

## **MI PATERNIDAD EMOCIONAL – JOSÉ ERNESTO JUAN VIDAL**

“Cuando seas padre comerás huevos” o “Los hombres no lloran” son frases predominantes en la sociedad del patriarcado... qué es lo que realmente significan para mí? La dominación del sexo masculino y la desnaturalización del hombre respecto a sus emociones.

La mayoría de nosotros ha tenido una crianza de este tipo, del macho alfa que tiene la razón en todas las cuestiones, que pretende que todo el mundo le siga y no atiende a las necesidades reales de sus hijos con respecto a su crianza porque la razón suprema la tiene él.

Actualmente, muchos de nosotros nos encontramos sin referentes a seguir e intentando crear un nuevo tipo de acercamiento ante nuestra familia y ante nosotros mismos. Nos cuestionamos nuestra forma de criar/educar/acompañar/sentir y a veces se hace muy difícil luchar contra corriente.

### **EMBARAZO**

En mi caso, esta revolución comenzó con el embarazo, con aquella prueba que salió positiva y que yo no daba mucho crédito aún a lo que estaba viendo... tal vez no sabía ni lo que quería decir esas rayitas... aunque lo que sí no sabía era lo que iba a significar para mí.

Ya aquí, la mujer nos aventaja en emoción y sentimiento. Cada hombre llega a ser consciente de su embarazo (sí, lo habéis entendido bien... he dicho a SU embarazo) en momentos muy distintos, algunos incluso se lo pierden!! Mientras tanto, la mujer siente el embarazo desde antes de esas rayitas, normalmente es ella quien pide hacer la prueba del predictor incluso antes de que le tenga que venir el periodo... al menos en mi caso fue así.

Las emociones en esos nueve meses fueron muchas aunque se pueden resumir en dos: alegría y miedo. Creo que pueden ser muy comunes a todo el mundo.

El estado de felicidad y alegría que existe cuando sabes que vas a ser padre es algo bastante común en todos nosotros, supongo que todos los que estáis aquí y seáis padres lo habréis sentido.

Y también creo que el miedo que supone que una vida dependa de ti también es común a todos los que somos padres. Aquí pueden aparecer los cuestionamientos vitales de lo que vamos a hacer cuando tengamos al niño y sobre todo lo que no queremos hacer, el modelo que no queremos repetir y que perjuramos que nunca vamos a utilizar con nuestros cachorros... aquí comienza a emerger nuestra propia sombra, esa a la que Laura Gutman le ha sacado tanto jugo en sus libros sobre maternidad y que nadie ha hablado respecto al padre.

Además, en el segundo embarazo, también apareció en mí la sensación de traición hacia mi hijo mayor. Los primeros tres meses de embarazo de mi segundo hijo, posible situación placentera para muchos, para mí fue terrible... Me sentía un traidor, sentía que estaba engañando a mi hijo mayor, que no estaba cubriendo sus necesidades ya que él aún nos necesitaba.

## **PARTO**

Después de estos planteamientos vitales, aparece el parto y el papel del padre en el mismo. En nuestro caso, buscamos un parto respetado... bueno, sobre todo lo buscó mi mujer, era ella quien sufría un mayor riesgo y fue ella quien mejor se informó de las variantes que habían en este proceso. Básicamente son dos: dejarte hacer o buscar el máximo disfrute de dar la vida.

Sí, habéis oído bien: DAR VIDA. En efecto, una mujer es capaz de dar vida. Todos nosotros, hombres y mujeres hemos venido de una mujer, es ella la encargada de perpetuar nuestra especie, de dar cobijo en su vientre a todos los cachorros mamíferos y de luchar hasta la muerte por ellos.

Sí, confieso que tengo verdadera envidia de lo que es capaz de hacer una mujer. Tengo envidia de mi mujer que fue capaz de engendrar, cuidar y traer al mundo a mis dos preciosos hijos... ¿Os imagináis de lo que serían capaces los hombres si fuésemos nosotros los que tuviésemos encargados esa misión? No nos tosería nadie!!

Nuestros dos partos fueron muy diferentes a mi manera de ver:

- el primero fue largo y mágico, acompañado de música, agua, pañuelos húmedos, caricias, susurros, oscuridad, acompañamiento,...
- el segundo fue intenso, brutal, luminoso, cómplice, rápido, presente,....

Sí, los hombres no podemos pasar por esa experiencia, no sé si seríamos capaces de aguantarlo..

## **LACTANCIA**

Al igual que los dos partos fueron distintos, la lactancia también lo fue... completamente distinta.

En la primera nos encontramos perdidos, carentes de referentes y con un niño que ya comenzaba a decir "Ya estoy aquí". Recuerdo aquellos primeros días en que tenía a Samuel conmigo y sabía que mi mujer lo estaba pasando mal debido a sus grietas... No sabía qué hacer... estaba perdido ante el llanto de mi hijo demandando teta y la fatiga, dolor y frustración que estaba pasando mi mujer.

Trataba de darle mi hijo a mi mujer con el máximo respeto y empatía posible... aunque aquí tampoco podemos los hombres ponernos a la altura de las mujeres... no damos teta, son ellas las que alimentan a nuestros cachorros mientras están desprotegidos.

Aquí el papel del padre es protección de madre y cría, de guerrero ante posibles agresiones y búsqueda de soluciones (cazador) ante cualquier problema.

En nuestro caso, la solución pasó por el biberón. Precisamente fue el biberón el que salvó nuestra lactancia, utilizamos la herramienta justo para lo que fue inventada: como salvación y no como método.

Aunque en aquél momento, recuerdo perfectamente mi sensación de fracaso cuando tuvimos que darle el primer biberón... no habíamos podido lactar a nuestro hijo!!

Gracias a la insistencia de mi mujer, sacándose leche continuamente para no perder la producción y curándose de sus heridas, conseguimos relactar a Samuel a los 15 días.

Además, nos propusimos y conseguimos lanzar una asociación de apoyo a las familias con cualquier tipo de problemas derivados de partos o lactancias frustradas.

La segunda lactancia fue mucho mejor, nuestro primer hijo abrió la puerta completamente al segundo en este caso. Él había sido el conejillo de indias, el laboratorio donde poder experimentar el proceso que ninguno de nosotros había visto antes en ninguna madre humana (desnaturalización) y con David fue todo más sencillo en este caso aunque tuvimos que permanecer atentos para no volver a cometer errores pasados.

Ahora por donde estoy pasando es por el destete de David, y mientras con Samuel fue muy sencillo, podemos decir incluso de mutuo acuerdo entre madre e hijo, con David está siendo algo más complicado.

Mientras Samuel tuvo a su madre a tiempo completo hasta prácticamente los 5 años, David tuvo que ir separándose de ella con dos ya que tuvo que volver a incorporarse al trabajo tras esos 5 años de excedencia que disfrutó.

Intento empatizar con mi pequeño, veo su necesidad de mamá, me la muestra todos los días cuando se levanta preguntando por ella.

También intento empatizar con mi mujer, con la necesidad de recuperar su cuerpo tras casi 6 años entre embarazos y lactancias.

¿Y cómo lo estoy viviendo yo? Pues casi en segundo plano, sufriendo por los dos y sobre todo dejándoles hacer, intentando colaborar en la medida de mis posibilidades... algunas veces con acierto y otras con desacierto... por mucho que me duela, esa decisión creo que no pertenece al hombre, es la diada la que tiene que llegar al acuerdo tras una negociación.

## **PUERPERIO**

¿Cuántos de vosotros habéis oído hablar del puerperio? ¿Sabéis lo que es?

Según la RAE puerperio tiene dos acepciones:

1. Período que transcurre desde el parto hasta que la mujer vuelve al estado ordinario anterior a la gestación.
2. Estado delicado de salud de la mujer en este tiempo.

¿Quién compone la RAE? 42 miembros, 6 son mujeres y la primera entró en 2002.

Doy por hecho que las acepciones las acuñaron hombres y que ellos no pasaron por ese puerperio... o no sabían que estaban pasando?

¿Dónde aparece el hombre aquí?

Yo entiendo por puerperio algo así como “el trastorno emocional que una pareja vive cuando son padres/madres al tener una vida nueva a su cargo”

A mí también me cambió la vida cuando tuvimos nuestro primer hijo, yo también me sentí descolocado al no tener referentes a los que agarrarme según yo sentía.. y además, se suponía que no podía compartir esas emociones porque tenía que sostener a la diada y no podía contarle al resto de machos alfas que completan el resto del mundo... ellos quieren hablar de tetas, de fútbol y de cerveza.. nada de lactancia, colecho, acompañamiento, llanto, sentimiento... recordemos, los hombres no lloran...

## **CRIANZA Y EDUCACIÓN**

Alguien me dijo que a niños mayores, problemas mayores... y tenía razón. Los padres suspiramos porque caminen, que hablen, que nos muestren sus necesidades para intentar relajarnos y atender a sus peticiones... pero, ¿realmente estamos preparados para que nuestros hijos caminen y comuniquen lo que sienten?

Respecto a la crianza y educación de nuestros hijos, muchos repetimos patrones establecidos que llevamos en nuestro interior. Aquí aparecen nuestras sombras en todo su esplendor, aquellas que no hemos sanado y aún ni siquiera advertido... aquí repetimos aquellos actos que prometimos no hacer, aquello que habíamos recibido y teníamos muy claro que no íbamos a proyectar en nuestros hijos.

Muchas veces me siento mal, cuestiono mis actos y me maldigo, veo gestos y acciones que considero no son míos y que sin embargo traslado a mis hijos... muchas veces de manera inconsciente y que hacen que nos sintamos hundidos...

¿Cómo gestionamos nuestra rabia? Considero que proviene de nuestras inseguridades, de nuestros miedos, que acompañados de la tristeza de no haber conseguido nuestro objetivo, hace un cóctel explosivo difícil de controlar si no nos hemos trabajado interiormente...

Qué lástima no haber utilizado el tiempo que nos da el embarazo para conocernos mejor, para curar nuestras heridas y ser capaces de llegar con la menor carga en nuestra mochila emocional... de esta manera sería menos complicado trasladar a nuestros hijos nuestras miserias...

Sí, yo también he gritado a mis hijos cuando no he tenido herramientas para gestionar situaciones que me han llevado al límite... Aquí podemos tener puntos de mejora, muchísimos puntos de mejora que nos diferencian de los machos alfa que comentábamos al principio... podemos cuestionarnos de donde viene esa violencia interna que nos impregna y nos hace transformarnos... aunque, pensándolo bien, ¿realmente quién ha sido el que ha gritado?

## **PADRES Y NIÑO INTERIOR**

Creo que es nuestro niño interior el que saca sus heridas y las traslada a nuestros hijos, salimos del papel de adulto y volvemos a ser niños, aquel niño que no le gustaba cuando le gritaban, pegaban o castigaban... Aparece nuestro pequeño niño interior herido, buscando el

acompañamiento y comprensión que no tuvo, y corremos el peligro de volver a repetir con nuestros hijos el modelo que tanto daño nos hizo.

Aquí nos cuestionamos nuestra relación con nuestros padres, esos que tenemos como referentes en una relación cercana padre e hijo, y que ahora no nos sirve porque para un hijo es muy difícil cuestionar la educación recibida.. el famoso “por tu bien”.

Nuestros ídolos se desvanecen, miramos a nuestro alrededor y no tenemos referentes seguros que nos puedan ayudar... quedamos desnudos ante nosotros mismos, ante nuestro niño dolido que necesita una ayuda para sanar.

## **PAREJA**

También aparece el niño interior en nuestra relación de pareja, aparece el reclamo de todo ese cariño que nuestra mujer le está dando a nuestros hijos, ese que antes teníamos para nosotros en exclusiva y en el que nos hemos sentido apartados por unos seres a los que queremos con locura y que sin embargo, están ocupando nuestro papel...

Aquí también pueden haber fricciones entre la pareja: una porque acaba exahusta de dar, de ofrecerse de manera incondicional, y el otro porque si recibe, recibe las migajas que quedan de aquella pareja/acompañante que tantos momentos y situaciones habían pasado juntos.

¿Y cómo lo viví yo? Yo lo viví con tranquilidad en muchos momentos y con mucho dolor en algunos. Me dolía que no hubiese tiempo para la pareja, me hacía daño la exclusividad casi perpetua que mi mujer tenía hacia mis hijos... incluso respetándola y aceptándola, ahí estaba mi niño requiriendo su atención y sin ser escuchado... no podía ser escuchado, su tiempo ya pasó...

## **CORRESPONSABILIDAD**

Creo que los padres tenemos que tomar nuestro papel y creo que las madres también nos deben dejar tomarlo... no es una cuestión de “ayudar”, es una cuestión de “compartir” Y es verdad que no todas las mujeres dejan ese espacio para que el padre lo pueda ocupar... Aquí tenemos trabajo todos, tanto los hombres como las mujeres, tenemos que establecer los cauces necesarios para que, utilizando una palabra de un niño de un amigo, nuestros hijos nos llamen “Mapá”

## **ESPEJO**

Este punto creo que es el definitivo: el Espejo.

Aquí es donde ves el “trabajo realizado”, la consecución de tus actos. Es decir, aquí ves a tu hijo comportarse ante las situaciones reales de la vida según tú le has enseñado.. bien sea de manera directa o bien sea de manera indirecta... aquí es donde te ves tú reflejado con los gestos y apariencias de tu hijo.

Yo me he visto en muchos comportamientos de mi hijo según las situaciones... he visto como ha gritado, se ha frustrado, se ha puesto rabioso, ha llorado de impotencia... ha cumplido con

todos los problemas emocionales que tengo en mi mochila sin haberme dado cuenta... mi ausencia de herramientas para gestionar algunas situaciones.

También es verdad que han sido muchas veces las que han salido los frutos de la siembra: la empatía hacia otros seres, la negociación ante un conflicto, el acompañamiento a otra persona que lo está pasando mal, la aceptación ante una negación...

¿Y sabéis con lo que me quedo? Con que estoy en el camino, estoy en el proceso de búsqueda... sé que tengo que sanar mi niño interior completamente para poder volcar a mis hijos lo que realmente quiero, no infundirles la teoría del macho alfa dominante poseedor de la verdad absoluta, eliminando las heridas lo antes posible para que tampoco nuestros patrones no deseados se perpetúen en nuestras generaciones.

Para finalizar, me gustaría recitar un poema de Lope de Vega que tanto dice del amor... se llama "Soneto de Amor"

Desmayarse, atreverse, estar furioso,  
áspero, tierno, liberal, esquivo,  
alentado, mortal, difunto, vivo,  
leal, traidor, cobarde y animoso;

no hallar fuera del bien centro y reposo,  
mostrarse alegre, triste, humilde, altivo,  
enojado, valiente, fugitivo,  
satisfecho, ofendido, receloso;

huir el rostro al claro desengaño,  
beber veneno por licor süave,  
olvidar el provecho, amar el daño;

creer que un cielo en un infierno cabe,  
dar la vida y el alma a un desengaño;  
esto es amor, quien lo probó lo sabe.