

MEGUSTARÍA TENER UN HIJO, PERO...

¿ESTOY PREPARADO PARA SER PADRE O MADRE?

Dicen que nadie está preparado para ser padre... hasta que nace su primer hijo. Pero hay una serie de preguntas que te ayudarán a reflexionar sobre tu capacidad y disposición actual. Plantean los aspectos psicológicos más importantes de la paternidad. ¿Te atreves a responder?

TEXTO: CENTRO PSICOLÓGICO CESAP

UN PEQUEÑO TESORO

España es uno de los países europeos con la tasa de natalidad más baja de la Unión Europea, con 1,15 hijos por mujer, siendo Irlanda la más alta con 1,93.

Las mujeres españolas suelen tener descendencia a una edad tardía, entre los 30 y los 34 años como media. Observando estos datos, nos damos cuenta que tardamos mucho en tomar la decisión y, en la mayor parte de los casos, nos conformamos con un solo hijo. El bienestar económico e individual se impone.

Puedes dejarte llevar por tu instinto, pero antes de traer un hijo al mundo conviene plantearse factores culturales, sociales, económicos y, sobre todo, psicológicos. En éstos hay que diferenciar los que hacen referencia a la pareja en sí y los que afectan a cada uno de los miembros como individuo. Todas las parejas tienen una historia de aprendizaje, que hace que se establezcan unos comportamientos que se convierten en hábitos: el papel que desarrolla cada uno, los horarios y costumbres, las aficiones, el tiempo libre, el dedicado a la pareja, el estilo de vida, la habilidad para comunicarse, para resolver problemas comunes, para tomar decisiones, la dependencia emocional de cada uno de los dos respecto al otro, etc. Todos estos aspectos condicionan la relación, la definen y hacen que el planteamiento de la paternidad sea de una manera o de otra. En cuanto a los aspectos individuales, hay que tener en cuenta la historia personal de cada cual, aquello que le ha llevado a desarrollar comportamientos concretos: miedos, inseguridades, habilidades para afrontar retos, para tomar decisiones, nivel de estrés, autoestima, estado de ánimo, manera de relacionarse con otras personas, etc.

LA SOCIEDAD NOS LO PONE DIFÍCIL

En una sociedad tan influida por el confort, al culto al cuerpo y al materialismo, hombres y mujeres tienen menos deseos de sacrificar su independencia por el mero hecho de tener hijos. Supone mucha más responsabilidad que no tenerlos, sobre todo en lo que se refiere a tiempo y dinero: no se pueden destinar a otras actividades que

consideramos (a veces de forma equivocada) más satisfactorias. Tener un hijo supone, al fin y al cabo, apostar por la vida, creer en algo desconocido; y esto no encuadra dentro de la mentalidad tecnificada, eminentemente práctica y materialista que triunfa hoy día. Sobre todo para las mujeres, dar a luz significa envejecer, estropear el cuerpo, que aún se considera joven y seductor, engordar y cambiar de aspecto (con el consiguiente miedo a no gustar, a perder el atractivo), además de un importante desgaste psicofísico que se ha asociado erróneamente al proceso de envejecimiento, según los expertos. Esta curiosa mentalidad favorece situaciones paradójicas: cada vez se tienen menos hijos, pero éstos se cuidan con una exagerada sobreprotección. El afán de control, propio de padres inseguros (la inseguridad se manifiesta muchas veces en forma de temor a no poder mantener más hijos), no favorece, sino todo lo contrario, un adecuado desarrollo de la personalidad de los niños. Lo mismo puede decirse de los hijos únicos, a veces tienen problemas socioambientales por falta de apoyo. Por último, los matrimonios que no tienen hijos por simple decisión de uno o ambos miembros, y que podrían haberlos tenido, se exponen a crisis de cierta intensidad como pareja y como individuos, generalmente al sobrevenir la madurez, alrededor de los cuarenta o cincuenta años, cuando se comprende que los hijos constituyen algo absolutamente natural y que llena de sentido la vida del hombre. De cualquier forma, lo importante es que la decisión de ser padre o madre se tome de forma responsable. Manejando información experta y valorando los pros y contras. Los psicólogos nos ayudan a hacerlo.



DOS EXPERIENCIAS DIFERENTES

“Optamos por la independencia y la libertad de movimientos”

Borja y Paloma son una pareja de 38 y 34 años, que han decidido no tener hijos.

Paloma sentía un elevado deseo maternal hasta que cumplió los 30 años. Durante su primera juventud, no conoció a la persona adecuada; y después, comenzó a valorar su vida de una forma diferente, a apreciar más su independencia y su libertad de movimientos. Cuando conoció a Borja, esta decisión no cambió; al contrario, se reforzó, ya que su planteamiento era similar, tenía muy definido su estilo de vida y éste era incompatible con la crianza de un hijo. Pero Paloma a veces tiene dudas. Piensa que es una pena perderse una experiencia como la maternidad, aunque sabe que esta razón por sí sola no es suficiente para decidirse a tener un hijo.

“Nuestra vida familiar ha ganado en estabilidad y afecto”

Ana y Juan son una pareja de 33 y 34 años, que decidieron tener un hijo tras dos años juntos.

Ana siempre ha tenido claro que quería ser madre, y Juan compartía ese deseo. Esperaron a que la situación laboral y económica fuera la adecuada para aumentar la familia, una vez que habían disfrutado por un tiempo de su relación de pareja. Actualmente son padres de un niño de 18 meses, y están pensando en tener el segundo. Afirman que es una experiencia maravillosa, que el sentimiento que les une a su hijo es diferente a cualquier afecto sentido hasta ahora. Es un amor altruista, que espera a cambio sólo el bienestar del pequeño. Las preocupaciones también son más, pero ambos aseguran que son “gajes del oficio”.

Las 9 preguntas que definen tu postura

1 ¿CUÁNTO DINERO NECESITAS?

A pesar de parecer externo, el factor económico depende de nuestra percepción, que es la forma en la que vemos el mundo que nos rodea y a nosotros mismos; por tanto, es subjetiva. Una situación económica concreta puede ser adecuada para una pareja que quiere tener un hijo, mientras que para otra no. Todos tenemos unas necesidades básicas: vivienda y dinero, para llevar una vida más o menos confortable. Pero, a partir de ahí, cada uno decide qué características debe tener su casa, en qué zona debe estar, si debe ser de propiedad o alquilada, etc., así como qué cantidad de dinero o qué sueldo necesita para ofrecer a su futuro hijo lo que considera adecuado: guardería, colegio, ropa, alimentación, juguetes, etc.

2 ¿TE INQUIETA TU EDAD?

Un factor mucho más objetivo es el de la edad, principalmente de la madre. Puede condicionar nuestra decisión y, a medida que avanza, va adquiriendo mayor relevancia, dando lugar a preguntas vitales:

- Si no tengo un hijo ahora, ¿podré tenerlo más adelante?
- Ahora no es el momento, pero, ¿y si nunca llega y luego me arrepiento?
- Mi pareja no quiere. ¿Qué hago?

Estas preguntas pueden traer asociados problemas psicológicos como la ansiedad o la depresión. El riesgo aumenta al tener que afrontar una decisión con un tiempo más o menos establecido y sin muchas posibilidades de retrasarla. Y genera aún más ansiedad por el hecho de ser irreversible, sin posibilidad de rectificar en caso de que nos demos cuenta de que no es lo que realmente queríamos. Esto hace que no podamos utilizar los mecanismos de defensa habituales, como evitar tomar una opción o pensar que si nos equivocamos podremos rectificar y volver a una situación más o menos similar. En cuanto a la depresión, surge por no poder llevar a cabo la decisión tomada, bien por problemas ajenos o bien porque no exista acuerdo dentro de la pareja. Aunque la edad es un aspecto que condiciona en

mayor medida a la mujer que al hombre debido a las diferentes características biológicas, él también puede sufrir indefensión cuando desea tener un hijo y no puede por decisión de su pareja.

3 ¿TIENES SEGURIDAD?

La seguridad en uno mismo está emparejada con la capacidad de avanzar por la vida. Depende de los recursos que poseemos para hacer frente a las situaciones nuevas y para tomar decisiones sin que nos produzca un elevado coste emocional. También influye si necesitamos o no la opinión de los demás para llegar a una conclusión cierta, nuestra manera de desenvolvernos con otras personas y de respetar y ejercer nuestros derechos, así como de conseguir que los demás también los respeten, el estado habitual con que nos enfrentamos a las situaciones: con miedo y ansiedad, con autocontrol y decisión, etc.

La seguridad en la pareja se refiere a la confianza que tenemos en la otra persona, en sus capacidades e implicación en la relación. ¿Crees que ambos podríais criar juntos a un niño? Esta seguridad difiere de la individual, puesto que la pareja no funciona necesariamente como la suma de la seguridad de cada uno de los dos miembros. Existen casos en los que se crean apoyos que incrementan mucho la autoestima de la pareja, de modo que personas con una baja segu-



ridad en sí mismas pueden llegar a sobreponerse junto a su amante. También puede ocurrir en el sentido contrario: creando sentimientos de incapacidad para desenvolverse debido a la inseguridad que produce la relación en uno o en los dos miembros de la pareja.

4 ¿CONFÍAS EN TI MISMO?

La autoestima es el grado en el que nos valoramos y aprobamos nuestra forma de ser. De ella depende la percepción de la pareja como familia y de sus capacidades. Si es insuficiente, anticipamos que no vamos a poder desarrollar adecuadamente la función de padres. En ocasiones, un bajo grado de amor propio se relaciona con un alto nivel de autoexigencia, situando éste cerca de la perfección. Dado que esta meta es imposible de alcanzar, tenemos sensación de fracaso ante los diferentes retos que se nos presentan, viviendo los errores como fallos difíciles de asumir, dando lugar a un sentimiento de frustración que nos hunde. En el caso de parejas con este perfil, suelen aparecer pensamientos controladores: pretenden dar al niño un entorno perfecto en el que todo esté organizado al cien por cien, con una baja tolerancia ante los imprevistos y los problemas cotidianos.

5 ¿Y TU VIDA PROFESIONAL?

Muchas mujeres deben elegir entre ser madres y ascender profesionalmente, es decir, entre su vida familiar y profesional. Esto significa renunciar, al menos en parte, al esfuerzo realizado durante un tiempo (estudios, carrera, formación). Lo ideal es poder compatibilizar ambas áreas, buscando la implicación de la pareja en el cuidado del niño, puesto que se trata de una responsabilidad compartida. Es importante no alimentar el sentimiento de culpa que puede producir seguir trabajando, que a su vez engorda la insatisfacción laboral. Si, por otro lado, bajamos nuestras expectativas profesionales, pueden surgir sentimientos de frustración por no haber sido capaces de alcanzar nuestras metas. A veces, anticipar estas cuestiones genera un estado de



HAZ BALANZA

Antes de tomar la decisión, ten en cuenta los pros y los contras:

NEGATIVO

- Problemas económicos
- Exceso de responsabilidad
- Cambio de vida
- Inseguridad en la pareja
- Falta de autoestima
- Renunciar a necesidades creadas

POSITIVO

- Refuerzo de la pareja, vínculo de unión
- Necesidad de sentirse madre/padre
- Sentimiento de seguridad
- Cambio positivo de vida
- Nueva fuente de afecto
- Confianza en las nuevas capacidades

TEN EN CUENTA

- Estabilidad emocional propia
- Estabilidad de la pareja a nivel afectivo
- Estabilidad económica
- Estabilidad laboral
- Recursos y ayudas adicionales
- Tolerancia a cambiar

ansiedad que luego no se corresponde con el real, puesto que la fusión entre lo personal y lo profesional resulta más sencilla de lo que pensábamos. El papel de la mujer como responsable exclusiva del cuidado y educación de los hijos, afortunadamente, cambia con rapidez.

6 ¿TU PAREJA ES LA ADECUADA?

A veces, uno de los dos no participa de la misma manera que el otro en la decisión de tener un hijo. Como en todas las decisiones compartidas, lo ideal es el consenso, y más cuando se trata de cambiar el estilo de vida de la pareja. Es importante que ambos tengan claras sus posturas y asuman los riesgos. Otras veces, se decide tener un hijo para solucionar una incompatibilidad o una

crisis dentro de la pareja. Se ha demostrado que no suele dar resultado, ya que el problema queda en el fondo y, antes o después, emerge. Es importante la estabilidad en la relación, ya que la nueva situación va a rebasar nuestros recursos, sobre todo al principio, y es básico que, tanto personalmente como en el terreno sentimental, nos sintamos a gusto. Si tienes dudas, soluciona primero tus problemas conyugales.

7 ¿SABES PEDIR AYUDA?

Antes se tendía a mantener un trabajo estable durante toda la vida, y ahora los periodos de paro son más frecuentes: es un factor desestabilizante a la hora de tomar la decisión. Además, el hecho de que trabajen los dos miembros de la pa-

reja hace que el tiempo para dedicar a los hijos se vea muy reducido y sea necesario un apoyo externo, ya sea de los abuelos, hermanos, guarderías, etcétera. En personas con un elevado nivel de exigencia, sentimientos de culpa y preocupación excesiva por la opinión de los demás, se produce la sensación de no ser capaz de hacer frente al futuro, ya que rechazan pedir ayuda, pensando que uno solo debe hacerse cargo de sus responsabilidades: ser autosuficiente.

8 ¿ACEPTARÍAS MÁS RESPONSABILIDADES?

Tener un hijo significa responsabilizarse de una persona durante todo su crecimiento. Esto, sin duda, produce miedo por: inmadurez, inseguridad, temor al futuro y a lo desconocido, etc. Debemos tener en cuenta que no podemos controlar todo lo que nos ocurre, hemos de ser más flexibles y no anticipar catástrofes, pensar que tenemos los suficientes recursos personales para ir resolviendo los problemas de la misma manera que hasta ahora: al estudiar, trabajar, etc. Hay que tener en cuenta que las dificultades aparecen de una manera gradual. Solemos pensar en ellas en conjunto, produciéndonos más agobio que si las analizamos individualmente.

9 ¿TE PESA TU PASADO?

Experiencias negativas tales como malos tratos, alcoholismo o ludopatía pueden hacer que se tengan asociadas sensaciones negativas al tener hijos, o que no se desarrolle de una manera positiva el instinto maternal. Nuestras experiencias tempranas en este sentido van a condicionar nuestra manera de enfocar el tema. Tendemos a repetir muchos de los aspectos de la relación con nuestros propios padres o, por el contrario, tendemos a evitarlos a la hora de relacionarnos con nuestros hijos o al plantearnos la posibilidad de tenerlos. Una experiencia positiva con nuestros padres, en la que haya existido una buena relación a nivel afectivo y un desarrollo adecuado de nuestras habilidades a nivel psicológico para desenvolvernos con seguridad en nuestra vida, nos va a ayudar a enfocar nuestra propia paternidad de una manera apropiada y confiando en nuestras posibilidades para afrontar con felicidad el reto de ser padres.