

Dra. Becky Kennedy

Educar sin miedo



CONVIÉRTETE EN LA MADRE
O EL PADRE QUE QUIERES SER

**Good
INSIDE**

El método que ha ayudado
a millones de familias en todo el mundo

Dra. Becky Kennedy

Educar sin miedo

CONVIÉRTETE EN LA MADRE
O EL PADRE QUE QUIERES SER

Traducción de Ana Camallonga

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *Good Inside. A Guide to Becoming the Parent you want to be*

© Rebecca Kennedy, 2022

© de la traducción, Ana Camallonga Claveria, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

Primera edición: octubre de 2022

Depósito legal: B. 14.077-2022

ISBN: 978-84-08-26304-3

Preimpresión: Realización Planeta

Impresión: Romanyà Valls

Printed in Spain – Impreso en España



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**

Índice

Introducción	11
------------------------	----

Primera parte: Los principios de crianza de la doctora Becky

1. Buenos por dentro	21
2. Dos cosas son ciertas	33
3. Recuerda cuál es tu trabajo	49
4. Los primeros años importan	63
5. No es demasiado tarde	77
6. Resiliencia > Felicidad	89
7. El comportamiento es una ventana	101
8. Reduce la vergüenza, aumenta el vínculo	117
9. Di la verdad	129
10. Autocuidado	141

Segunda parte: Desarrollar el vínculo y abordar el comportamiento

11. Acumular capital de vínculo	155
12. Cuando no te escucha	181
13. Rabietas emocionales	191
14. Rabietas agresivas (pegar, morder, lanzar objetos)	199
15. Rivalidad entre hermanos	211
16. Malas contestaciones y rebeldía	223
17. Lamentos	233
18. Mentiras	241
19. Miedos y ansiedades	251
20. Indecisión y timidez	261

Educar sin miedo

21. Intolerancia a la frustración	271
22. Comida y hábitos alimenticios	281
23. Consentimiento	291
24. Lágrimas	299
25. Seguridad en uno mismo	305
26. Perfeccionismo	313
27. Ansiedad por separación	323
28. Sueño	331
29. Niños a los que no les gusta hablar de sentimientos (niños con alta sensibilidad)	343
Conclusión	355
Agradecimientos	361
Índice	367

Buenos por dentro

Deja que comparta una conjetura sobre ti y tus hijos: sois todos buenos por dentro. Cuando acusas a tu hija de ser una «mimada», sigues siendo bueno por dentro. Cuando tu hijo niega haber derribado la torre de bloques de su hermana (aunque has visto cómo lo hacía), sigue siendo bueno por dentro. Y cuando digo «bueno por dentro» quiero decir que todos nosotros, en el fondo, somos compasivos, cariñosos y generosos. El principio de la bondad interna está en el centro de todo mi trabajo: creo que los niños y los padres son buenos por dentro, lo que me permite sentir curiosidad sobre el porqué de sus malas conductas. Y esa curiosidad me permite desarrollar marcos de trabajo y estrategias que son eficaces a la hora de impulsar un cambio. No hay nada en este libro más importante que ese principio; es la base de todo lo que viene a continuación, porque, en cuanto nos decimos a nosotros mismos «vale, frena... Soy bueno por dentro..., mi hijo también es bueno por dentro...», intervenimos de un modo distinto de lo que lo haríamos si dejáramos que nuestra frustración y nuestra ira dictaran nuestras decisiones.

El problema es que es muy fácil dejar que la frustración y la ira nos dominen. Aunque nadie quiere verse como una persona cínica o negativa o que asume lo peor de sus hijos, cuando, como padres, estamos en medio de una situación difícil, es habitual actuar a partir del supuesto (en gran parte inconsciente) de la maldad interna. Nos preguntamos «¿de verdad cree que puede salirse con la suya?», porque damos

por sentado que nuestro hijo intenta deliberadamente aprovecharse de nosotros. Decimos «¿qué pasa contigo?», porque damos por sentado que hay un defecto en nuestra hija. Gritamos «¡es que no aprendes!», porque damos por sentado que nuestro hijo está desafiándonos o provocándonos deliberadamente. Y nos reprendemos a nosotros mismos de la misma manera diciéndonos: «¿Qué pasa conmigo?, ¡no aprendo!», antes de hundirnos en el pozo de la desesperación, el autodesprecio y la vergüenza.

Gran parte de los consejos que se imparten sobre crianza perpetúan esa suposición de maldad y se centran en controlar a los niños en lugar de confiar en ellos, en enviarlos a sus habitaciones en lugar de abrazarlos, en calificarlos de manipuladores en lugar de reconocer sus necesidades. Pero yo creo de verdad que todos somos buenos por dentro. Y voy a ser clara: ver la bondad en el interior de tu hijo no justifica el mal comportamiento ni conduce a una crianza permisiva. Existe la idea equivocada de que educar desde una perspectiva de «bondad interna» lleva a un enfoque de «todo vale» que desemboca en niños incontrolables o que se creen con derecho a todo, pero yo no conozco a nadie que diga «oh, vaya, mi hija es buena por dentro, así que qué más da que le escupa a su amiga» o «mi hijo es bueno por dentro, así que a quién le importa que insulte a su hermana». De hecho, es justo al revés. Entender que todos somos buenos por dentro es lo que te permite distinguir a la persona (tu hijo) de la conducta (mostrarse maleducado, pegar, decir «te odio»). Diferenciar quién es alguien de lo que hace es fundamental a la hora de desarrollar intervenciones que preserven vuestra relación y al mismo tiempo nos lleven a un cambio trascendente.

Dar la bondad por supuesta es lo que te permite liderar con firmeza a tu familia, porque, cuando confías en la bon-

dad de tu hijo, crees en su capacidad para portarse «bien» y hacer lo correcto. Y mientras creas que él es capaz, podrás mostrarle el camino. Ese es el tipo de liderazgo que todo niño desea: el de alguien en quien pueda confiar para que lo lleve por el camino correcto. Es lo que hace que se sienta seguro, lo que le permite encontrar la calma y lo que lo lleva a desarrollar la regulación de las emociones y la resiliencia. Proporcionarle un espacio seguro en el que experimentar y equivocarse sin preocuparse porque se lo considere «malo» es lo que hará que tu hijo aprenda y crezca, y, a la postre, estreche su vínculo contigo.

Puede que todo esto parezca evidente. ¡Claro que tus hijos son buenos por dentro! Al fin y al cabo, los quieres: no estarías leyendo este libro si no quisieras potenciar esa bondad. Pero actuar desde la perspectiva de la «bondad interior» puede ser más difícil de lo que parece, sobre todo en los momentos difíciles o de mucha carga emocional. Es fácil —es casi un acto reflejo— adoptar por defecto una visión menos generosa. Por dos razones principales: la primera, que estamos programados, desde el punto de vista evolutivo, con un sesgo negativo, lo que significa que prestamos más atención a lo que más les cuesta a nuestros hijos (o a nosotros mismos, nuestras parejas e incluso el mundo en general) que a lo que hacen bien; la segunda, porque lo que vivimos en nuestra propia infancia condiciona el modo en que percibimos el comportamiento de nuestros hijos y respondemos a él. Muchos tuvimos padres que, en su trato con nosotros, partían del juicio moral, y no de la curiosidad, de la crítica, y no de la comprensión, del castigo, y no del debate. (Seguro que ellos tuvieron padres que los trataron del mismo modo.) Y, cuando no hay un esfuerzo decidido para corregir el rumbo, la historia se repite. Como consecuencia, muchos padres ven el comportamiento como la medida de lo que son sus hijos, en

lugar de verlo como una pista de lo que quizá necesiten. ¿Y si contempláramos su conducta como una forma de expresar lo que necesitan, y no lo que son? Así, en lugar de avergonzar a nuestros hijos por sus defectos, haciendo que sientan que no los vemos y que están solos, podríamos ayudarlos a acceder a su bondad interior y mejorar, de paso, su comportamiento. Cambiar de perspectiva no es fácil, pero sin duda merece la pena.

Reprogramar el circuito

Quiero que pienses en tu infancia y que imagines cómo habrían reaccionado tus padres en las siguientes situaciones:

- Tienes tres años y una hermanita nueva a la que todo el mundo no deja de contemplar con arrobos. A ti te está costando aceptar tu nuevo estatus dentro de la familia, aunque los demás te dicen que deberías estar contenta. Tienes un montón de rabietas, le quitas los juguetes a tu hermana y al final sueltas lo que piensas: «¡Devuélvela al hospital! ¡La odio!». ¿Qué ocurre a continuación? ¿Cómo reaccionan tus padres?
- Tienes siete años y quieres una Oreo que tu padre te ha dicho con todas las letras que no puedes comerte. Ya no puedes más con que te digan a todas horas lo que tienes que hacer y que a todo te respondan con un no, así que, cuando te quedas a solas en la cocina, coges la galleta. Tu padre te pilla con la Oreo en la mano. ¿Qué ocurre a continuación? ¿Cómo reacciona?
- Tienes trece años y te han puesto de deberes una redacción que te está costando. Les dices a tus padres que está

hecha, pero días después la profesora les llama para que-
jarse de que no la has entregado. ¿Qué ocurre a continua-
ción? ¿Qué te dicen tus padres cuando llegas a casa?

Tengamos en cuenta lo siguiente: todos metemos la pata. Todos, a cualquier edad, tenemos momentos difíciles en los que nos comportamos de maneras que están lejos de ser ideales. Pero los primeros años de vida son especialmente importantes porque nuestros cuerpos están empezando a programar el modo en que pensamos en los momentos difíciles y respondemos a ellos a partir del modo en que nuestros padres piensan sobre nuestros momentos difíciles y responden a ellos. Lo diré de otra manera: la forma en que nos hablamos a nosotros mismos cuando vivimos un conflicto interno — el diálogo interno de «no seas tan sensible» o «estoy exagerando» o «soy imbécil» o, todo lo contrario, «hago lo que puedo» o «solo quiero tener la sensación de que me ven» — tiene que ver con cómo nos hablaron o nos trataron nuestros padres en nuestros momentos más difíciles. Eso significa que analizar nuestras respuestas a esos «¿qué ocurre a continuación?» es crucial para entender el modo en que está programado nuestro cuerpo.

¿A qué me refiero con «programado»? Bueno, en nuestros primeros años, nuestro cuerpo está aprendiendo bajo qué condiciones recibe amor, atención, comprensión y afecto, y bajo qué condiciones obtiene rechazo, castigo o aislamiento; la «información» que recoge en torno a esas cuestiones es fundamental para nuestra supervivencia, porque maximizar el apego con nuestros cuidadores es el principal objetivo de cualquier niño, que es un ser pequeño e indefenso. Esos aprendizajes influyen en nuestro desarrollo, porque pronto empezamos a interiorizar todo lo que nos consi-

que amor y atención, y a dejar de lado y etiquetar de «malas» las partes que son rechazadas, criticadas o invalidadas.

Ahora bien, la cuestión es que ninguna de nuestras partes es realmente mala. Detrás de «¡devuélvela al hospital!, ¡la odio!» hay una niña que está sufriendo, con un enorme miedo al abandono y la sensación de que una amenaza se cierne sobre la familia; detrás del desafío que supone coger esa galleta probablemente hay un niño que se siente invisible y controlado en otros aspectos de su vida, y detrás de los deberes del colegio no realizados hay una criatura que está pasando por un mal momento y se siente insegura. Detrás del «mal comportamiento» hay siempre un buen niño. Pero, cuando los padres suprimen una conducta con dureza sin reconocer al buen niño que hay debajo, ese niño internaliza que él es malo. Y la maldad hay que reprimirla a toda costa, así que el niño desarrolla métodos, incluido un diálogo interno sin contemplaciones, para reprenderse a sí mismo, como una forma de acabar con las partes de «mal niño» y encontrar en su lugar las de «buen niño»; es decir, las que obtienen aprobación y fortalecen el vínculo que tiene con sus padres.

Así que ¿qué es lo que aprendiste, de niño, que venía después del «mal» comportamiento? ¿Aprendió tu cuerpo a programarse para la crítica, el castigo y la soledad... o para los límites, la empatía y el vínculo? O, dicho de un modo más simple, ahora que sabemos que el «mal comportamiento» de una persona es en realidad una señal de lo mal que lo está pasando en su interior, ¿aprendiste a abordar tus conflictos desde la crítica... o desde la compasión? ¿Desde la culpa o desde la curiosidad?

El modo en que nuestros cuidadores nos respondieron se convierte en el modo en que nosotros, por nuestra parte, nos respondemos a nosotros mismos, y eso sienta las bases

del modo en que les respondemos a nuestros hijos. Por eso es tan fácil crear un legado intergeneracional de «maldad interna»: mis padres reaccionaron a mis dificultades con dureza y siendo muy críticos → yo aprendí a dudar de mi bondad en los malos momentos → ahora, de adulto, respondo a mis dificultades culpándome y criticándome → mi hijo, cuando se porta mal, activa esa misma programación en mi cuerpo → me siento impelido a reaccionar con dureza ante las dificultades de mi hijo → pongo en marcha la misma programación en el cuerpo de mi hijo, que aprende a dudar de su bondad en sus malos momentos → y así sucesivamente.

Bien, detengámonos un momento. Coloca una mano en el corazón y date este mensaje tan importante: «Estoy aquí porque quiero cambiar. Quiero ser el punto de inflexión en los patrones intergeneracionales de mi familia. Quiero ser el comienzo de algo distinto: quiero que mis hijos se sientan buenos por dentro, se sientan valiosos y dignos de amor y merecedores de todo lo mejor, incluso cuando estén pasando un mal momento. Y eso se consigue... reconectando con mi propia bondad. Mi bondad siempre ha estado ahí». Tú no tienes la culpa de tus patrones intergeneracionales. Al contrario: que estés leyendo este libro me dice que estás adoptando el papel de rompeciclos, que quieres ser la persona que declara que ciertos patrones dañinos SE ACABAN contigo. Estás dispuesto a asumir el peso de las generaciones que te preceden y a cambiar la dirección de las generaciones posteriores. Caramba. Estás lejos de ser culpable: eres valiente y audaz, y quieres a tus hijos más que a nada. Romper el ciclo es una batalla épica y tiene mucho mérito emprenderla.

La interpretación más generosa (IMG)

Encontrar la bondad que hay en el interior puede venir a menudo de hacernos una pregunta muy simple: «¿Cuál es la interpretación más generosa (IMG) que puedo hacer de lo que acaba de pasar?». Me lo pregunto a menudo con relación a mis hijos y mis amigos, y estoy tratando de preguntármelo más con relación a mi matrimonio y a mí misma. Cuando pronuncio esas palabras, aunque sea para mis adentros, me doy cuenta de que mi cuerpo se relaja e interactúa con los demás de un modo que hace que me sienta mejor.

Veamos un ejemplo. Estáis pensando en salir a comer con tu hijo mayor, solo con él, por su cumpleaños, y decides preparar el terreno con tu hijo pequeño con unos días de antelación. «Quería avisarte de cuáles son los planes para el sábado —le dices—. Papá y yo vamos a ir a comer con Nico por su cumpleaños. La abuela vendrá y se quedará contigo mientras estemos fuera. No será mucho más de una hora.» Tu hijo pequeño responde: «¿Papá y tú vais a ir a comer con Nico y sin mí? ¡Te odio! ¡Eres la peor madre del mundo!».

¿Qué acaba de pasar? ¿Y cómo respondes? He aquí varias opciones: 1) «¿La peor madre? ¡Acabo de comprarte un juguete! ¡Eres un desagradecido!» 2) «Cuando dices esas cosas, mamá se pone triste.» 3) Lo ignoras y te vas. 4) «Vaya, esas son palabras mayores, espera un momento... Noto lo mucho que te ha molestado. Cuéntame más.»

Me gusta la opción 4, porque es la intervención que tiene sentido después de tener en cuenta la interpretación más generosa del comportamiento de mi hijo. La primera opción parte del supuesto de que mi hijo es un consentido y un ingrato. La segunda le enseña a mi hijo que sus emociones son demasiado intensas y alarmantes como para manejarlas, que hacen daño a los demás y amenazan la seguridad del apego

con un cuidador. (Hablaemos del apego con más detalle en el capítulo 4, pero la versión rápida sería que centrarse en el impacto de un niño en nosotros pone las bases para la codependencia, no para la regulación o la empatía.) En la tercera opción el mensaje que envío es que creo que mi hijo está siendo poco razonable y que sus preocupaciones no son importantes para mí. Pero mi IMG de la respuesta de mi hijo es esta: «Mmm. A mi hijo le gustaría de verdad que lo incluyéramos en esta comida especial. Puedo entenderlo. Está triste. Y celoso. Son emociones muy grandes para un cuerpo tan pequeño y salen de él en tromba, en forma de palabras que hacen daño, pero lo que hay detrás son emociones en carne viva muy dolorosas». La intervención posterior —la declaración empática que parte del hecho de ver a mi hijo como bueno por dentro— reconoce sus palabras como una señal de un dolor abrumador, no como una señal de que es un niño malo.

Optar por la IMG enseña a los padres a prestar atención a lo que está pasando en el interior de su hijo (grandes emociones, grandes preocupaciones, grandes deseos, grandes sensaciones), en lugar de en lo que está pasando en el exterior (grandes palabras o, a veces, grandes acciones). Y cuando ponemos en práctica esta perspectiva, enseñamos a nuestros hijos a hacer lo mismo. Los orientamos a su vivencia interna, de la que forman parte pensamientos, emociones, sensaciones, deseos, recuerdos e imágenes. Las habilidades de autorregulación dependen de la capacidad de reconocer la vivencia interna, así que, al centrarnos en lo que está dentro y no en lo que está fuera, estamos sentando en nuestros hijos las bases de una buena estrategia de confrontación de la adversidad. Optar por la interpretación más generosa del comportamiento de tu hijo no quiere decir que estés «dejándole pasar» nada; quiere decir que estás enmarcando su con-

ducta de un modo que lo ayudará a desarrollar una capacidad de regulación de las emociones que será fundamental para su futuro, al mismo tiempo que preserva el vínculo que os une y vuestra relación de cercanía.

He aquí otra razón por la que me gusta pensar en la IMG: siempre, pero sobre todo cuando están desregulados —cuando sus emociones superan la capacidad que tienen en ese momento de enfrentarse a la adversidad—, los niños miran a sus padres para conocer la respuesta a las siguientes preguntas: «¿Quién soy ahora mismo? ¿Soy un niño malo que hace cosas malas... o soy un niño bueno que está pasando por un mal momento?». Nuestros hijos se forman una imagen de sí mismos a partir de las respuestas de sus padres a esas preguntas. Si queremos que nuestros hijos estén de verdad seguros de sí mismos y se sientan a gusto con lo que son, tenemos que transmitirles que son buenos por dentro, incluso cuando están pasando por un mal momento por fuera.

Muchas veces me recuerdo a mí misma que nuestros hijos responden a la versión de sí mismos que los padres les transmitimos y actúan de acuerdo con ella. Cuando les decimos a nuestros hijos que son egoístas, actúan en su propio interés. Cuando le decimos a nuestro hijo que su hermana tiene mejores modales que él, ¿sabes qué ocurre? Que el mal comportamiento continúa. Pero lo opuesto es también cierto. Cuando les decimos a nuestros hijos «eres un buen niño que está pasando por un mal momento...; estoy aquí, justo aquí, estoy contigo», es más probable que sientan empatía por sus propias dificultades, lo que los ayudará a regularse y a tomar mejores decisiones. Recuerdo que una vez vi que mi hijo mayor se debatía sobre si compartir su merienda con su hermana. Me descubrí queriendo decir: «¡Tu hermana la compartiría contigo! ¡Venga, ten un gesto bonito!». Pero oí también otra voz que suplicaba: «¡La interpretación más ge-

nerosa! ¡La interpretación más generosa!». Así que lo que le dije fue: «Sé que eres tan capaz de compartir y de ser generoso como cualquier otra persona de esta familia. Voy a salir de la habitación; tu hermana y tú podéis solucionar esto». Oí que le decía a su hermana que no iba a darle la galleta salada que le pedía, pero que sí podía coger unos cuantos *pretzels*. ¿Un resultado perfecto? No, pero si busco la perfección me perderé la mejora..., y a mí la mejora me gusta mucho. Mi hijo decidió hacer un pequeño sacrificio. Con eso me vale.

No hay nada más importante que aprender a ver nuestra bondad en nuestros peores momentos, porque desarrolla nuestra capacidad de reflexionar y cambiar. Todas las buenas decisiones empiezan por sentirnos seguros con nosotros mismos y con nuestro entorno, y nada hace que nos sintamos más seguros que ser reconocidos como las buenas personas que en realidad somos. Así que, si solo recuerdas una cosa de este libro, que sea esto: eres bueno por dentro y tu hijo es bueno por dentro. Si vuelves a esta verdad antes de iniciar cualquier intento de cambio, estarás en el buen camino.