa que la desaparición de su padre no le importase.

Le pregunté cómo se sintió ante el abandono de su padre, pero no se acordaba. Le sugerí que tal vez le resultaba demasiado doloroso acordarse. Y tal vez le parecía más fácil ser como su padre y abandonar a Toni y a Toby porque entonces no tendría que abrir su propia caja de emociones difíciles. Le expliqué que pensaba que era importante que abriese la caja porque, de lo contrario, no sería sensible a las necesidades de su propio hijo y transmitiría a Toby lo que se le habían transmitido a él. Por su reacción no supe si había escuchado lo que realmente le estaba diciendo.

No volví a ver a Mark hasta seis meses después, en otro taller. Me explicó que había estado deprimido y que, en lugar de quitarle importancia, había decidido empezar terapia. Para su sorpresa, acabó llorando y gritando en la consulta del terapeuta por el abandono de su padre.

La terapia me ayudó a situar los sentimientos donde tenían que estar: en el abandono de mi padre, y no en pensar que no estaba hecho para esta relación o para ser padre.

No digo que ya no me sienta aburrido, o incluso resentido en ocasiones, pero sé que ese resentimiento tiene que ver con mi pasado. Sé que no es por Toby.

Ahora entiendo toda la atención que le dedico a Toby: es para que se sienta bien no solo ahora, sino también en el futuro. Toni y yo le damos todo nuestro amor, y esperamos que eso signifique que tendrá amor para dar cuando sea mayor, y así se sentirá valioso. No tengo relación con mi padre. Sé que Toby está recibiendo de mí lo que yo no recibí de mi padre, que estamos sentando las bases de una gran relación.

Entender el sentido de lo que estoy haciendo ha convertido gran parte de mi insatisfacción en esperanza y gratitud. Además, también me siento más cerca de Toni. Ahora que me muestro más interesado y estoy más presente para Toby, Toni tiene tiempo para pensar en otras cosas.

Mark reparó la ruptura con Toby, su deseo de abandonarle, ahondando en su pasado para entender qué ocurría en el presente. Entonces fue capaz de cambiar su actitud en la relación con su hijo. Fue como si no pudiese liberar su amor hasta que hubo liberado su dolor.

REPARANDO EL PASADO

Hace algún tiempo, una futura madre me preguntó qué le aconsejaría a una primeriza. Le dije que fuese cual fuese la edad de su hijo, este siempre tendería a recordarle, a un nivel fisiológico, las emociones por las que ella pasó cuando tenía una edad similar. Me miró un poco desconcertada.

Aproximadamente un año más tarde, aquella misma madre (ya acompañada de su bebé) me dijo que no había entendido mi respuesta en aquel momento, pero que se había acordado de mis pala-

bras y a medida que se iba metiendo en su nuevo papel, empezaron a cobrar sentido y la ayudaron a conectar con su hijo. No recordarás conscientemente cómo eres de bebé, pero sí te acordarás a otros niveles, y tus hijos te lo irán recordando.

Resulta habitual que un progenitor se aleje de su hijo a una edad muy similar a la que su propio progenitor dejó de estar presente. O que un progenitor desee alejarse emocionalmente cuando su hijo tiene la misma edad en la que él se sentía solo. Mark es un clásico ejemplo de alguien que no quería afrontar los sentimientos que su hijo le estaba despertando.

Es posible que desees huir de esos sentimientos, así como de tus hijos, pero en ese caso estarás legando lo que te hicieron a ti. Aunque también legarás muchas cosas buenas (todo el amor que recibiste), lo que no quieres transmitir es tu miedo heredado, el odio, la soledad o el resentimiento. Habrá ocasiones en las que sentirás emociones desagradables hacia tus hijos o en aquello que les concierne, del mismo modo que las tendrás de vez en cuando hacia tu pareja, hacia tu padre o tu madre, hacia tu amigo o hacia ti mismo. Si lo admites, será menos probable que los castigues sin pensar a causa del sentimiento que te hayan despertado.

Si descubres, como le ocurrió a Mark, que estás resentido con tu vida familiar porque te sientes desplazado, podría deberse a que te desplazaron en tu infancia y a que uno de tus progenitores, o los dos, no te tenían en cuenta. En ocasiones, ese resentimiento puede sentirse como aburrimiento o como una sensación de desconexión con los hijos.

Algunos padres creen que exagero cuando utilizo palabras como «abandono» o «resentimiento». «No estoy resentido con mis hijos —afirman—. A veces quiero que me dejen en paz, pero los quiero.» Para mí, el abandono abarca todo un espectro. En el extremo más grave está el abandono real que implica apartarse físicamente y por completo de la vida del hijo, como hizo el padre de Mark. Pero también creo que abandonar es apartar a un hijo cuando reclama nuestra atención o no escucharle cuando intenta enseñarnos, por ejemplo, el dibujo que acaba de hacer (en ese caso, nuestro hijo está intentando mostrarnos quién es en realidad).

Ese sentimiento de desear apartar a los hijos, de que duerman mucho y jueguen solos antes de que estén listos para todo eso, de manera que no absorban todo tu tiempo, puede surgir cuando evitas sentir y conectar con tus hijos porque despiertan un doloroso recuerdo de tu infancia. Y por eso eres incapaz de entregarte a tus necesidades. Es cierto que podríamos decirnos que apartamos a nuestros hijos porque queremos vivir más otras facetas de nuestras vidas, como el trabajo, los amigos o Netflix, pero aquí somos nosotros los adultos. Sabemos que esa etapa de dependencia es solo eso, una etapa, y que podemos recuperar nuestro trabajo, nuestros amigos y demás intereses cuando esas personitas ya no nos necesiten tanto.

Resulta difícil afrontarlo y dejar de transmitir a otra generación cómo nos trataron a nosotros. Tenemos que percibir cómo nos sentimos y después reflexionar sobre ello en lugar de reaccionar a unos sentimientos que no acabamos de entender. Afrontar nuestros deseos de actuar de maneras poco aceptables (en el caso de Mark, por ejemplo, huir) también puede provocarnos un sentimiento de vergüenza. Cuando esto ocurre, hay una tendencia a ponerse a la defensiva para no sentir vergüenza. Y si caemos en eso, no cambiamos nada y transmitimos nuestra disfunción a otra generación. Sin embargo, la vergüenza no es algo tan grave, se puede superar. Cuando nos damos cuenta de lo que ocurre, podemos transformar nuestra vergüenza en orgullo porque nos hemos dado cuenta de cómo nos sentíamos impulsados a actuar y hemos tomado conciencia de que necesitábamos cambiar.

Lo que realmente importa es que estés cómodo con tus hijos, que les hagas sentir seguros y que perciban que quieres estar con ellos. Las palabras que utilizamos suponen solo una pequeña parte; la mayor parte viene dada por nuestro cariño, nuestro tacto, nuestra buena voluntad y el respeto que les mostramos: respeto hacia sus sentimientos, su persona, sus opiniones y su interpretación del mundo. En otras palabras, tenemos que demostrar el amor que sentimos por ellos cuando están despiertos, no solo cuando parecen angelitos mientras duermen.

Si sientes que necesitas descansar de tus hijos cada hora del día, lo que probablemente necesites es descansar de los sentimientos que te suscitan. Para evitar que esos desencadenantes te controlen, vuelve la vista a tu infancia con compasión. Cuando seas capaz de hacerlo, podrás identificarte con la necesidad y el deseo de tus hijos de estar contigo. Por supuesto, es importante recurrir a una canguro de vez en cuando y disfrutar de alguna actividad de adultos, pero toma conciencia de si la sensación de necesitar un descanso te resulta especialmente intensa y parece estar presente la mayor parte del tiempo. Y entonces atrévete a recordar cómo te sentías cuando tenías la misma edad que tu hijo ahora.

Ejercicio: Volver la vista atrás con compasión

Pregúntate qué comportamiento de tu hijo te provoca la reacción negativa más intensa que tengas. ¿Qué ocurrió en tu infancia cuando mostrabas esa misma conducta?

Ejercicio: Mensaje de tus recuerdos

Cierra los ojos y remóntate a tu recuerdo más antiguo. Puede ser una imagen o un sentimiento, o tal vez sea una historia. ¿Cuál es la emoción predominante en tu recuerdo? ¿Qué relevancia tiene ese recuerdo en la persona que eres ahora? ¿Cómo influye el recuerdo en tu manera de criar a tus hijos? Recuerda: si surge algún sentimiento cuando realices este ejercicio (por ejemplo, el temor a sentirte avergonzado, que podría hacer que ahora te aferres siempre a tener la razón, tal vez a expensas de tu hijo), siéntete orgulloso por haberlo detectado en lugar de sentir que vas a derrumbarte por la vergüenza o de evitarlo poniéndote a la defensiva y continuar con la conducta que mostrabas ante ese sentimiento.

CÓMO NOS HABLAMOS A NOSOTROS MISMOS

Como he señalado al principio de esta sección, los niños hacen lo mismo que hacemos nosotros, no lo que les decimos. Por tanto, si tienes el hábito de golpearte la cabeza, tu hijo estará expuesto a adoptar el mismo hábito potencialmente dañino.

En uno de mis recuerdos más antiguos, mi madre se está mirando en el espejo y sacándose defectos. Cuando hice exactamente lo mismo, años más tarde, delante de mi astuta hermana adolescente, me dijo que no le gustaba que hiciese aquello. La escuché y recordé que a mí tampoco me gustaba que lo hiciese mi madre.

Nuestros patrones de conducta heredados se reflejan muchas veces en cómo nos hablamos a nosotros mismos, sobre todo a través de nuestro crítico interior. Casi todos nosotros tenemos en la cabeza una especie de charla o comentarios continuos a los que estamos tan acostumbrados que ni siquiera nos paramos a descifrar su contenido. Sin embargo, esa voz puede ser un crítico interior muy duro. Es posible que te digas cosas así: «Esto no es para gente como yo», «no puedes fiarte de nadie», «soy un desastre», «nunca seré lo suficientemente bueno, debería dejarlo», «nunca hago nada bien», «estoy muy gorda» o «soy un inútil». Ten cuidado con esa charla interior porque no solo tendrá una poderosa influencia en tu vida, sino que, además, podría influir en la de tu hijo y llevarle a juzgarse a sí mismo y a los demás.

Aparte de enseñar a tu hijo a realizar juicios dañinos, esa voz interior negativa sabe cómo exacerbar el desánimo, acabar con la confianza en uno mismo y lograr que nos sintamos incompetentes en general. Y existe otro buen motivo para que te des cuenta de cómo te hablas a ti mismo: al parecer, transmitimos nuestras voces interiores a nuestros hijos (además de los hábitos detectables a simple vista). Si quieres que tus hijos tengan la capacidad de ser felices, tu autocrítica es una de las cosas que más podría interponerse en ese camino.

Nos convertimos en adultos con base a nuestras experiencias en la infancia (así es fundamentalmente como nos desarrollamos los

seres humanos), pero resulta difícil quitárselas de encima. No siempre es fácil detener a esa voz interior crítica, pero lo que sí puedes hacer es detectarla cuando intervenga y darte una palmadita en la espalda por haberte dado cuenta.

Elaine tiene dos hijos y trabaja como ayudante en una galería de arte. Es consciente de su voz interior negativa:

Normalmente se enfoca en el fracaso. Que no debería intentar algo porque no va a funcionar... Que no lo haré bien... Que me avergonzaré a mí misma. Así que me convengo para no hacer cosas. Entonces me critico por ser una cobarde y no pasar a la acción. Me digo que no soy constante, que soy superficial y que no siento auténtica pasión por algo, que no soy experta en nada. Ahora, mientras te cuento esto, escucho la voz en mi cabeza diciéndome: «Sí, bueno, todo eso es cierto».

Me siento culpable cuando pienso en la persona de la que podría proceder esa voz, porque quiero mucho a mi madre. Siempre he sabido que ella me quiere, siempre me he sentido muy querida. Sin embargo, mamá es muy aprensiva, nunca se ha sentido bien del todo, tiene mucha negatividad. Nunca acepta cumplidos. Si le dices: «¡Esta lasaña está deliciosa!», te responderá: «No sabe a nada y tiene demasiado queso».

En cierto modo, ella nos transmitió esa insatisfacción a mis hermanas y a mí. Nos obsesionamos con nuestros fracasos y los utilizamos como pruebas de que no somos lo suficientemente buenas y de que ni siquiera deberíamos molestarnos en intentar mejorar. En una ocasión saqué un notable en francés y me sentí como si fuese el fin del mundo.

Mamá intenta ser positiva, pero con un comentario irreflexivo lo estropea todo. En la prueba final de mi vestido de novia salí del probador y mamá frunció los labios, me miró con aire de preocupación y dijo: «Sí, sí, el día de la boda, con las flores, el velo y todo lo demás, quedará bien». Sin darse cuenta, su propia ansiedad y sus inseguridades pueden causar estragos en quienes la rodean.

Además de su devastador crítico interior, Elaine me explicó que su madre también tenía muchas cosas buenas (y no es mi intención demonizarla, en absoluto), pero parece que, como nos ocurre a la

mayoría de nosotros, no era consciente de cómo se hablaba a sí misma, y en especial de cómo podía transmitir su crítica interior a sus hijas.

Cuando te des cuenta de cómo te hablas a ti mismo, tendrás más opciones para decidir qué actitud adoptar ante esa voz. Así aprendió Elaine a lidiar con su crítica interior:

Estoy decidida a no transmitírsela a mis hijos. No quiero que tengan ese miedo al fracaso. Es muy desmoralizante.

Antes me peleaba con lo que decía la voz, y siempre perdía (además, me robaba mucha energía y atención). Hace poco descubrí que lo mejor es no hacerle caso. La trato casi como haría con un colega difícil en el trabajo; le digo que tiene derecho a expresar su opinión.

Intento hacer aquello que mi crítica interior me dice que no puedo hacer. Me obligo a ignorar mis miedos para no desmotivar a mis hijos, para demostrarles que fracasar no es tan malo. He vuelto a pintar a pesar de la voz que me dice que lo deje. En lugar de juzgar lo que pinto, estoy aprendiendo a percibir qué es lo que me hace disfrutar de la pintura y qué partes de cada obra me gustan más. Un efecto secundario inesperado es que ahora tengo más seguridad, no solo respecto a mis pinturas, sino también respecto a la vida en general.

Si dividimos el contenido de lo que Elaine está haciendo y lo ponemos en forma de proceso, quedaría así:

1. En primer lugar, identifica la voz.
2. No interactúes ni te pelees con ella. Trátala como a una persona difícil de la que puedas librarte; toma nota de lo que ha dicho, pero sin enfrentarte a ella, pensando, por ejemplo: «Tienes derecho a tener tu opinión».
3. Amplía tu zona de confort. Al hacer aquello que tu crítico interior dice que no puedes hacer, ganarás en confianza. Es algo real que puedes recordar cuando te asalten las dudas.

4. Ser consciente de los peligros de transmitir tu crítico interior a tus hijos te aportará un incentivo extra para tomar conciencia.

Ejercicio: Descubre a tu crítico interior

Ten a mano un bolígrafo y un cuaderno, y anota todos los pensamientos autocríticos que tengas a lo largo del día. ¿Identificas esas críticas como las que viste articular a otros en tu pasado?

Piensa en algo que te gustaría conseguir y en los pasos necesarios para alcanzarlo. A continuación, date cuenta de cómo te hablas a ti mismo al respecto. ¿Te estás diciendo algo para no avanzar? ¿Esa voz te recuerda a alguien?

BUENOS PADRES/MALOS PADRES: EL INCONVENIENTE DE LOS JUICIOS

El hecho de que estés leyendo este libro significa que quieres ser el mejor padre o madre posible. Una de las cosas que lo impiden son los juicios, tanto los que haces sobre ti como sobre los demás. Cómo nos juzgamos en nuestro papel de padres y madres es mi pesadilla particular.

Las etiquetas de «buenos padres/malos padres» no nos ayudan porque se van a los extremos. Es imposible estar en perfecta armonía con nuestros hijos en todo momento, e incluso hay algunas buenas intenciones que pueden tener consecuencias negativas. Sin embargo, dado que nadie desea ser etiquetado como «mal padre» o «mala madre», cuando cometemos errores (algo que todos hacemos), fingimos no haberlos cometido porque deseamos evitar esa etiqueta.

Debido en parte a la existencia de esas etiquetas de «buena madre», «mal padre», o viceversa, para evitar la humillación de que nos asignen el papel del malo, nos ponemos a la defensiva cada vez que

nos equivocamos. Esto significa que no analizamos o no tenemos en cuenta los momentos en que no sintonizamos con nuestros hijos, o ignoramos sus necesidades emocionales. No sabemos cómo mejorar nuestras relaciones con ellos. También puede significar que nos ocultamos aquello que podríamos hacer mal detrás de lo que hacemos bien. De ese modo podemos identificarnos con una «buena» madre o con un «buen» padre.

El miedo parental a afrontar aquello que podríamos estar haciendo mal tampoco ayuda a nuestros hijos. Los errores (fingir que los sentimientos de nuestros hijos no importan, o lo que quiera que hayamos hecho mal) importan mucho menos cuando cambiamos nuestra conducta y reparamos las rupturas. Sin embargo, no podremos arreglar nada si nos resulta demasiado vergonzoso admitir nuestros errores (y la etiqueta de «malo» intensifica esa vergüenza).

Prescindamos del «bueno» y «malo» como atributos para madres y padres. Nadie es un santo ni un pecador en términos absolutos. Un padre gruñón y honesto (que normalmente se describiría como «malo») puede ser mejor padre que uno frustrado y resentido que se oculta tras una fachada de dulzura empalagosa. Es más, al igual que no deberíamos juzgarnos a nosotros mismos, deberíamos evitar juzgar a nuestros hijos. Resulta muy sencillo guardar algo en una caja, etiquetarlo y olvidarnos, pero no es bueno para nosotros y, sin duda, no es bueno para la persona que está en la caja. No sirve de nada etiquetar a un niño como bueno o malo, ni juzgarlo en ningún aspecto, porque resulta difícil desarrollarse con las limitaciones de una etiqueta: «el llamado», «el torpe», «el escandaloso», etcétera.

Los seres humanos cambiamos y crecemos continuamente, sobre todo los más pequeños. Es mucho mejor describir lo que ves y decir lo que valoras en lugar de juzgar. Di: «Me ha gustado cómo te concentrabas para hacer esas sumas» en lugar de «eres muy bueno en matemáticas». «Me impresiona lo mucho que te has esforzado para hacer este dibujo. Me gusta que parezca que la casa está sonriendo. Me hace sentir feliz» en lugar de «es bonito». Elogia el esfuerzo, describe lo que ves y sientes, y anima a tu hijo sin juzgarlo. Describir y encontrar algo específico que valoras resulta mucho más motiva-

dor que un juicio indeterminado del tipo «gran trabajo», e infinitamente más útil que la crítica. Si toda una página de redacción se acerca al caos absoluto, pero la letra P está perfecta, lo único que tienes que decir es: «Me gusta lo bien que has escrito esa pe». Con suerte, la próxima vez te gustará otra letra más.

Ejercicio: No más juicios

En lugar de juzgarte por lo que haces, observa y valora lo que haces bien. Nota la diferencia en cómo te hace sentir. Por ejemplo, en lugar de decir o pensar algo del tipo «hago un pan estupendo», prueba con «concentrarme en hacer pan da buenos resultados». En lugar de «el yoga se me da fatal», prueba con «he empezado a hacer yoga y he mejorado desde la semana pasada». Más que las palabras (no prohíbo totalmente el «bueno» y «malo»), se trata de prescindir de los juicios o de emitir conclusiones con delicadeza en vez de con rigidez. De ese modo, el daño para nosotros y para nuestros hijos será menor.

He empezado este libro centrándome más en ti que en tu hijo porque lo que hace que un niño sea el individuo único que es (o que será, si todavía no está con nosotros) es una mezcla inigualable de genes y entorno, y tú eres un elemento muy importante del entorno de tu hijo.

Qué sentimos hacia nosotros mismos y cuánta responsabilidad asumimos por nuestras reacciones con nuestros hijos son aspectos fundamentales de la paternidad. Muchas veces, esos aspectos se pasan por alto porque resulta mucho más sencillo centrarse en los hijos y sus conductas que analizar cómo nos afectan y cómo les afectamos nosotros a ellos. Y lo que da forma a sus rasgos de personalidad y su carácter no es solo cómo reaccionamos ante ellos, sino también qué presencian y sienten nuestros hijos en su entorno.

Espero haberte convencido para que analices cómo reaccionas a los sentimientos que tus hijos desencadenan en ti. Toma conciencia de cómo te hablas a ti mismo. Vigila a tu crítico interior. Y deja de juzgar tanto (a ti mismo, a tu papel como padre o madre y a tus hijos).