

# El parto del padre

**Por Vicente Lafuente de OTTO.**

**Médico de familia y Psicoterapeuta Gestalt.**

Quiero escribir este artículo para poder expresar todo lo que he vivido en mi proceso de ser padre, plasmando las conclusiones y descubrimientos que he hecho hasta ahora, tratando humildemente de hacer camino para llenar este vacío en el discurso colectivo acerca del papel del padre en el nacimiento de los hijos. Y como nombra el título, el hombre necesita atravesar su propio parto, con sus contracciones dolorosas y sus momentos de descanso hasta conseguir llegar al pleno acogimiento del hecho de ser padre.

Como padre de tres hijas, he ido comprobando en mí los cambios en mi manera de afrontar el primer nacimiento y después los otros dos, y he observado los elementos comunes y las diferencias en el abordaje desde el carácter y el trabajo sobre mí. También he ido observando estos once años cómo a mi alrededor mis amigos iban pasando por las mismas o al menos muy similares etapas. Y, al ser padre a una edad relativamente joven en estos tiempos, a los 25 años, he visto a muchos de mis amigos hombres siendo padres cuando yo ya tenía un par de crías de “ventaja”. Esta competitividad es muy mía...pero me ha servido de campo de observación, y con mis buenos amigos del alma gestaltistas, y apoyándonos en multitud de charlas y frustraciones compartidas, hemos ido esbozando una serie de realidades comunes en torno al tema de ser padre.

Para empezar, muchas veces digo de broma que las madres nos llevan 9 meses de ventaja, y que nosotros necesitamos al menos otros 9 meses para adaptarnos a la situación, elaborar el duelo de la pareja que ya no será y acoger y aceptar la nueva realidad. Ahondando en esta idea, las mujeres tienen 9 meses en los que toda su conciencia se va poniendo en la vida que va creciendo en su vientre, es un cambio tan corporal, tan físico, que no es posible mirar hacia otro lado. La conciencia de embarazo está cada día, en los cambios físicos, en las náuseas y el cansancio del primer trimestre, en el abultamiento de la barriga o las primeras y ligerísimas patadas del segundo y la clara incomodidad física y los movimientos evidentes incluso a simple vista del final de la gestación, incluyendo cambios en toda la pelvis, en el metabolismo,... en fin, ¡una revolución! Y a nivel emocional, paralelamente, el vínculo cada vez es más potente, y la retirada hacia ella misma progresiva e imparable.

Pero, ¿y los hombres? Al no tener los cambios físicos que facilitan la adaptación emocional, y al ser predominantemente cerebrales, nos dedicamos a imaginar y construir un abstracto de cómo será ser padre, un ideal unas veces idílico (éste es mi caso), otras veces también catastrofista, pero básicamente intelectual. Por eso la llegada de un bebé es una bomba. Una bomba en muchos sentidos. Está la parte positiva, cómo no, la maravilla de coger por primera vez en brazos a mi hija, saber que soy padre, es una realidad tan poderosa que hace de ese momento uno de los más sublimes de mi vida, y de eso no hay dudas. Pero luego llegan los peros...aparece un

vínculo emocional muy intenso entre madre y bebé, el bebé prefiere estar claramente con su madre, con ella se calma más fácilmente, y nosotros ¿dónde quedamos? ¿quién atiende el vacío que me provoca eso? ¿y mi frustración al no poder compartir en primera línea ese vínculo? Oye tú, ¡¡¡¡que yo llegué primero!!! Contactamos con una soledad profunda, un duelo en toda regla por lo que ya perdimos, y no sé si por algún tabú social, o por la propia dificultad de cada uno, no la expresamos demasiado. En un momento de tanta supuesta alegría, ¿qué cabida tiene un padre protestando por tener poco espacio en la crianza? Suena egoísta e infantil, y creo que eso nos silencia y nos hace enterrar esa energía.

Otro área de conflicto se presenta en las relaciones sexuales. La madre acaba de parir y físicamente no suele tener tanta necesidad de relaciones, no sólo en el conocido período de cuarentena, sino que puede abarcar todo el primer año. Ésto se debe también a que su energía se desvía en este ámbito hacia su recién nacido. La madre y él se colman de caricias, besos y abrazos, la lactancia proporciona placer tanto a la madre como al bebé, la estimulación del pezón libera oxitocina que potencia el amor entre ellos y satisface en muchos casos la sexualidad femenina. Y he aquí de nuevo al hombre que se enfrenta a la frustración, a la soledad y al enfado, volviendo a ser frecuente que al no ser liberada, se vaya acumulando. El nuevo padre observa como la pareja, que antes funcionaba bien en casi todos los aspectos, en respuesta a una situación previsiblemente feliz, se enfrenta a una crisis sin precedentes.

¿Qué ocurre con esa energía acumulada? Como también es común en los hombres, la tristeza soterrada se transforma muchas veces de forma progresiva en enfado, y de nuevo escondemos el sentimiento que la mayoría de las veces sigue en el inconsciente, sin liberarse. Al igual que toda gestalt que queda en la sombra, se manifiesta en el presente de diferentes maneras, intentando actualizar la energía para poder satisfacer el impulso y pasar a un segundo plano. Pero si no entra en nuestro campo de visión, lo más seguro es que hagamos un “acting” que actúe lo que no sabemos que está bullendo. Y, en lo concreto, esa energía se escapa de muchos modos, y así, no es infrecuente escuchar que a un padre primerizo le viene la oportunidad de hacer un Máster en otra ciudad, o una oportunidad laboral con viajes a Londres cada 2 semanas, o poniendo energía fuera de la pareja con aventuras sentimentales, o distracciones deportivas como un interés repentino por el triatlón con entrenamientos eternos.

Por supuesto, no es mi intención juzgar, simplemente señalo que lo que no sacamos a la luz se manifiesta de otras maneras, y si nos sentimos solos y no lo manifestamos, es muy probable que acabemos buscando compañía de forma inconsciente y neurótica, y que si nos sentimos asfixiados por la falta de participación en el nuevo ambiente familiar busquemos alejarnos lo más posible para no vivir ese dolor y esa frustración, deflectando la auténtica necesidad que pasaría por comunicar cómo nos estamos sintiendo.

Todos estos actings tiene otra consecuencia en muchos casos devastadora. El sentimiento de culpa. La culpa por saber que no estás siendo el padre sonriente y feliz que deberías, por el tiempo que estás dejando de pasar en casa porque no soportas la situación, por el deseo que sientes hacia otras mujeres y que no deberías estar sintiendo. Un infierno en vida que sigue generando frustración e incomprensión, que sigue echando carbón en la locomotora.

Las mujeres nos llevan varios cuerpos de ventaja en este sentido. Volviendo a una generalidad, las mujeres suelen elaborar más con la palabra y dar salida verbal a lo que les ocurre, y de un tiempo a esta parte, son cada vez más numerosos los grupos de crianza consciente, de colecho, de lactancia materna, etc, entornos donde apoyarse las unas en las otras y buscar la sabiduría del grupo. Estos espacios les nutren y dan confianza en lo que están viviendo, les da seguridad y calma, y siempre me han despertado admiración y envidia.

Los hombres, en cambio, somos más proclives a la tarea, a la acción, y menos a la verbalización de lo que nos ocurre. Me sorprende muchas veces contándole mis penas a mis mejores amigos semanas o meses después de que hayan ocurrido, no consigo tener a mano el recurso de llamar a un amigo para contarle, el tabú masculino a expresar sigue vigente y aún tardamos en hacer esa llamada cuando la necesitamos, porque simplemente, no se nos ocurre. Creo que hacer grupos de hombres y compartir las vivencias de la crianza sería muy positivo y ayudaría enormemente a hacer más llevadera la adaptación al nuevo rol y a elaborar el duelo de ser padres. Considero que se puede aprovechar el potencial del hombre para la tarea proponiendo grupos de contacto con la naturaleza que incluyan actividad física, donde bajar de lo cognitivo al cuerpo para poder acceder desde ahí al contenido emocional estancado.

Por otro lado, otro factor común en buena parte de los hombres que son padres es la activación de los patrones de crianza. Con patrones de crianza me refiero a la manera de cuidar un bebé que tenían nuestras familias de origen, que estaban adormecidos durante nuestra vida a la espera del momento propicio para saltar a escena. Son choques muy grandes para la conciencia, y provocan múltiples conflictos en la pareja, dado que la madre también activa sus propios patrones, y, en muchas ocasiones, viene a ser como un choque de trenes.

Y, de pronto, hombres muy tolerantes hasta hace unas semanas con la tristeza ajena, con la propia, o con la de su pareja, al convertirse en padres descubren un “alter ego” que no soporta el llanto de su hijo, y se descubren intentando convencer a su mujer de las ventajas de dejar llorar al bebé en la cuna sin cogerle. Hombres sin temor al contacto físico, con trabajo personal hecho y con conciencia de la importancia de los abrazos y las caricias, de súbito no permiten a los familiares acunar a su bebé en brazos por miedo a que se acostumbre. De nuevo, el poder llevar estas situaciones a un espacio de terapia o a compartirlo con tu pareja u otros hombres es de mucha ayuda para sobrellevar a Mr Hyde, porque la confusión que nos genera es grande.

Sin embargo, ajeno a nuestros temores y a los patrones de crianza de nuestras propias familias, el vínculo emocional madre-hijo se sigue conformando, y la madre va desarrollando una sabiduría acerca de su bebé que a nosotros como hombres nos cuesta más entender y desarrollar. Es un acto de humildad grande y difícil aceptar este vínculo amorosamente y respetar decisiones y actos que no podemos comprender, y, que, de hecho, nos aparta de la escena principal y nos relega a un papel secundario pero no menos importante. Es muy difícil combatir el narciso de estar en primera línea y limpiar nuestra mirada de celos y razones.

Autoras de libros de crianza como Laura Gutman postulan un papel para el padre como acogedor de la escena madre-hijo, un padre que contiene a los dos durante el período de primera infancia, que protege a la madre de demasiadas visitas, que pone límites a familiares bienintencionados pero dañinos por invasivos. Un papel fundamental, no lo dudo, pero que a mí me resulta también terriblemente solitario y me hace cuestionarme quién contiene a esos padres, en qué tierra de nadie se quedan, quién escucha su confusión, su soledad y su frustración.

Es una realidad que en estos primeros meses los recién nacidos buscan principalmente a sus madres, y no interactúan demasiado con el padre, pero la buena noticia es que, a medida que el niño va creciendo, el papel del padre cada vez es más inclusivo y pronto se incorpora a la dinámica familiar como miembro de pleno derecho. Esto proporciona alivio, descanso, y alegría ayudando a consolidar el vínculo con el nuevo hijo y abriendo una nueva vía a la idea de pareja, que nunca más será la de antes y ha de crear un nuevo modo de relacionarse en donde el tiempo ya no sobra y hay que rescatarlo y cuidarlo como un tesoro.

En conclusión, los padres necesitamos comprender que el nacimiento de un hijo también tiene mucho de duelo, y que es natural sentir soledad, frustración, tristeza, enfado y culpa en los primeros meses de crianza. Como en todo duelo, hay que dar voz a esos sentimientos para ir elaborando lo vivido y poder abrirnos a una nueva etapa de la vida que es preciosa, magnífica, una verdadera prueba llena de ilusiones y retos, tanto con nuestros hijos e hijas como con nuestras parejas.

A mi padre

Málaga, 20 de septiembre de 2015

Vicente Lafuente de Otto

Miembro adherente de la AETG

Médico de Familia y Terapeuta Gestalt del equipo terapéutico de Lamar Escuela de Psicoterapia Gestalt de Málaga