

Nuevos Padres

En este artículo JOHN M. GOTTMAN y NAN SILVER señalan de manera brillante la actitud con que debe enfrentarse la paternidad y maternidad a la llegada del primer hijo.

Expandir el sentido de solidaridad (*de la pareja*) para incluir a los hijos.

“Un niño es una bomba. Cuando tienes un hijo es como una explosión en el matrimonio, y cuando el polvo se asienta, el matrimonio es diferente. No tiene por que ser peor ni mejor, pero sí es diferente”, escribía Nora Ephron sobre la ruptura de su anterior matrimonio. Prácticamente todos los estudios sobre la transición de una pareja a la paternidad confirman este hecho. Un hijo provoca cambios sísmicos en el matrimonio. Por desgracia, casi siempre estos cambios son para peor. Durante el primer año tras el nacimiento del primer hijo, el 70 por ciento de las mujeres experimentan una baja precipitada en su satisfacción matrimonial. (El hombre comienza a sentir insatisfacción más tarde, como reacción a la infelicidad de su esposa.) Existe toda una variedad de razones que explican esto: falta de sueño, sensación de ser poco apreciada, la enorme responsabilidad de cuidar a una criatura tan pequeña e indefensa, combinar la maternidad con el trabajo, estrés económico y falta de tiempo personal, entre otras cosas.

El gran misterio no es por qué el 70 por ciento de las nuevas madres se sienten tan mal, sino por qué el otro 30 por ciento resulta indemne en esta transición a la maternidad. De hecho, algunas de estas madres aseguran que su matrimonio nunca había funcionado mejor.) ... el secreto para mantener una relación feliz y estable incluso después de la explosión de la “bomba”. Lo que distingue a esas madres felices de las demás no tiene que ver con la salud del bebé, si duerme bien o no, si le dan el pecho o el biberón, si trabajan o están en casa. No, el factor determinante es si el esposo vive junto con ella esta transformación en padres, o si se queda atrás.

Un hijo provoca una metamorfosis en la nueva madre. La mujer jamás ha experimentado un amor tan profundo y desinteresado como el que siente por su hijo. Casi siempre la nueva madre vive una profunda reorientación en el sentido de su vida. Descubre que está dispuesta a realizar enormes sacrificios por su hijo, y se maravilla ante la intensidad de sus sentimientos hacia ese pequeño ser. La experiencia altera de tal forma su vida, que si su esposo no la vive con ella es comprensible que se distancien. Cuando la mujer experimenta un nuevo sentido de solidaridad que incluye a su hijo, el esposo puede estar todavía anclado en el viejo “nosotros”. De modo que no puede evitar resentirse por el poco tiempo que su esposa parece dedicarle ahora, lo cansada que se encuentra siempre, lo preocupada que está por el niño. El marido está molesto porque ya no van a la playa en bicicleta. Es evidente que quiere al bebé, pero desea vivir como antes. ¿Qué puede hacer?

La respuesta al dilema es simple, no puede recuperar a su esposa de antes, de modo que tiene que seguirla a ese nuevo reino que ha entrado. Solo entonces puede continuar creciendo la relación. Si el hombre es capaz de esto, no estará resentido con el niño. Ya no se sentirá tan solo esposo, sino también padre, y contemplará a su hijo con orgullo, ternura e instinto de protección.

¿Qué puede hacer una pareja para que el esposo se transforme junto con su mujer? En primer lugar, algunos consejos populares. Muchos expertos recomiendan considerar el matrimonio y la familia como un balancín, como si nuestras vidas fueran una balanza con el niño en un platillo y el matrimonio en el otro. Se aconseja a las parejas que pasen algún tiempo alejadas del niño y concentradas en el matrimonio y algunos intereses externos, hablar de la relación, de sus trabajos, del tiempo, de cualquier cosa menos del hijo. Pero lo cierto es que matrimonio y familia no son puntos diametralmente opuestos, sino todo lo contrario. Si la pareja debería alejarse del niño de vez en cuando, pero si están realizando bien la transición los dos juntos, verán que no pueden ni quieren dejar de hablar del niño. Tal vez no consigan siquiera terminar esa primera cena fuera sin llamar a casa por lo menos dos veces. A menudo estas parejas sienten que están haciendo mal, porque han relegado la relación a un segundo término, eclipsada por su nuevo rol de padres. A resultas de esto se sienten más tensos y confusos. Pero en realidad lo están haciendo muy bien. Lo importante es que vayan los dos en el mismo barco. Mientras sean los dos que experimenten este cambio, tanto el matrimonio como la relación con los hijos mejorará.

Fuente: SIETE REGLAS DE ORO PARA VIVIR EN PAREJA de JOHN M. GOTTMAN y NAN SILVER Penguin Random House Grupo editorial, S.A.U. Travessera de Gracia, 47-49. 08021 Barcelona CAPITULO 9 Páginas 230 a 232.

Nota: los párrafos con letra *cursiva* son de personal de la fundación.