

# BEATRIZ CAZURRO



## LOS NIÑOS QUE FUIMOS, LOS PADRES QUE SOMOS

CÓMO ACERCARNOS A NUESTRA  
INFANCIA PARA CONECTAR MEJOR  
CON NUESTROS HIJOS E HIJAS

**BEATRIZ CAZURRO**

**LOS NIÑOS  
QUE FUIMOS,  
LOS PADRES  
QUE SOMOS**

**CÓMO ACERCARNOS A NUESTRA INFANCIA  
PARA CONECTAR MEJOR CON NUESTROS HIJOS E HIJAS**

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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Beatriz Cazorro, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Iconografía: Grupo Planeta

© de las ilustraciones del interior, Beatriz Cazorro

Primera edición: septiembre de 2022

Depósito legal: B. 12.473-2022

ISBN: 978-84-08-26193-3

Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión: Egedsa

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

---

<b>ANTES DE EMPEZAR A LEER</b>	11
<b>PRÓLOGO.</b> La huella de nuestra relación	13
<b>INTRODUCCIÓN.</b> Hijos antes que padres, padres antes que hijos	19
<b>1. SER PADRE ES LO MEJOR QUE HAY</b>	23
<b>2. HAY TANTAS FÓRMULAS COMO PADRES</b>	31
<b>3. ERES UNA MADRE MARAVILLOSA</b>	41
<b>EJERCICIOS</b>	49
<b>4. TODO LO QUE NO SEA BUEN TRATO ES MALTRATO</b>	57
Castigo físico	62
Amenaza	67
Chantaje	71
Humillación	72
Castigo	75
Premio	77
Sobreprotección	79
Culpabilización	82
Mentira	84
Luz de gas	86
Parentificación	88
Triangulación	91
Abuso sexual	93
Negligencia	97
Exposición a la violencia	100
Una experiencia en común	102

<b>5. ¿CULPAS FUERA?</b>	105
<b>6. «PERO MI INFANCIA FUE FELIZ»</b>	113
Por qué creer algo que no es lo que fue: un discurso incompleto fruto del trauma	120
Entonces, ¿cómo puedo saber lo que me pasó?	125
<b>EJERCICIOS</b>	127
<b>7. LO QUE NUESTROS HIJOS NECESITAN REALMENTE DE NOSOTROS</b>	137
Sensibilidad	140
Piensa bien y entenderás	141
Responsividad	146
Ruptura y reparación	149
<b>8. ALGUNAS CREENCIAS ERRÓNEAS Y LA NEUROCIENCIA QUE HAY DEBAJO DE ELLAS</b>	155
«Los niños no se enteran»	158
«Los niños se adaptan a todo»	162
«Los niños no tienen problemas»	165
«Son cosas de niños»	167
«No lo cojas, que se malacostumbra»	168
«Un cachete a tiempo no hace daño»	171
«Es por tu bien, tienes que portarte mejor»	173
«Me duele más a mí que a ti»	179
«Se te va a subir a la chepa»	180
<b>9. ENTONCES, ¿LOS PADRES SOMOS RESPONSABLES DE TODO?</b>	183
Cultura de la felicidad	188
Generaciones	190
La sociedad patriarcal	191
La sociedad capitalista	200
Apoyos	203
Eventos que no podemos controlar	208
Conclusión	208
<b>EJERCICIOS</b>	211
<b>10. Y AHORA, ¿QUÉ?</b>	221
Escucha	223
Límites	229
<b>DESPEDIDA</b>	233

1

---

**SER PADRE  
ES LO MEJOR  
QUE HAY**

Vivimos en una sociedad en la que la positividad está sobrevalorada. Hemos convertido ser *positivos* en sinónimo de ser *felices* cuando, en realidad, a lo que estamos llamando *felicidad* es a escapar de lo desagradable, a negarlo o reprimirlo en un intento de hacerlo desaparecer. Creer que la felicidad tiene que ir ligada a una alegría perpetua es una trampa, ya que es un objetivo irreal e inalcanzable. Los seres humanos no estamos diseñados para funcionar así. Todas las emociones son importantes y necesarias; todas ellas necesitan ser atendidas y tenidas en cuenta, y flaco favor nos hacemos no dándoles el valor que tienen ni el espacio que necesitan.

- **Sara acababa de tener su segundo hijo.** Su hijo mayor tenía tan solo dos años más que el bebé, por lo que le estaba siendo muy complicado aceptar que su mamá tuviera que dividir el tiempo con el «nuevo inquilino». Las rabietas y los llantos se habían convertido en la banda sonora de su casa y, además, esto estaba generando mucha tensión en la pareja, en la que había explotado un conflicto oculto desde hacía tiempo. Sara acudió a terapia para asesorarse sobre cómo manejar los celos de su hijo mayor. A pesar de comprender lo difícil que estaba siendo para él, sentía mucho rechazo cuando este lloraba o se enfadaba, y se culpaba por no estar disfrutando de esta etapa y no tener energía para atenderlo. Le decían que debería estar feliz, que pensara en positivo, que era solo cuestión de cambiar de actitud. Sin embargo, lo que Sara necesitaba era espacio

para comprender que lo que sentía era normal y que podía expresarlo. El agotamiento, la frustración y la soledad que estaba sintiendo eran legítimas y necesitaban ser atendidas de alguna forma. Sara necesitaba ese espacio para reconocer sus deseos y necesidades, para hablar de lo que esperaba y de lo que estaba ocurriendo; tenía que despedirse de la etapa anterior, hablar del conflicto con su pareja, de su rabia, buscar recursos y herramientas para gestionar todos esos asuntos y así poder tener más margen para afrontar los retos de esta nueva etapa y estar presente para sus hijos. Pensar en positivo, de manera aislada, estaba invalidando toda su experiencia y generando muchísima culpabilidad, lo que, a su vez, estaba impidiendo que la situación pudiera mejorar poco a poco.

Con frecuencia intentamos encontrar el lado positivo de las malas noticias sin darnos siquiera tiempo a procesarlas. También escuchamos que con una buena actitud se consigue todo, y que si sonreímos el cerebro interpretará que estamos contentos y así abandonaremos la tristeza. Cuando nos encontramos con la realidad, cuando los sentimientos desagradables no se van o vemos que no podemos con todo, cuando nos frustramos y no podemos mantener el estado de ánimo que se supone que deberíamos mantener, creemos que somos nosotros, que funcionamos mal cuando lo que está mal es el mensaje.

Nos hablan de emociones positivas y negativas cuando ninguna es ni una cosa ni otra. Algunas emociones son mucho más agradables que otras, pero si después de tantísimos años de evolución, las seguimos teniendo, quizá podamos plantearnos que es porque son muy importantes para la supervivencia y para manejarnos en el mundo en el que vivimos.





Desde este prisma de **positividad forzada**, se nos muestran la maternidad y la paternidad como una etapa idílica de la vida por la que todas las renuncias valen la pena, y silenciamos así la cantidad de sensaciones y situaciones dolorosas, desagradables, indeseadas o violentas que vienen con ella. He escuchado a muchísimos padres decir que les avergonzaba contar lo que estaban viviendo por no encajar con lo que se supone que debían sentir. Madres que han pasado por depresiones posparto creyendo que era culpa suya no estar disfrutando y parejas en crisis que no pedían ayuda por creer que era un fracaso hacerlo. Tener hijos viene inevitablemente ligado a momentos duros y grandes sentimientos, muchas veces difíciles de gestionar. Aceptar el cambio supone transitar todas esas emociones.

Existe una promesa implícita de que tener hijos es maravilloso, que tener hijos es lo mejor que se puede hacer en la vida, pero la maternidad y la paternidad están lejos de ser solo maravillosas; están llenas de sombras, baches, curvas y renunciadas. Qué complicado es en este contexto nombrar lo difícil o lo que vivimos como negativo o desagradable. Aunque haya momentos de sonrisas, de orden o de armonía, hay otros muchísimos de caos, malestar, cansancio e incertidumbre.

Por este motivo, la experiencia de muchas familias cuando tienen un hijo por primera vez es muy frustrante y confusa. Lo que esperaban y la vivencia real pueden ser increíblemente diferentes.

**Los padres necesitamos espacio para expresar nuestra experiencia real.** Necesitamos espacios donde expresar con libertad la realidad de lo que estamos viviendo y donde sea aceptada tal y como es para ayudarnos a aceptarla y vivirla desde lo que nos ocurre, y no desde lo que nos dicen que tiene que ocurrir. Hoy en día se habla de la aceptación como algo importantísimo para tener salud mental y gestionar las emociones, pero ¿cómo encaja aceptarse a uno mismo y esconder la vivencia real que se está teniendo? ¿Cómo puedo aceptarme y a la vez negar mi frustración, o mi depresión posparto? ¿O cuánto echo de menos el silencio, o la vida en pareja, o vivir sin discutir por temas de crianza?

Aceptar es aceptar. Todo. La parte agradable, las sonrisas, los abrazos, los primeros pasos, los balbuceos, los juegos, los besos y los «te quiero de aquí a la luna», pero también lo desagradable. Al contrario de lo que mucha gente piensa, aceptarlo no va a hacer que ocupe más espacio, simplemente se trata de no negarle el espacio que ya tiene y hacernos cargo de ello.

Quizá podamos, antes de buscar la felicidad en la paternidad tal y como nos la han vendido, buscar tranquilidad, seguridad y aceptación. Una serenidad interna que nos permita aceptarnos como somos, aceptar también a nuestros hijos y la realidad que estamos viviendo. Cabe destacar que, aunque *aceptación* es un tér-

mino que también está de moda y suena muy bonito, el proceso para alcanzarla suele ser engorroso y complejo. No se trata de algo mental, de una idea. No se trata de decir: «Pues ya está, acepto que no tengo paciencia», sino que **es un duelo. Una despedida de la expectativa o del deseo que teníamos**, un proceso emocional en el que, si nos escuchamos, quizá lloremos, o nos frustremos al sentirnos impotentes, temblemos... hasta poder aceptar. Aceptar la realidad proporciona paz especialmente porque nos permite vivir en el momento en el que estamos y ser realistas con respecto a los pasos que podemos dar. Nos permite disfrutar de lo que sí hay, tras despedirnos de lo que no, y caminar desde ahí. Quizá es desde ese lugar desde donde verdaderamente va a existir la posibilidad de encontrar la felicidad.

## RESUMEN

- *Todas las emociones son importantes.*
- *Ser felices no significa tener constantemente sensaciones agradables.*
- *La paternidad está llena de cambios y, por tanto, de emociones desagradables.*
- *Podemos priorizar la aceptación a la felicidad (tal y como se nos ha «vendido»), para disfrutar más de nuestra paternidad.*