



De marido y mujer a padre y madre

Psicología, 19/09/2012

Cuando me pidieron que escribiera sobre este tema, el planteamiento fue hecho de la siguiente manera:

“Tengo muchos amigos y conocidos, hombres que me han comentado que cuando a su matrimonio se “incorporaron” los hijos/as, sucedieron muchos cambios. Estos amigos, se refirieron, sobre todo, a los cambios sexuales que ocurrieron en la pareja y su queja se basaba fundamentalmente en el hecho de que sus mujeres, dedicaban todo su tiempo y sus energías a la maternidad, habiéndoles dejado a ellos y a la relación de pareja, con suerte, en un segundo plano”.

Ahora bien, antes de comenzar a profundizar en esta preocupación existente en esos hombres de los que me hablaron, estaría bien compartir con todos, cómo se plantea esta realidad compleja que es la pareja, la maternidad/paternidad y la vida en su cotidianidad, en las mujeres de las que hablamos y que relegan a un segundo plano a la pareja y al marido, una vez han sido madres. Las opiniones que detallo a continuación son reales y provienen de conversaciones que he mantenido en algunos momentos, a través de chat online, en diversos foros abiertos de internet.

Mujer 1:

Antes mi marido era para mí, cuando nació mi primera hija mi marido se convirtió en padre... y nada más. Metafóricamente yo lo explico así: Antes caminábamos mirándonos, ahora en paralelo y sólo mirando hacia delante.

Cuando nació mi segunda hija y mientras duró la lactancia mi marido se quejaba de que le tenía a pan y agua, y es que realmente hasta me sentaba mal que me tocara. A la semana de dejar de dar el pecho, volví a ser la misma de antes a Dios gracias! Aún así, el cansancio de las noches hace mella, y mucha, y normalmente en la mujer porque el hombre cuando se duerme lo hace hasta el día siguiente!

Mujer 2:

Por lo menos a mí me pasó lo mismo, pero es comprensible, son muchos cambios repentinos, cansancio y todo pasa factura a la pareja. Durante el primer año nuestras relaciones también fueron inexistentes y, al igual que tú, no me sentía deseada.

Pasó el tiempo y todo volvió a la normalidad, es más, ahora soy yo la más esquiva por el cansancio y por todas las cosas que tengo encima. Pero en este tiempo he comprendido un poco lo que le pasó a mi pareja: para él, el primer año de nuestra hija fue duro, con muchísimos miedos que nunca me contó y que él solito fue superando.

Mujer 3:

No puede ser igual que antes

Yo noto que estoy más cansada, y me da pereza empezar nada, porque se despierten las gemelas, y él tiene temporadas que va más a lo suyo, pero es normal pienso en los hombres hacer estas escapadas mentales, siempre que sean temporadas, o a ratos, les apetece estar a lo suyo, en su mundo. Ya no es tan a menudo como antes, pues tenemos menos tiempo libre y si duermen queremos hacer mil cosas además de eso.

Mujer 4:

Yo escribí sobre esta charla hace tres meses, cuando mi bebe tenía 5 meses pero ahora tiene 8 y seguimos exactamente igual. Bueno ahora es peor yo estoy buscando piso para marcharme de casa. Hemos decidido darnos un tiempo. Necesitamos echarnos de menos. Él está ahora algo más implicado con el niño pero a mí me tiene totalmente abandonada como mujer. No tengo de su parte ni una sola palabra de cariño. Estoy bastante mal.

Una vez puestos sobre la mesa los temores e insatisfacciones de ambas parte de la pareja: hombre y mujer, es fácil determinar los siguientes problemas:

Falta de tiempo libre (cuidado del bebé o de los niños/as que van creciendo y presentando nuevas necesidades y demandas). Las mujeres no se sienten deseadas por sus maridos (podemos encontrarnos con dos realidades. Por un lado la mujer se siente muy vulnerable e insegura tras las modificaciones reales que ha sufrido su cuerpo aún y cuando su marido pueda seguir viéndola atractiva y sexy; por otro, el hombre se siente poco atraído por su mujer dado que ésta cuida y mimaba menos su físico tras el parto y durante la lactancia. Disminuye la frecuencia de las relaciones sexuales de la pareja. El cansancio hace mella en las mujeres y añadido al descontrol hormonal presente en ellas producto del parto y la lactancia, nos encontramos con el hecho de que es ella quien dedica más energía y tiempo al cuidado de la familia y del bebé, teniendo menos horas de descanso y menos tiempo para sí mismas. Esta falta de tiempo y sobrecarga en la mujer, merma sus deseos sexuales, sólo tiene ganas de descansar y dormir cuando le queda algo de tiempo. Por otro lado, no aparece el deseo de compartir intimidad con la pareja siendo él el foco de emociones como la soledad, el abandono o la frustración. El hombre se aleja, no se siente capaz de entrar en ese binomio que es madre/bebé, así ha sido durante 9 meses y para introducirse y convertirse en un trío, tanto la madre como el padre deben quererlo y hacerlo. La mujer, se echa todo a la espalda, muchas veces cree que sólo puede hacerlo ella o que sólo puede hacerlo bien ella. El hombre no lo intenta, se siente poco eficaz, cree que efectivamente es algo que saben hacer ellas y sólo ellas. Se queda al margen y aunque esta postura es cómoda, les juega una mala pasada, se quedan fuera, no se sienten importantes, ha llegado una gran competencia: los hijos. La llegada de los hijos es un evento, en líneas generales, bello, gratificante y muy esperado por la pareja. Sin embargo, es también un evento de gran estrés y tensión, que conlleva serias modificaciones en la dinámica familiar e implica la llegada de nuevos roles a los miembros de la pareja, para los que, en no pocas ocasiones, no se han preparado, incluso cuando esperaban la llegada de ese hijo.

Algunos estudiosos han señalado que una adaptación exitosa se resume en la adquisición de al menos dos tipos principales de recursos familiares:

Recursos intrafamiliares. Recursos extrafamiliares. El primero de ellos supone incrementar los recursos de la propia pareja, tales como la capacidad de adaptación a los cambios, la flexibilidad, la responsabilidad compartida y el sentimiento de unidad. El segundo incluye estrategias desde fuera de la pareja para fortalecer el funcionamiento de la familia, a partir de la comunidad y apoyos sociales (por ejemplo, el apoyo de la familia extensa, vecinos y amigos suele ser útil).

Pero, cuáles son las parejas que más difícilmente se adaptan a los cambios o crisis por las que atraviesan.

Mientras que en las familias con reparto de roles más tradicional existe una clara especialización (donde la mujer se dedica al hogar y a los hijos y el marido se centra en el desempeño de actividades remuneradas), en familias donde ambos miembros trabajan fuera del hogar se produce un difícil ajuste de roles (roles como cónyuge, trabajador/a, padre/madre).

En este último tipo de parejas, tras la llegada del primer hijo pueden observarse distintos tipos de adaptaciones:

Un regreso al desempeño de tareas tradicionales masculinas y femeninas (hombre como proveedor y mujer como cuidadora). Una postura intermedia, donde la mujer no pierde su trabajo, sino que ajusta y recorta su horario laboral para pasar más tiempo en casa. El mantenimiento de los patrones previos de implicación laboral, con la aparición en muchos casos de un

“doble turno” de trabajo para la mujer: uno fuera de casa y otro dentro de casa. Dicho todo lo anterior, sería interesante concluir esta reflexión que hoy me permiten hacer llegar a ustedes, destacando que no sólo debemos tener en cuenta la crisis que se sucede en la pareja con un evento tan importante como es la llegada del primer hijo. Con esta llegada no termina todo, ni muchísimo menos, no sólo tendremos esos primeros meses y esa precisa adaptación que debe ocurrir entre el padre, la madre y el bebé. También está la crianza, la escolarización, el desafío de la adolescencia e incluso la marcha de casa de los hijos.

Esto quiere decir, que los problemas de pareja podrán surgir en cualquier etapa de la vida de la familia y de la crianza de los hijos, no sólo en los primeros años o meses de vida de éstos, si bien es cierto que la llegada del primer hijo es un evento especialmente crítico como ya hemos analizado.

La clave entonces, no está en un hecho concreto que podría ser el nacimiento del bebé y los posibles cambios iniciales. La clave está en la comunicación, en la flexibilidad de la que sean capaces tanto el hombre como la mujer, en cuanto a los roles que deberán ejercer. Está en la organización del tiempo, de las obligaciones, de los tiempos libres. En las actividades que sean capaces de organizar y de disfrutar juntos, como familia (incluyendo a los hijos); pero también como pareja (excluyéndolos de la actividad). La clave está en apoyarse mutuamente para que además de ser marido, mujer, madre, padre, puedan seguir siendo personas, trabajadores, puedan seguir desarrollándose profesionalmente ambos, sin que uno sienta que el otro le deja solo o sola con toda la carga. La clave está en que la mujer sea capaz de seguir siendo mujer, además de ser madre y esposa, que pueda dormir sabiendo que no tiene por qué despertarse ella, porque le toca a su marido. La clave está en que el hombre quiera sentirse parte, pida sentirse parte, se responsabilice siendo parte. La clave está en compartir de un modo justo y responsable, pero sobre todo facilitador del tiempo en pareja, del tiempo personal, facilitador, también justamente, de la sexualidad.

Espero que mis reflexiones, pueda haber promovido, cuando menos, reflexiones críticas en los lectores.

Visita www.mayset.es/blog encontrarás información interesante. Gracias