

Máximo Peña

PATERNIDAD AQUÍ Y AHORA

9 lecciones para ser mejor padre
que tu padre

práctica
al pa

SUMARIO

1.	EL MIEDO A SER PADRE	15
	Dos más uno no es tres	16
	Sentirse mal está bien	17
	La odisea de la paternidad	19
	Otras formas de paternidad y feminismo	20
	Los padres, en pañales	22
2.	EL DESEO DE SER PADRE: ¿BIOLOGÍA O CULTURA?	25
	¿Existe el instinto paterno?	26
	Deuda de vida	31
	Narcisismo y masculinidad amenazada	32
	Envidia de la maternidad	33
	Paternidad deseada, negada o inesperada	34
	Entre lo evolutivo y lo social	35
	Trascendencia y espiritualidad	36
3.	¿ESTAMOS EMBARAZADOS?	39
	Embarazo en la mujer, crisis en el hombre	41
	De la covada a la colada	43
	¿Quién decide sobre la criatura durante el embarazo?	46
	Cuando la paternidad se trunca	51
	Cómo acompañar a tu pareja durante el embarazo	53
	Educar a los futuros padres	54

4.	EL PARTO ES DE ELLA	57
	Una historia muy real	59
	El parto: ¿un asunto de mujeres?	60
	La pareja: ¿acompañante ideal o estorbo?	62
	¿Cómo se han sentido y qué piensan las mujeres?	64
	¿Qué dicen los padres de su experiencia como acompañantes?	65
	Cada pareja, un caso distinto	68
	El padre, en el limbo	69
	¿ <i>Coach</i> , testigo o compañero de equipo?	69
	PRAN de parto	71
	Psicoeducación para acompañantes	80
5.	PUERPERIO Y POSPARTO: CUARENTA DÍAS Y MIL NOCHES	83
	Todo por la diada	85
	El padre: preocupación secundaria para la madre	93
	El nacimiento del padre	100
	¿Qué puedo hacer por la madre?	105
	¿Qué puedo hacer por el bebé?	109
	¿Qué puedo hacer por mí?	112
	El método Estivill funciona; la silla eléctrica, también	114
	Los bebés sí se enteran	119
6.	PSICOPATOLOGÍA DE LA PATERNIDAD: DEL MALESTAR INDIVIDUAL AL COLECTIVO	123
	¿Sufren los padres depresión posparto?	126
	Papá es un mamífero	130
	¿Por qué es importante hablar de la salud mental de los padres?	132

¿Cómo sé si tengo depresión por paternidad?	134
Propuestas para mejorar la salud mental de los padres	137
¿Qué puedo hacer por mi salud mental?	139
7. ¿EXISTE EL SEXO DESPUÉS DE LOS HIJOS?	143
La reinención de la pareja	144
Las relaciones sexuales pueden esperar	147
Elogio de la masturbación	151
Cómo aumentar la probabilidad de tener sexo con mi pareja	157
8. NUEVAS PATERNIDADES Y FEMINISMO	161
El otoño del patriarcado	163
Nuevas masculinidades, viejos hábitos	167
Nuevas paternidades: poner el cuerpo en los cuidados	170
La lección de Héctor: quítate la armadura	173
De padrazo a <i>motopapi</i>	175
Modelos de paternidad	179
Paternidades activas e igualitarias	181
Padres usurpadores o troyanos	184
Paternidades del cuidado	185
9. LA REVOLUCIÓN DE LOS CUIDADOS	191
Aquí cuidamos todos	193
Como si la maternidad no existiera	197
Darle poder a la infancia	198
La revolución de los papás	202
AGRADECIMIENTOS	207
REFERENCIAS	209

*A Maya, mi hija,
con la esperanza de que viva
en un mundo libre de machismo.*

«De él (Ulises) nacido me dice mi madre,
pero yo por mí mismo no lo puedo saber:
¿qué mortal reconoce su sangre?
Bien quisiera ser hijo de un padre feliz
al que hallara la vejez disfrutando
en mitad de sus propias haciendas;
pero mi padre es el más desdichado
de todos los hombres: de ese tal
según cuentan nació...».

HOMERO, *La Odisea*, I, 215-220

I

EL MIEDO A SER PADRE

«Crono se casó con su hermana Rea [...] la Madre Tierra y su moribundo padre Urano profetizaron que uno de sus hijos le destronaría. Por tanto, cada año devoraba a los hijos que Rea daba a luz...».

ROBERT GRAVES, *Los mitos griegos*

A los treinta y nueve años, cuando empecé a intuir que la paternidad se acercaba a mi horizonte vital, a pesar de estar con una maravillosa compañera, salí corriendo. Tenía miedo de convertirme en padre, sentía que algo le faltaba a mi vida y no era, precisamente, un bebé. Mi pareja no había pronunciado palabra alguna al respecto, pero me figuré que eso que llaman reloj biológico de la maternidad (¿existe?) estaba en marcha para ella.

A las pocas semanas de mi partida (dejé Madrid y me fui a Mallorca) ocurrió un suceso singular, a la manera en que son singulares los sueños: soñé que la mujer de la que me acababa de separar estaba embarazada de otro hombre. Al despertar, el malestar emocional que sentía era tan grande que me levanté a toda prisa de la cama, cogí la bicicleta y pedaleé hasta el mar, lanzándome de cabeza en aquellas

aguas frías de comienzos de la primavera. Entonces, mientras caminaba hacia la orilla y hacía el gesto inútil de secar el rostro con las manos húmedas, vino a mi memoria un recuerdo antiguo, el de mi padre (ya fallecido), en la playa, con un bañador verde aceituna a rayas negras que usaba cuando yo era un niño.

A partir de allí, y de otra suma de casualidades y voluntades, comenzó a tejerse el reencuentro con mi pareja, y a los pocos meses retomamos la relación. Aún transcurrieron tres años, hasta la mañana en la que Iñaki (el gato) y yo la acompañamos en el baño mientras se hacía la prueba de embarazo. Positiva.

Y nunca nada más fue igual en mi vida.

DOS MÁS UNO NO ES TRES

En ese entonces creía, con ingenuidad, como cree la mayoría de los hombres, que mi mujer y yo seguiríamos siendo los mismos, solo que con una criatura a cuestas. ¡Vaya error de cálculo! Porque la ecuación no es tan sencilla. Si a una pareja de individuos le sumas un bebé, dos más uno no es igual a tres. Ese uno que se suma, la criatura, es inconmensurable, un factor que al ser agregado al sistema lo pone de cabeza, sacudiéndolo y obligando a reinventarlo todo.

«No tengo previsto que esto (la paternidad) suponga un cambio en mi vida profesional», sostuvo el tenista Rafa Nadal al comentar la noticia del embarazo de su esposa, Mery Perelló. Días más tarde, sin embargo, tuvo que retirarse del torneo Wimbledon 2022 debido a una lesión en el estómago. ¡Una lesión en el estómago interfiere con tu carrera profesional y piensas que un hijo no lo hará! La única manera de que la carrera profesional de Nadal, o de cualquier otro hombre, no se vea afectada por el hecho de convertirse en

padre es manteniéndose al margen o teniendo tan solo una discreta participación en el proceso. Estar ausente durante las pruebas de seguimiento del embarazo. Asistir al parto desde la distancia. Que durante el posparto sean otras personas las que acomoden el cojín de lactancia a la mujer, le pasen la botella de agua y bañen a la criatura. Que no duerma en la misma habitación que la mamá y el bebé ni se levante por las noches a cogerlo en brazos cuando lllore. No impliarse. No mancharse de mierda. Solo así el nacimiento de un hijo no interferirá con la carrera profesional de un hombre.

Nadie impedirá, no obstante, que legalmente seas reconocido como padre y que las fotos en redes sociales así lo testifiquen. Pero si la paternidad no transforma tu vida, entonces, aunque tengas el título de padre, no te habrás ganado una designación de mucho más valor: la de *papá*. La lengua española, al igual que otros idiomas, establece una diferencia entre padre y papá. Quizás esta diferenciación se justifica porque la condición de padre la certifica un papel y puede no tener más significado que la connotación jurídica. En cambio, el título de *papá* lo otorgan los hijos y las hijas, y se gana día a día en la interacción y en los cuidados. Existe el concepto de *padre ausente*, pero no el de *papá ausente*.

SENTIRSE MAL ESTÁ BIEN

- «No me siento preparado, es muy pronto para mí».
- «Me da miedo perder mi libertad, no poder salir a beber cerveza con mis amigos o jugar a la consola».
- «No sé si quiero convertirme en padre».
- «La maternidad es un proyecto de ella, pero no estoy seguro de que sea un proyecto mío».
- «Ser padre conlleva una responsabilidad económica que no sé si podré asumir».

- «Me da miedo no estar preparado, cagarla, no estar a la altura».
- «Temo actuar como mi padre, convertirme en él».
- «Si mi mujer tiene un hijo nacerá un competidor, al que ella querrá más que a mí».
- «Soy una persona defectuosa, no sé si vale la pena que alguien como yo tenga descendencia».
- «El planeta es un lugar inseguro, peligroso, sombrío. ¿Para qué traer un hijo a este valle de lágrimas?».
- «Si no sé cuidar de mí mismo, ¿cómo cuidaré de un bebé?»
- «De niño no recibí el amor que necesitaba, me siento incapaz de darlo».

¿Te identificas con alguno o varios de estos miedos o pensamientos negativos? Se trata de inseguridades típicas de los hombres ante el escenario de la paternidad. También es posible que te sientas abrumado, acobardado, agitado, agobiado, alterado, angustiado, ansioso, apático, arrepentido, asustado, aterrado, aturdido, celoso, confuso, conmovido, contrariado, decaído, desconcertado, disgustado, distanciado, dolido, escéptico, fastidiado, frío, impaciente, incapaz, incómodo, indiferente, inquieto, intranquilo, irritado, malhumorado, melancólico, mortificado, nervioso, paralizado, pasivo, perplejo, perturbado, preocupado, reacio, retraído, sobresaltado, susceptible, temeroso, tenso, trastornado...

Sentirse inseguro, hacerse un montón de preguntas ante un evento vital de primera magnitud como convertirse en padre es normal, y constituye una respuesta adaptativa sana que abre el camino para el cambio personal. Querer ser un buen padre, esforzarse por mejorar con nuestras criaturas lo que hicieron con nosotros en la infancia puede convertirse en un valioso propósito de vida.

Pero la paternidad puede ir mucho más allá: si hacemos caso a la idea de que lo privado es también político, la implicación de los hombres, de cada hombre, en el cuidado y la crianza, en equidad con las mujeres, tiene el potencial de convertirse en un factor de cambio social.

LA ODISEA DE LA PATERNIDAD

La paternidad podría ser comparada con un viaje iniciático del cual nunca regresaremos idénticos a como éramos antes de partir. La mujer que da a luz y la pareja que la acompaña *son y no son* las mismas personas al salir del hospital que al entrar. Ingresaron una mujer y un hombre, salen una madre y un padre, llevando consigo a una criatura destinada a revolverlo todo, irremediablemente, para siempre. Con un hijo o una hija tu vida cambiará. Más allá de lo maravilloso, lo bueno, lo regular y de lo malo, la pareja previa al nacimiento habrá de reconstruirse o fracasará.

La poeta y ensayista Adrienne Rich, en su obra *Nacemos de mujer* (1976), reflejó con acierto una idea con la que muchas mujeres se han sentido identificadas: la maternidad no es una experiencia unívoca, que signifique lo mismo y se experimente igual en todos los casos. La paternidad, tampoco. De hecho, no existe nada como la paternidad; existen hombres de carne, hueso, sudor y, con suerte, lágrimas, que se convierten en padres. Conviene, pues, hacerse consciente —y este es el objetivo de este libro— de algunos de los retos comunes que muchos padres experimentan desde que reciben la noticia de que un hijo o una hija de su autoría viene al mundo hasta que... ¿Hasta cuándo? ¿Cuándo se deja de ser padre?

La paternidad no se acaba nunca: se transforma. Una vez adquirida, la condición de padre no se pierde jamás. Simplemente, cada etapa del desarrollo de los hijos conlleva asumir

roles distintos. Incluso si no estás presente, si desapareces, dejando solos a la madre y al bebé, seguirás siendo padre: un padre ausente. Pero no serás *papá*.

OTRAS FORMAS DE PATERNIDAD Y FEMINISMO

Las personas agrupadas bajo la etiqueta LGBTBI+ (Lesbianas, Gais, Transexuales, Bisexuales, Intersexuales y cualquier otra orientación sexual o identidad de género posible) pueden aproximarse a la maternidad y a la paternidad desde ángulos que trascienden mis conocimientos y experiencias, así como al objetivo de este libro. Soy una persona cisgénero o cis (que experimento concordancia entre mi identidad de género y mi sexo), escribiendo para otras personas cis. En la medida de lo posible intentaré hacer referencia a la *pareja* en lugar del *hombre*, pero a veces la palabra hombre es insustituible porque es a ellos a quienes me refiero.

En los últimos años ha emergido una nueva figura, la de los *padres solteros por elección*. En la mayoría de los casos, estos hombres acceden a la paternidad a través de la gestación subrogada, término jurídico que designa la práctica de pagar dinero para que una mujer alquile su vientre y tenga un hijo para ti, entregándolo al nacer. Como no quiero contribuir a normalizar una práctica de ética dudosa, que constituye una forma de explotación sexual de mujeres pobres a fin de satisfacer a adultos que confunden su deseo con un derecho, no haré referencias específicas a estos casos.

Asimismo, a lo largo del libro utilizaré tres palabras problemáticas para lo que se conoce como *feminismo hegemónico*, es decir, el feminismo dominante en buena parte del mundo académico y de los organismos internacionales, de raíz *beauvoirista* (por Simone de Beauvoir). Las tres palabras problemáticas son mujer, madre y maternidad. ¿En qué sociedad

vivimos para que el uso de las palabras mujer, madre y maternidad pueda ser considerado problemático? ¿Problemático de qué? Según sostienen diversas autoras desde la llamada segunda ola del feminismo, la maternidad como mandato contribuye a perpetuar el rol doméstico y la faceta de cuidados de la mujer, que así se mantiene subordinada al hombre. En 1949, cuando Beauvoir publicó *El segundo sexo*, esta manera de aproximarse a la maternidad como un yugo del que la mujer debía ser liberada tenía mucho sentido. Pero siete décadas más tarde, quizá, sea más arriesgado luchar porque la sociedad reconozca el valor y la importancia que tiene la experiencia de las mujeres que se convierten en madres, sin que esto signifique que ser madre sea el destino único, obligatorio o más importante de la mujer. Si las mujeres dejaran de quedarse embarazadas y de parir, la humanidad se extinguiría en cien años. Y los siguientes cien años, y el resto, serían años de soledad sobre la Tierra. Ese valor biológico específico de las mujeres es de tal calado que merece ser reivindicado y puesto entre las principales prioridades sociales por atender. Para muchas mujeres, eso también es feminismo.

Sin embargo, a las madres se les deja solas. A los padres que se implican y desean cuidar, también se les deja solos. A las familias, cualquiera que sea su forma, se les deja solas. Da igual qué sector del espectro político gobierne: a las principales protagonistas de la reproducción sexual humana no se les acompaña, ni se les protege, ni se les sostiene, a fin de que lleven adelante el embarazo (si y solo si lo desean), den a luz a las criaturas y cuiden de ellas, de manera cercana, durante la exterogestación (los nueve meses siguientes al nacimiento), con el apoyo de las parejas, que de forma progresiva y en consonancia con las necesidades evolutivas y psicoemocionales de los recién nacidos, irán asumiendo el rol que les corresponde frente a las mujeres y los bebés, hasta construir una situación de equidad en torno a la crianza.

LOS PADRES, EN PAÑALES

La paternidad pertenece a esa categoría de acontecimientos que no hemos vivido nunca y de la cual no tenemos experiencia. El hombre que se convierte en padre está en pañales respecto de cómo cuidar a un bebé. Nos convertimos en padres sin saber qué hacer, cuál es nuestra función, qué rol debemos asumir. La mayoría de nosotros, a diferencia de las mujeres, y como consecuencia de una educación no igualitaria, es probable que nunca hayamos tenido en brazos a un bebé hasta coger el nuestro.

Las escuelas para padres, que deberían ser propiciadas desde los organismos públicos, navegan entre la insignificancia y la inexistencia. Nadie nos ha dicho nada de cómo se hace y tampoco nos hemos preocupado por averiguarlo. Lo normal en esas circunstancias es equivocarse, muchas veces. El que la mayoría de los hombres arribe a la paternidad sin ninguna instrucción previa revela el grado en que la sociedad no valora en su justa medida la labor de quienes traen hijos e hijas al mundo. Desde cualquier punto de vista (económico, político, sociológico, psicológico, etc.) tener hijos, cuidarlos, sostenerlos, educarlos y apoyarlos hasta que sean capaces de elegir sus propios caminos, constituye una función que debería contar con toda la ayuda institucional y grupal. Sin embargo, en la mayoría de los casos la maternidad y la paternidad se viven como experiencias solitarias, desgastantes, no reconocidas ni subvencionadas y sin recibir el sostén del grupo.

Se le atribuye al poeta cubano José Martí aquello de tener un hijo, plantar un árbol y escribir un libro. Me atrevo a sugerirte que cambies el orden: primero, planta el árbol, luego, escribe el libro y, por último, ten el hijo. Porque después de que nazca el bebé es posible que no sepas dónde guardaste el azadón o cuál era el cuento que querías contar. Aunque,

también es cierto, la experiencia de la paternidad puede hacer posible que tanto los árboles que siembras como los libros que escribas tengan raíces más profundas.

Con la paternidad se abre la posibilidad de que conozcas un tipo de amor que antes no conocías, distinto del amor erótico o de la amistad que sientes hacia tu pareja. Los griegos tenían una palabra específica para nombrarlo, *storgé*, el amor hacia los hijos. Quien lo ha sentido sabe de lo que hablo. Te queda la última croqueta en el plato, tu hija te pregunta si te la vas a comer, tú te mueres de ganas por llevártela a la boca, pero respondes que no, «no me apetece, ya estoy lleno, cómetela», dices, mientras tú tragas saliva y ella, la croqueta. Se trata de un amor que cuando piensas que ya no puede crecer más, sigue creciendo a lo largo de la infancia, un amor tan grande que llegamos a creer que estaríamos dispuestos a dar nuestra propia vida a condición de que la de ellos permanezca. Hasta que llega la adolescencia, con su efecto matizador de los afectos...

En la *Poética*, Aristóteles introduce el término *anagnórisis* en referencia al giro narrativo que lleva al descubrimiento de datos esenciales de la identidad de un personaje. Pues la maternidad y la paternidad funcionan como una especie de *anagnórisis* que nos revela asuntos desconocidos hasta ese entonces de nosotros mismos.

Traer al mundo criaturas humanas es algo previsto por la naturaleza; cuidarlas está en la biología de hombres y mujeres, función que se ha ido sofisticando a través de la cultura. Lo verdaderamente asombroso es que, a través de la maternidad y la paternidad, cuando se viven con plenitud de vinculación, presencia y cuidado, también nos damos a luz a nosotros mismos.

¿Quién no sentiría miedo?