

EL PADRE "EMBARAZADO"

(Roberto Aguado basado en Jerrold L. Shapiro)

Máster en Psicoterapia de Tiempo Limitado (2005)

El mensaje en la tarjeta de felicitación era de lo más inocente: "felicidades por el nacimiento de vuestra hija". La puñalada, en letra manuscrita, venía dentro: "A los orgullosos padres, y especialmente a la madre, que hizo todo el trabajo".

La tarjeta fue enviada por tres miembros de mi familia quienes, debido a que viven a miles de kilómetros, nunca conocieron a mi esposa. Su mensaje expresa, en pocas palabras, un fenómeno cultural en toda su amplitud. Nosotros valoramos realmente la maternidad. Mimamos a las mujeres embarazadas. Personas extrañas les ceden los asientos en el autobús, las detienen en la calle para charlar sobre sus propias experiencias e intercambiar teorías sobre el sexo del futuro bebé. Nuestra cultura pierde su paranoia y sus límites en presencia de la mujer embarazada.

Y así debe ser. Una mujer se siente más vulnerable y también más especial cuando está embarazada. Hay una nueva vida dentro de ella. Sus hormonas actúan de maneras novedosas. Claramente necesita y merece apoyo. Pero, ¿qué pasa con su marido? No muestra las señales físicas del embarazo, pero en cierto sentido -emocional y psicológicamente- está tan "encinto" como ella. Y esto es especialmente cierto en las sociedades occidentales de hoy, que esperan que los padres jueguen un papel mayor durante el embarazo y el parto.

Mis experiencias como nuevo padre, varios años atrás, me expusieron de primera mano ante estos sentimientos y me hicieron preguntarme: si un psicólogo clínico que se especializa en terapia marital y familiar encontró difícil medirse con la inminente paternidad, ¿qué queda para quien es un lego en cuestiones de relaciones y tensiones? En los años que han pasado desde entonces, he observado en mi práctica la parte del padre en el proceso en que una pareja se transforma en familia.

Además, desde 1991 hasta 1995, completé una serie de entrevistas y pruebas con 227 padres recientes y "en espera", pertenecientes a todos los estratos de la sociedad, desde los 18 a los 60 años, y en distintas escalas de ingresos, desde quienes recibían subsidios de seguridad social hasta quienes ganaban más de 100.000 dólares anuales. En general, el grupo reflejaba a la población general de EE.UU. (a excepción del hecho de que su promedio de ingresos -26.500 dólares- era mayor y de que había una proporción ligeramente mayor de hombres de origen asiático y de las islas del Pacífico).

Hasta no hace mucho tiempo, el embarazo era estrictamente "cuestión de mujeres". Los maridos no tenían mucho que hacer hasta el día del parto. Entonces, su tarea consistía en llevar a la esposa a tiempo al hospital, fumar en abundancia y recorrer un círculo bien definido en la sala de espera del hospital, esperando ansiosamente el informe de la enfermera sobre el sexo del bebé y sobre la salud de madre e hijo. El que el padre asistiera al parto era una excepción a la regla. Historias apócrifas de padres que se esposaron a las camillas de sus mujeres mientras éstas iban siendo conducidas a la sala de partos todavía son parte del folclore evocado con risitas ahogadas en las clases de preparación para el parto.

Los tiempos han cambiado. Hoy en día es raro el esposo o el hospital que esperan que el padre esté ausente. También se espera que los padres jueguen un papel mucho mayor en el cuidado del bebé que lo que se esperaba de la generación anterior. "Ayudar en la casa" ya no queda limitado a tener el automóvil en buen estado de funcionamiento y el césped bien cortado.

Cambios tan importantes en las expectativas sociales han traído naturalmente aparejados nuevos problemas para los futuros padres. Desde el momento en que se le informa del embarazo, el varón es lanzado a un mundo extraño. Se lo alienta, se lo instruye y se lo lisonjea para que sea parte del embarazo y del proceso de parto, algo de lo que sabe muy poco. Se espera que se convierta en el apoyo de su esposa, la cual juega el papel estelar en el drama. Carece de un modelo de conducta, dado que casi seguramente su propio padre no hizo lo que se espera que él haga.

Estas dificultades, aunque problemáticas, generalmente pueden superarse con atención, preparación y educación. Pero hay otro problema que es todavía mucho más serio y desconcertante. Lo denominaré el *dilema cultural*. Se alienta a los varones a participar plenamente en el embarazo y nacimiento de sus hijos, pero simultáneamente se les da a entender -en una multitud de formas- que son ajenos. Es más, se les transmite que mientras que su presencia es requerida, sus sentimientos no lo son si es que dichos sentimientos pueden perturbar a sus esposas. La ansiedad, el enfado, la tristeza y el temor no son bienvenidos.

La primera vez que fui plenamente consciente de este dilema fue durante una clase de educación preparto a la cual asistí con mi mujer. Mientras el grupo visitaba las salas de parto, la instructora proporcionó una concienzuda descripción de las instalaciones. Habló del uso de los instrumentos quirúrgicos, enfatizando el hecho de cuán bien equipado estaba el hospital para tratar casos de emergencia. Cuando retornamos al aula preguntó: "Bien, ¿no se sienten ahora más tranquilos?"

Me parecía evidente que muchos de los hombres se sentían cualquier cosa, menos tranquilos, por lo cual dije a la instructora: "En realidad, ahora me siento mucho más nervioso". Para mi sorpresa, mi comentario fue ignorado y medio minuto después el tópico de discusión era la anatomía reproductiva femenina. Cuando más tarde inquirí sobre este hecho a la instructora -privadamente-, me miró consternada: "¿Qué esperaba Vd. que hiciera, que intranquilizara a todas esas mujeres?". El mensaje era claro: los padres no deben expresar nerviosismo por el parto.

Este dilema es el resultado de la falta de coherencia entre lo que se pide a los padres -"por favor, participe"- y el metamensaje tácito -"pero no traiga sus sentimientos negativos". Para participar plenamente, el nuevo padre debe palpar sus sentimientos. Pero cuando lo hace, no todos son positivos. A veces estará tan atemorizado, triste y enfadado como su esposa. Necesita compartir estos sentimientos y miedos.

Se espera que una mujer joven, antes de su primer parto, se sienta atemorizada y ambivalente. Es más, sus cambios y sentimientos son apoyados y explicados por las alteraciones biológicas de su cuerpo. El futuro padre carece de los sistemas de apoyo y de las sanciones culturales por lo que experimenta. Ni siquiera puede sentirse malhumorado por miedo de que estos sentimientos negativos afecten a la futura madre. Algunos hombres compensan inconscientemente este hecho desarrollando

aspectos fisiológicos del embarazo, pero dichos síntomas generalmente son tomados a broma por familiares y amigos.

Esta indiferencia hacia los sentimientos de los padres se extiende a los medios de comunicación. Las editoriales publican anualmente cantidades enormes de libros y artículos para ayudar a los nuevos padres a adaptarse a sus nuevos papeles, y para comprender mejor a sus hijos ya sí mismos. Pero en tanto que existe excelente material sobre la maternidad y el cuidado de los niños, la información para y sobre los padres "embarazados" es de lo más limitada. Y en las comedias televisivas, el papel del padre en el embarazo y nacimiento es motivo de risas.

Este estereotipo televisivo tiene su lado irónico. La creciente participación de los hombres en el embarazo, parto y crianza de los niños aumentó como consecuencia de la tendencia hacia la igualdad propugnada por el movimiento feminista. Pero durante esta crucial transición en la vida de una pareja, se refuerza a las mujeres para que jueguen el papel de "la mujercita" -comprensiblemente un poco más desvalidas- y se recompensa a los hombres por mantener ocultos sus sentimientos. Ambas reacciones alientan los estereotipos de conducta para cada sexo.

Cuando analicé las pruebas y entrevistas realizadas durante mi estudio, descubrí siete importantes miedos y preocupaciones que los hombres generalmente esconden. Todos fueron mencionados por al menos el 40% de los entrevistados.

Impresionabilidad: El temor más universal fue hacia el proceso de nacimiento mismo. Desear ser parte del evento no redujo la incomodidad ante la intimidante perspectiva de sangre y otros fluidos corporales. Los hombres se preguntaban sobre su capacidad de ayudar a sus mujeres durante el parto. Muy pocos sentían temor de desmayarse o descomponerse. Los mismos elementos surgieron cuando los recientes padres hablaron sobre el nacimiento de sus hijos. Inmediatamente después de describirlo como "maravilloso", muchos mencionaron su sorpresa y orgullo por atravesar todo el parto sin descomponerse o sentir náuseas.

El hecho de que en la realidad muy pocos hombres tuvieran tal problema no disminuyó su preocupación, a veces incrementada por la falta de sensibilidad del equipo médico. Muchos médicos y enfermeras muestran un claro disgusto por la presencia de los padres durante el parto, advirtiéndoles que pueden desmayarse y molestar.

Aumento de la responsabilidad: "Un día yo marchaba despreocupadamente por la vida. Al siguiente, era el único apoyo de tres personas". Más del 80% de los padres coinciden con los sentimientos expresados por este joven de 22 años, cuya esposa había dado a luz tres días atrás.

En general, tanto el marido como la esposa trabajan antes del primer embarazo. El nacimiento del niño significa que la relación debe realizar ajustes financieros, físicos y emocionales, junto con cambios en las expectativas y sentimientos de responsabilidad. En mi propio caso, cuando mi mujer estaba embarazada, varias veces me encontré inconscientemente permitiendo que mi limitada práctica privada

se extendiera considerablemente. Trabajaba más horas para construir un "nido", término especialmente apropiado en este caso.

Otros hombres me contaron que pasaron a empleos más estables o que consiguieron un segundo trabajo para traer más dinero.

Cuestiones obstétricas-ginecológicas: La medicina que se ocupa de asuntos "femeninos" sigue siendo misteriosa, inquietante y ajena para muchos hombres. Durante años, las mujeres se han quejado del estilo deshumanizante de gran parte del tratamiento ginecológico. Citan las posiciones de exploración y las actitudes insensibles de muchos médicos.

Los padres "encintos" con frecuencia experimentan estas sensaciones por primera vez durante el contacto con los equipos médicos.

Muchos hombres que acompañaron a sus esposas a exámenes ginecológicos prenatales me dijeron que sintieron frialdad y rechazo de parte de los mismos miembros del equipo obstétrico que previamente los había alabado por su participación en el proceso. Se hacía sentir a los hombres que estaban fuera de lugar en los consultorios. Sus preguntas acerca de qué hacer, con frecuencia eran silenciadas con miradas que implicaban "sólo un idiota no sabe eso".

Paternidad insegura: "Estaba bromeando cuando le dije a mi esposa que si el chico era rubio y de ojos celestes, yo me iba".

El sorprendente hecho detrás de esta "broma" es que más de la mitad de los hombres encuestados reconocieron sentir ciertas insistentes dudas sobre si realmente eran los padres biológicos del niño. Para la mayoría, tales temores se basaban menos en alguna sospecha real de la infidelidad de la esposa que en una inseguridad general despertada por ser parte de algo tan monumental como la creación de vida. El cuestionamiento de la paternidad a veces también reflejaba una reacción al sentimiento general de ser dejados de lado. Cuando un hombre es presionado por el dilema cultural, su mente inconsciente puede compensarlo al permitirle una forma -no ser el verdadero padre- de estar presente físicamente en el parto y al mismo tiempo estar ausente psicológicamente.

El sentirse inadecuados para crear vida a veces se manifiesta, tanto en hombres como en mujeres, a través de la negación psicológica del embarazo -un fenómeno que en los hombres puede prolongarse hasta después del parto- y en una profunda preocupación de que el personal del hospital pueda cambiar los bebés en la maternidad.

Pérdida de la esposa y/o del hijo: "De repente me invadió el temor de que JoAnn y el bebé no salieran vivos del parto. Pienso que fue debido a una conversación con mi madre, cuando me recordó que mi abuela había muerto al dar a luz. Ahora que lo pienso, lo mismo le ocurrió a su hermana. No puedo quitarme estos pensamientos de la cabeza. Tengo miedo de decírselo a JoAnn. No quiero intranquilizarla. Ella es joven y sana; el hospital es bueno. ¿Por qué estoy tan preocupado? No sé cómo podría seguir viviendo sin ella".

En la mayoría de los hombres, estos temores comienzan a aflorar durante el segundo trimestre. Superficialmente pueden parecer infundados, pero son parte de nuestra herencia cultural. Hace tan sólo dos generaciones atrás, el parto y sus complicaciones eran una importante causa de la mortalidad de mujeres en edad de parir, y dado que la esposa de un hombre le presta más atención al niño que a él durante una época en que el marido se siente especialmente inseguro, no es difícil que su inconsciente transforme su "desatención" temporal en un sentimiento de pérdida permanente.

Casi todos los padres "embarazados" que entrevisté también hablaron sobre un temor afín: que el bebé sea defectuoso o nazca con alguna lesión cerebral. Es raro el padre que no cuenta los dedos del recién nacido.

Ser desplazado: "Lo único que realmente me asusta es que lo mejor de nuestra vida juntos desaparecerá en cuanto nazca el bebé... en cierto modo, ya me siento desplazado por la tortuga (el mote cariñoso con que la pareja denominaba al feto)... ya es cada vez más difícil sentirnos físicamente cerca como antes. Soy menos vigoroso en el acto sexual, y cuando ella se queda quieta y yo sé que se está comunicando con la tortuga, me siento realmente desplazado. Es como si la relación primaria fuera con él, y yo fuera la rueda de auxilio".

Es importante que la mujer embarazada se introspeccione y comience a establecer vínculos con la vida que crece dentro suyo. Por tal razón, no es de sorprender que tantos hombres en nuestro estudio se sintieran desplazados, especialmente dado que la mayoría de ellos tuvieron como modelo la relación de sus propios padres. En general, sus padres eran los que trabajaban y sus madres las que atendían el hogar y los niños. La relación primaria era, en efecto, entre la madre y el hijo, siendo empujado el padre a un segundo término.

Hoy en día, las posibilidades de que el padre "embarazado" conozca de primera mano el divorcio -el de sus padres o el suyo propio- son mayores que las de generaciones previas. Esa experiencia puede tener una poderosa influencia sobre las expectativas de qué probabilidades tiene un matrimonio de sobrevivir a la tensión adicional de un niño.

El temor de perder la relación puede jugar un importante papel en un fenómeno bastante conocido: la aventura amorosa extramatrimonial durante las últimas épocas del embarazo. Aunque no se registran con frecuencia, estas aventuras pueden tener efectos devastadores sobre un matrimonio. En mi trabajo como psicólogo clínico e investigador he entrevistado a 27 hombres que admitieron haber tenido esas aventuras.

La mayoría de esas relaciones tienen ciertos aspectos comunes. En general, no existe un historial de aventuras previas. El hombre se sintió abandonado durante el embarazo. Tenía una poderosa necesidad de hablar con alguien sobre sus sentimientos y escogió a una mujer, porque los hombres a menudo hallan a las mujeres más receptivas que a sus congéneres. Usualmente, dichas mujeres eran bien conocidas de la esposa -con frecuencia una amiga, pero en un caso una hermana y en otro una madre- que también se sentía enajenada por el embarazo.

No hay modo de excusar o de minimizar el efecto de dichas aventuras, a pesar de los grandes remordimientos y sentimientos de culpa que embargaron a los maridos. En cada caso, la aventura dañó

severamente tanto la relación marital como la capacidad de la mujer de confiar en su marido y en sus amigas. Un aspecto inesperado fue que, al parecer, los sentimientos de rechazo fueron un motivo más poderoso para la aventura que la falta de interés sexual en la mujer embarazada. Casi todos los hombres insistieron en el hecho de que la atracción sexual hacia sus esposas no disminuyó durante el embarazo.

Vida y muerte: "Cuando Mary estaba embarazada, me hice consciente de que yo no tenía ya ningún derecho a morirme... Dejé de correr riesgos. Me hallé conduciendo más precavidamente, evitando zonas peligrosas de la ciudad, y sentándome a escuchar lo que un agente de seguros de vida tenía para ofrecerme... y todo porque ahora yo era importante para esa pequeña cosita y que no podía morirme porque me necesitaba".

De todos los cambios, temores y experiencias novedosas que el embarazo de la esposa provocan en el marido, ninguno es tan sutil y al mismo tiempo tan dramático como la conciencia del ciclo biológico de la vida. Muchos hombres dijeron que se sintieron más cerca de sus propias muertes luego de haber estado tan íntimamente implicados con los comienzos de la vida. También dieron cuenta de un incremento en sus relaciones con sus propios padres. La mayoría de los hombres cuyos padres vivían hicieron esfuerzos por acercarse más a ellos durante el embarazo.

Dado que en nuestra cultura -que pone el énfasis en la juventud y en la acción- la muerte es generalmente ignorada, la mayoría de los hombres con quienes hablé se mostraron sorprendidos por sus repentinos pensamientos sobre la fragilidad humana y su propia muerte. Hasta el momento en que se convierte en padre, el hombre es identificado como miembro de la generación joven, con mucho tiempo de vida por delante. Sus padres o abuelos vivientes actúan como barreras psicológicas ante la muerte, dado que él espera sobrevivirlos. Cuando se convierte en padre aparece una nueva generación, más joven, a la que no puede esperar sobrevivir.

La mayoría de los padres se enfrentan solos con éstas y con otras preocupaciones. Normalmente hubieran buscado apoyo en sus esposas. Pero al creer que sus aprensiones son únicas y temiendo recargar de preocupaciones a sus mujeres embarazadas, en general se guardan los miedos para sí mismos. Lamentablemente, esto los aísla todavía más y dificulta los contactos emocionales estrechos a ambos cónyuges.

Encontré que la cantidad y severidad de los miedos se incrementaron bajo varias condiciones; si la esposa se hacía gradualmente inaccesible emocional, física y sexualmente; si el marido sentía necesidad de reflexionar sobre los cambios que atravesaba y no tenía amigos o familiares cercanos con quienes compartir sus cuitas; si creía que debía ser lo suficientemente "duro" como para enfrentar las cosas sin ayuda; si no era consciente de que el embarazo -más que cuestiones laborales o financieras- era la principal fuente de sus preocupaciones.

Si los padres van a apostarse en un estado de solidez psicológica en la línea de partida de la paternidad, deben aprender a aceptar sus temores naturales durante el embarazo. Si van a inmiscuirse en cuestiones prenatales, los demás deben aceptar sus sentimientos negativos. Un dilema cultural doble que acepte sólo parcialmente y a regañadientes la participación de los hombres en el embarazo y

el parto, limita la intimidad entre los miembros de la pareja en un momento en que ambos necesitan mayor comunicación.

Un hecho que surge claramente de mi estudio es que cuando los hombres compartieron sus preocupaciones con sus parejas, las relaciones se profundizaron y la intimidad se incrementó. A medida que los hombres participan más activamente en el proceso de paternidad, debemos ampliar nuestra comprensión de sus necesidades y temores. El padre "embarazado" no puede ser plenamente parte del embarazo y el nacimiento a menos que él mismo, su esposa, su familia y la sociedad en general no admitan estos miedos en toda su magnitud.