Maternidad y paternidad



Comprender la transformación. Atravesar la experiencia. Crecer con ella.

Una guía para madres, padres y parejas

El recorrido

Cuatro miradas complementarias sobre una experiencia que transforma la vida, la relación y la identidad.

— Antes de ser padres

— Qué le sucede realmente a la mujer

— El posparto también es cosa de dos

— Herramientas para atravesar la maternidad y la paternidad

— Conclusión: más allá de la dificultad



Introducción

Hay experiencias que amplían nuestra vida de una manera que difícilmente podemos anticipar. La maternidad y la paternidad son algunas de ellas.

Para muchas personas, tener un hijo constituye una de las decisiones más deseadas y satisfactorias de su existencia. La llegada de ese niño puede traer una alegría desconocida, una nueva forma de amar, una sensación de plenitud y el descubrimiento de capacidades que hasta entonces permanecían inexploradas.

Hay mujeres y hombres que encuentran en la maternidad y la paternidad mucho más de lo que habían imaginado. Personas que descubren que disfrutan de una vida que antes no habrían elegido, que modifican espontáneamente sus prioridades o que experimentan una satisfacción profunda en lo cotidiano.

También hay quienes viven esa transformación con absoluta naturalidad. No sienten que hayan perdido su identidad, ni que su relación de pareja se haya deteriorado, ni que necesiten reconstruirse. Simplemente incorporan a sus vidas una dimensión nueva que les resulta gratificante.

Y hay personas para quienes el camino es más complejo.

La alegría puede convivir con el cansancio. El amor, con la incertidumbre. El deseo de cuidar, con la necesidad de conservar espacios propios. En ocasiones aparecen conflictos, contradicciones o emociones inesperadas que no siempre sabemos

interpretar.

Ninguna de estas experiencias representa por sí sola la verdadera maternidad o paternidad.

Tampoco existe una única razón para querer tener hijos. Algunas personas han reflexionado durante años sobre esa decisión. Otras sienten, sencillamente, el deseo de ser madres o padres, sin necesidad de encontrar una explicación más elaborada. Ambas formas de llegar a la maternidad o la paternidad son legítimas.

Lo verdaderamente interesante es comprender que una misma experiencia puede adquirir significados muy distintos según nuestra historia, nuestras expectativas, nuestra personalidad, nuestras circunstancias y la manera en que interpretamos lo que nos sucede.

No es la maternidad la que determina una única forma de vivir. Es cada persona quien se encuentra con ella desde su propia manera de estar en el mundo.

Esta guía nace de esa diversidad.

No pretende advertir de una crisis inevitable ni ofrecer una fórmula para alcanzar una maternidad ideal. Su propósito es comprender las transformaciones que pueden acompañar la llegada de un hijo, reconocer los recursos que se ponen en marcha y ofrecer una mirada psicológica que permita interpretar tanto las dificultades como las experiencias profundamente satisfactorias.

Porque comprender una experiencia no significa buscar lo que funciona mal.

Significa descubrir todo lo que puede suceder en ella.



Bloque 1. Antes de ser padres: de la expectativa a la transformación

1.1. ¿Desde dónde decidimos tener un hijo?

Antes de hablar de maternidad y paternidad, hay una pregunta que pocas personas se hacen con verdadera profundidad:

> *¿Desde qué lugar de nosotros mismos hemos decidido traer un hijo al mundo?*

Porque no todas las decisiones de tener un hijo nacen del mismo lugar, aunque aparentemente conduzcan al mismo resultado.

En ocasiones, el deseo nace sencillamente de la ilusión de tener un hijo: de imaginar su llegada, acompañarlo mientras crece y compartir con él una vida. No tiene por qué responder a una carencia, una presión o una necesidad de transformación personal. A veces queremos ser madres o padres porque esa posibilidad nos parece hermosa, y eso basta.

A veces responde a un deseo genuino de cuidar, acompañar y asumir la responsabilidad de una nueva vida. Otras veces responde a una necesidad personal que esperamos satisfacer a través de ese hijo.

Podemos buscar la realización de una identidad que todavía no hemos construido, o convertirnos en madres o padres porque creemos que es lo que corresponde a nuestra edad, nuestra posición social o nuestro proyecto de pareja.

Podemos desear un hijo para consolidar una relación, llenar un vacío afectivo, encontrar un propósito, prolongar nuestra propia historia o alcanzar una imagen idealizada de familia. También podemos estar respondiendo a una presión familiar, cultural o social que hemos interiorizado hasta confundirla con un deseo propio.

En ocasiones, el embarazo no ha sido una decisión planificada. Entonces la maternidad o la paternidad comienza con la necesidad de integrar una realidad que no habíamos elegido conscientemente.

Incluso cuando existe una decisión reflexionada, una relación sólida y una disposición genuina hacia el cuidado, pueden permanecer expectativas que nunca hemos cuestionado.

Porque desear un hijo y comprender lo que significa tenerlo son dos cosas diferentes.

1.2. La expectativa que nace de la motivación

La cuestión no es únicamente por qué queremos tener un hijo. Es qué esperamos que suceda cuando lo tengamos.

Cada motivación lleva asociada una representación, consciente o inconsciente, de la maternidad y la paternidad:

- Quien busca sentirse realizado puede esperar que el hijo proporcione un sentido de plenitud que hasta entonces no encontraba.
- Quien desea consolidar su relación de pareja puede imaginar que la llegada del bebé la fortalecerá necesariamente.
- Quien ha vivido una infancia difícil puede desear construir la familia que nunca tuvo y depositar en esa experiencia una expectativa de reparación.
- Quien responde a un mandato social puede descubrir que ha asumido una responsabilidad que nunca llegó a elegir desde su propia autonomía.

- Y quien desea genuinamente acompañar el desarrollo de otro ser humano puede, aun así, imaginar una experiencia distinta de la que finalmente vivirá.

En todos estos casos existe una distancia potencial entre lo que esperamos encontrar y aquello con lo que realmente vamos a encontrarnos.

La expectativa no solamente condiciona lo que esperamos de nuestro hijo; condiciona también lo que esperamos de nosotros mismos como padres. Y ahí comienza una parte importante del conflicto.

Porque no solamente podemos sentir que la maternidad o la paternidad no responde a nuestras expectativas. También podemos descubrir que nosotros mismos no respondemos a la imagen que habíamos construido de cómo seríamos como madres o padres.

1.3. Cuando el hijo real se encuentra con el hijo imaginado

Antes de nacer, el hijo ya ocupa un lugar en nuestra mente. Le atribuimos características, imaginamos cómo será nuestra relación con él, cómo nos sentiremos al cuidarlo, cómo cambiará nuestra vida y qué clase de familia construiremos. De alguna manera, hemos comenzado a relacionarnos con una representación del hijo antes de conocer al hijo real.

Pero el bebé que nace no tiene ninguna obligación de responder a esa representación. Puede tener un temperamento distinto del imaginado. Puede necesitar más atención de la esperada. Puede presentar dificultades de alimentación, sueño o salud. Puede alterar profundamente una organización familiar que considerábamos estable.

Y los propios progenitores pueden experimentar emociones que no habían previsto: frustración, irritabilidad, ambivalencia, miedo, cansancio o incluso momentos en los que añoran su vida anterior.

Nada de esto demuestra, por sí solo, una ausencia de amor o una incapacidad para ejercer la maternidad o la paternidad. Demuestra que la experiencia real está obligando a revisar la representación previa.

Cuanto más rígida sea la expectativa, más difícil puede resultar integrar una realidad que no se ajusta a ella.

La adaptación no consiste en conseguir que el hijo y la experiencia respondan a nuestro ideal. Consiste en desarrollar la capacidad de relacionarnos con la realidad que tenemos delante.

1.4. La conciencia no elimina lo desconocido

Podríamos pensar que las personas que han tomado la decisión desde una posición madura, consciente y responsable estarán preparadas para afrontar la transformación. Y, sin duda, disponer de recursos psicológicos, una relación de pareja sólida y una motivación reflexionada puede favorecer la adaptación.

Pero existe una diferencia fundamental entre comprender intelectualmente una experiencia y atravesarla:

- Podemos saber que un bebé altera el sueño, pero desconocer cómo reaccionaremos después de semanas de descanso fragmentado.
- Podemos entender que nuestra pareja tendrá menos disponibilidad emocional, pero no anticipar qué sentimientos despertará en nosotros esa situación.
- Podemos conocer la importancia del vínculo, de la paciencia y de la regulación emocional y descubrir, sin embargo, respuestas propias que nunca habíamos experimentado.
- Y podemos haber elegido cuidadosamente a la persona con la que deseamos construir una familia y descubrir que la llegada de un hijo activa conflictos, necesidades y diferencias que antes no se habían manifestado.

Porque una cosa es la conciencia con la que tomamos una decisión y otra, la capacidad de anticipar todas sus consecuencias.

La conciencia no garantiza que la experiencia vaya a resultar sencilla. Nos proporciona más recursos para comprenderla y responder a ella cuando aparezca.

1.5. El verdadero punto de partida

Por eso, antes de hablar de cambios hormonales, neuroplasticidad, matrescencia, patrescencia o puerperio (las semanas posteriores al parto), necesitamos comprender algo esencial.

No llegamos a la maternidad y la paternidad como una página en blanco.

Llegamos con una historia, una identidad, unas necesidades, unos modelos familiares y unas expectativas. Y todo ello influirá en la manera en que interpretemos y vivamos la experiencia.

El nacimiento no crea de la nada nuestras respuestas emocionales. Nos sitúa ante una realidad nueva en la que muchas de nuestras formas habituales de funcionar tendrán que reorganizarse.

No basta con preguntarnos si queremos tener un hijo. También necesitamos preguntarnos qué esperamos que ese hijo haga por nosotros, qué estamos dispuestos a ofrecerle y qué sucederá cuando la realidad no se parezca a lo que habíamos imaginado.

1.6. La maternidad y la paternidad no son acontecimientos: son transformaciones de identidad

Dos personas deciden tener un hijo. Saben que su vida va a cambiar. Saben que dormirán menos, que tendrán nuevas responsabilidades, que deberán reorganizar sus horarios, su economía y probablemente sus prioridades.

Se preparan para recibir a un bebé, pero rara vez se preparan para comprender algo mucho más profundo: la llegada de un hijo transforma a las personas que eran antes de tenerlo.

No se trata simplemente de incorporar un nuevo miembro a una estructura familiar que permanece intacta. La propia estructura cambia, y con ella se modifica la posición que cada uno ocupa dentro de la pareja, de su familia de origen y de su propia historia.

La mujer no se convierte únicamente en madre. El hombre no se convierte únicamente en padre. Ambos atraviesan un proceso de reorganización psicológica que afecta a su identidad, sus vínculos, sus necesidades y su manera de interpretar el mundo. Y esa transformación no es necesariamente simultánea, equivalente ni consciente.

El nacimiento de un hijo es compartido. La transformación que provoca es individual.

1.7. La identidad anterior deja de ser suficiente

Hasta ese momento, cada uno ha construido una identidad a partir de su historia personal. Son hijos de alguien, tienen una determinada manera de relacionarse, de afrontar las dificultades, de gestionar sus emociones, de expresar el afecto y de interpretar las necesidades de los demás. Han desarrollado hábitos, mecanismos de defensa, expectativas y una idea más o menos estable de quiénes son.

La llegada de un hijo introduce una dimensión que antes no existía: la responsabilidad continuada sobre una persona absolutamente dependiente. Y esa responsabilidad modifica la relación con uno mismo. Ya no se trata exclusivamente de lo que deseo, necesito o decido. Aparece alguien cuyas necesidades no pueden aplazarse simplemente porque las propias sean diferentes.

Esto no significa que la identidad anterior desaparezca, sino que debe reorganizarse para integrar una nueva función. La mujer sigue siendo mujer, pareja, profesional, amiga e individuo. El hombre continúa siendo hombre, pareja, profesional, amigo e individuo. Pero ahora ambos deben incorporar una identidad parental que, en determinados momentos, entrará en conflicto con las anteriores.

No dejamos de ser quienes éramos, pero ya no podemos vivir exactamente como si nada hubiera cambiado.

1.8. El inconsciente también entra en la maternidad y la paternidad

Hay una dimensión de esta transformación que suele pasar inadvertida. Cuando nace un hijo, no solamente aparece una nueva relación: también se movilizan las relaciones que cada progenitor ha tenido con sus propias figuras parentales.

Cada persona llega a la maternidad o a la paternidad con una historia de vínculos, aprendizajes, experiencias emocionales y modelos familiares. Muchos de esos modelos funcionan de manera automática. No necesitamos pensar conscientemente cómo reaccionar ante determinadas situaciones porque hemos aprendido a hacerlo mucho antes de convertirnos en adultos.

Nuestra infancia ha contribuido a construir una representación de lo que significa cuidar, proteger, amar, poner límites, responder a la dependencia o gestionar el conflicto. Y la llegada de un bebé puede activar esas representaciones.

Una mujer puede descubrir que reproduce comportamientos de su madre que siempre había rechazado. Un hombre puede sorprenderse reaccionando como su padre, incluso después de haberse prometido que nunca lo haría. También puede ocurrir lo contrario: que alguien construya su maternidad o su paternidad desde una oposición constante a aquello que vivió. Pero incluso en ese caso, su historia continúa organizando parte de sus decisiones.

No educamos únicamente desde lo que sabemos. También lo hacemos desde lo que hemos aprendido sin saber que lo aprendíamos.

La llegada de un hijo puede hacer visibles aspectos de nuestra historia que hasta entonces no habían necesitado manifestarse. No significa que necesariamente aparezcan conflictos o dificultades psicológicas. Significa que la nueva relación crea situaciones que pueden activar patrones emocionales y relacionales anteriores.

Y comprenderlo permite distinguir entre lo que está sucediendo en el presente y aquello que pertenece a nuestra propia historia.

1.9. La transformación de la mujer: mucho más que un cambio hormonal

La maternidad tiene una particularidad: en la mujer, la transformación psicológica se desarrolla junto a una transformación corporal, hormonal y neurobiológica de enorme magnitud. Durante el embarazo y después del parto se producen cambios que afectan a su fisiología, a sus ritmos, a su sensibilidad y a la manera en que responde a determinados estímulos.

Pero reducir esta transformación a las hormonas sería insuficiente. La mujer debe integrar una nueva representación de sí misma. Su cuerpo ha cambiado, su relación con el tiempo se modifica, su autonomía puede verse temporalmente limitada y aparece una dependencia que no siempre permite negociar cuándo atender al otro.

Puede experimentar emociones aparentemente contradictorias:

- Amar profundamente a su hijo y echar de menos su vida anterior.
- Sentirse feliz por su maternidad y necesitar momentos en los que nadie la necesite.
- Desear cuidar y experimentar agotamiento ante la exigencia constante de hacerlo.

Estas experiencias no son necesariamente incompatibles. La maternidad no elimina las necesidades de la mujer: las obliga a convivir con necesidades nuevas, intensas y

frecuentemente urgentes.

Además, cada mujer llega a este proceso desde una situación distinta. Su historia familiar, su relación con su propio cuerpo, su experiencia de pareja, su autonomía, sus recursos psicológicos, sus expectativas y las circunstancias del embarazo y del parto influyen en la manera en que vive la transformación.

No existe una única experiencia psicológica de maternidad. Y tampoco una única manera de adaptarse a ella.

1.10. La transformación del hombre: convertirse en padre también exige reconstruirse

La transformación del padre suele recibir menos atención porque no atraviesa los mismos cambios físicos que la madre. Sin embargo, la ausencia de embarazo en su propio cuerpo no significa ausencia de transformación psicológica.

El hombre también debe incorporar una nueva identidad, reorganizar sus prioridades y revisar la manera en que entiende su responsabilidad. Puede experimentar entusiasmo, orgullo, miedo, inseguridad, desplazamiento o dificultad para encontrar su lugar.

La relación de pareja cambia, y durante los primeros meses buena parte de la atención se concentra necesariamente en el bebé. Esto puede modificar la intimidad, la sexualidad, la disponibilidad emocional y la forma en que ambos se relacionan.

El padre también llega con sus propios modelos familiares: con lo que recibió, con lo que le faltó, con lo que admiró y con aquello que no desea repetir. Puede sentirse preparado para asumir responsabilidades prácticas y, sin embargo, no comprender todavía la profundidad del cambio emocional. O puede descubrir una capacidad de vinculación y cuidado que nunca había tenido ocasión de desarrollar.

Convertirse en padre no consiste únicamente en ayudar a la madre. Consiste en asumir una relación propia con el hijo y una responsabilidad parental compartida.

La maternidad y la paternidad no son experiencias idénticas, pero ninguna de las dos puede comprenderse exclusivamente desde la función que desempeña cada uno. Ambas implican una reorganización personal.

1.11. La pareja que existía antes también cambia

Antes de la llegada del hijo, la relación se había organizado alrededor de dos personas. Sus acuerdos, explícitos o implícitos, respondían a una determinada distribución de responsabilidades, necesidades y expectativas.

La llegada de un tercero altera ese equilibrio. No solamente porque haya más tareas, menos tiempo o mayor cansancio, sino también porque aparecen nuevas posiciones psicológicas.

La mujer puede necesitar un tipo de apoyo que antes no necesitaba. El hombre puede no comprender por qué determinadas formas de relación que antes funcionaban ahora resultan insuficientes. Ambos pueden esperar del otro respuestas que nunca han expresado con claridad. Y cada uno puede interpretar el comportamiento de su pareja desde su propia experiencia.

Uno puede sentirse abandonado mientras el otro se siente desbordado. Uno puede pensar que está haciendo todo lo posible mientras el otro considera que no está siendo comprendido.

No necesariamente existe falta de amor. A veces existe una falta de comprensión del proceso que están atravesando.

La pareja no tiene que limitarse a aprender a cuidar de un bebé. Tiene que aprender a relacionarse de nuevo mientras ambos se transforman.

1.12. Comprender la transformación antes de exigir adaptación

Uno de los grandes problemas de la transición a la maternidad y la paternidad es que muchas personas esperan recuperar cuanto antes la normalidad. Pero ¿qué normalidad? La vida anterior ya no existe en los mismos términos.

Esto no significa que haya desaparecido todo lo que era valioso, ni que la llegada de un hijo deba implicar una renuncia permanente a la propia identidad. Significa que la estructura anterior necesita incorporar una realidad nueva. Y esa integración requiere tiempo, flexibilidad, negociación y, sobre todo, conciencia.

No se trata de convertirse en padres perfectos. Tampoco de vivir la maternidad y la paternidad como una experiencia de sacrificio permanente. Se trata de comprender que están atravesando un proceso de transformación para el que ninguna preparación

práctica resulta completamente suficiente.

Porque pueden aprender cómo alimentar, bañar o dormir a un bebé. Pero nadie puede anticipar exactamente qué partes de su propia historia, de su personalidad y de su relación de pareja se movilizarán cuando ese bebé llegue.

Antes de aprender a criar a un hijo, dos personas comienzan a descubrir quiénes son como padres. Y ese descubrimiento no termina el día del nacimiento. Apenas empieza.

En síntesis

Cambio de identidad. No dejamos de ser quienes somos: ampliamos nuestra identidad incorporando una nueva dimensión.

Experiencia previa. Nuestra historia personal, nuestros aprendizajes y nuestros modelos familiares son el punto de partida. Conocerlos nos permite elegir qué conservar y qué transformar.

Transformación. La maternidad y la paternidad son una oportunidad de evolución individual y de pareja. No se trata de recuperar exactamente la vida anterior, sino de construir conscientemente una nueva.



Bloque 2. Qué le sucede realmente a la mujer

2.1. La matrescencia: una transformación que comienza antes del nacimiento

La maternidad no comienza psicológicamente el día del parto. Durante el embarazo, e incluso antes, cuando existe un proyecto consciente de maternidad, la mujer empieza a construir una representación de sí misma como madre. Sin embargo, existe una diferencia entre imaginarse siendo madre y experimentar la transformación que implica convertirse en ella.

El término matrescencia describe precisamente ese proceso de transición: una reorganización física, psicológica, emocional, social e identitaria que acompaña la entrada en la maternidad. Al igual que sucede durante la adolescencia, no estamos ante un simple cambio de circunstancias, sino ante una etapa en la que la persona necesita integrar nuevas experiencias, funciones y formas de reconocerse.

Pero hay una diferencia fundamental: la mujer llega a esta transformación con una identidad adulta previamente construida. Tiene una historia, una personalidad, una forma de vivir su cuerpo, una relación con su autonomía, sus deseos, sus vínculos y su posición en el mundo. Y ahora debe incorporar una nueva dimensión sin que las anteriores desaparezcan.

> *No nace únicamente un hijo. También comienza a construirse una madre, que sigue siendo la mujer que existía antes.*

La matrescencia no exige abandonar la identidad anterior. Exige reorganizarla.

2.2. La transformación del cerebro materno: poda sináptica, neuroplasticidad y nueva identidad

La plasticidad cerebral permite que nuestras redes neuronales se reorganicen en respuesta a nuevas experiencias y demandas. En la maternidad, esta capacidad adquiere una especial relevancia porque aparece una relación que exige atención, aprendizaje y capacidad de respuesta continuada.

La mujer comienza a familiarizarse con señales que antes carecían de significado: distintos tipos de llanto, expresiones faciales, movimientos, ritmos de sueño y necesidades del bebé. Su experiencia cotidiana también cambia: la atención, la anticipación y la percepción de determinadas señales adquieren una importancia diferente.

Esto no significa que todas las mujeres desarrollen las mismas respuestas ni que exista una única forma de cerebro materno. Y aquí aparece una idea importante: la transformación cerebral no es independiente de la historia psicológica de la mujer. La biología prepara determinadas condiciones, pero la experiencia personal, el entorno, los vínculos y las circunstancias concretas participan en la forma en que esa adaptación se desarrolla.

La poda sináptica

Nuestro cerebro no funciona mejor simplemente por acumular conexiones neuronales. Su eficiencia depende también de cómo se organizan y especializan sus redes. La poda sináptica consiste en la eliminación selectiva de determinadas conexiones, un proceso que contribuye a reorganizar los circuitos neuronales y que es especialmente conocido durante el desarrollo infantil y la adolescencia.

En la maternidad también se han observado cambios estructurales cerebrales, entre ellos reducciones de volumen de materia gris en determinadas regiones. Sin embargo, no debemos identificar automáticamente todas esas modificaciones con poda sináptica: las investigaciones en mujeres no permiten atribuirlas exclusivamente a ese mecanismo.

Lo importante es comprender que el cerebro materno no permanece idéntico al anterior al embarazo. La reorganización afecta, entre otras, a regiones relacionadas con la cognición social y con la interpretación de las señales relevantes para las relaciones humanas. La mujer no solamente está aprendiendo a cuidar a su hijo: su sistema nervioso está atravesando un proceso de adaptación a una nueva realidad relacional.

Qué ha observado la investigación

En un estudio longitudinal publicado en Nature Neuroscience, Hoekzema y colaboradores (2017) compararon imágenes cerebrales anteriores y posteriores al embarazo. Observaron cambios en el volumen de materia gris, especialmente en regiones relacionadas con la cognición social. Algunas diferencias seguían presentes al menos dos años después del parto. Los autores encontraron además una asociación entre esos cambios y medidas de vínculo materno; no demostraron que una reducción de volumen suponga una pérdida de capacidades.

Más recientemente, Pritschet y colaboradores (2024) realizaron 26 resonancias magnéticas a una misma mujer desde antes de la concepción hasta dos años después del parto. Documentaron variaciones amplias en el volumen de materia gris y el grosor cortical, junto con cambios en indicadores de la sustancia blanca durante la gestación. Es un seguimiento extraordinariamente detallado, pero corresponde a una sola participante y no permite afirmar que todas las mujeres presenten exactamente el mismo patrón.

Estos hallazgos describen cambios biológicos medibles, no una transformación obligatoria de la personalidad. Una mujer puede reconocerse plenamente en quien era antes de tener hijos y, al mismo tiempo, haber experimentado adaptaciones cerebrales asociadas al embarazo.

Fuentes: Hoekzema, E. et al. (2017). Pregnancy leads to long-lasting changes in human brain structure. Nature Neuroscience, 20, 287–296. https://doi.org/10.1038/nn.4458

Pritschet, L. et al. (2024). Neuroanatomical changes observed over the course of a human pregnancy. Nature Neuroscience, 27, 2253–2260. https://doi.org/10.1038/s41593-024-01741-0

El papel de las hormonas

Durante el embarazo, el organismo está expuesto a concentraciones extraordinariamente elevadas de determinadas hormonas, especialmente estrógenos y progesterona. Estas hormonas no actúan únicamente sobre el aparato reproductor: también participan en procesos de plasticidad cerebral y modulan distintos sistemas relacionados con la respuesta emocional, la motivación y el comportamiento.

Después del parto se produce una caída brusca de algunas de estas concentraciones hormonales, mientras que otros sistemas, como los relacionados con la prolactina y la oxitocina, adquieren especial relevancia según las circunstancias de cada mujer. Por tanto, no hablamos de un único cambio hormonal, sino de una sucesión de transformaciones que interactúan con el cerebro y con la experiencia cotidiana.

Una nueva manera de percibir y relacionarse

Si el cerebro participa en cómo percibimos la realidad, interpretamos las señales de los demás, distribuimos nuestra atención y respondemos emocionalmente, una reorganización de sus circuitos puede influir también en nuestra manera de relacionarnos.

La mujer puede descubrir que determinados estímulos adquieren una importancia que antes no tenían. Puede modificarse su sensibilidad ante las señales del bebé, su percepción de determinadas amenazas o su manera de distribuir la atención entre sus propias necesidades y las de otra persona. También puede experimentar cambios en sus prioridades, en su relación con el tiempo y en lo que considera importante.

No todas estas modificaciones son consecuencia directa de la poda sináptica o de las hormonas. Intervienen igualmente el aprendizaje, el contexto, la responsabilidad, la experiencia del cuidado y la historia personal.

La maternidad introduce cambios en el organismo, en el cerebro y en la experiencia psicológica. Y todos ellos participan en la reorganización de la identidad.

¿Volveremos a ser las mismas?

Existen cambios neurobiológicos medibles que acompañan la transición a la maternidad. Algunos pueden persistir durante años, aunque todavía estamos investigando su evolución y sus consecuencias a largo plazo.

Esto no significa que la mujer pierda su identidad anterior, ni que quede biológicamente determinada a pensar, sentir o comportarse de una manera concreta. Significa que la experiencia de convertirse en madre puede dejar una huella duradera tanto en su biología como en su manera de comprenderse y relacionarse.

No se trata de que desaparezca la mujer que existía antes. Se trata de que esa mujer incorpora una transformación que puede modificar su manera de estar en el mundo.

Y esta transformación merece ser comprendida por ella y por su pareja. Porque si ambos esperan que, después del parto y de la recuperación física, todo vuelva exactamente a su estado anterior, pueden encontrarse con una realidad que no saben interpretar.

La mujer puede sentirse diferente sin comprender completamente por qué. Su pareja puede percibir cambios en ella y atribuirlos únicamente al cansancio, a las hormonas o a la atención que ahora recibe el bebé.

La maternidad no consiste solamente en establecer un vínculo nuevo. También puede transformar a la persona que establece ese vínculo y, con ello, influir en sus demás relaciones.

2.3. Del equilibrio del embarazo al desconcierto del posparto

Algunas mujeres experimentan una sensación de bienestar, serenidad y estabilidad emocional difícil de comparar con otros momentos de su vida. Pueden sentirse especialmente tranquilas, protegidas, incluso como si las preocupaciones habituales hubieran perdido parte de su intensidad. Otras viven el embarazo con ansiedad, malestar físico o importantes oscilaciones emocionales.

Pero hay algo común: el organismo está funcionando bajo unas condiciones hormonales que cambiarán radicalmente después del nacimiento. Tras el alumbramiento de la placenta, las concentraciones de estrógenos y progesterona descienden de manera brusca. Y esta transición sucede precisamente cuando la mujer debe afrontar una de las mayores exigencias físicas, emocionales y relacionales de su vida.

Ha pasado por un parto. Puede tener dolor, heridas, dificultades para moverse o dormir. Su cuerpo necesita recuperarse. Y, sin embargo, aparece un ser humano absolutamente dependiente que necesita atención continuada.

El organismo está atravesando una profunda transición mientras la realidad exige una capacidad de respuesta inmediata.

El cambio hormonal: un organismo en transición

La prolactina participa en la producción de leche, mientras que la oxitocina interviene en las contracciones uterinas y en la eyección de la leche, y está implicada además en procesos relacionados con la conducta social y el vínculo.

Pero la experiencia emocional de la mujer no puede explicarse exclusivamente mediante sus niveles hormonales. Su descanso, el dolor, las circunstancias del parto, la alimentación, la lactancia, la relación de pareja, el apoyo disponible y su historia psicológica también influyen en cómo vive este periodo. Una misma transformación fisiológica puede acompañarse de experiencias subjetivas muy diferentes.

Comprender los cambios hormonales permite contextualizar parte de lo que sucede, sin reducir toda la experiencia de la maternidad a una cuestión hormonal.

El baby blues: cuando la emoción desborda

Durante los primeros días después del parto, muchas mujeres experimentan lo que se conoce como baby blues o tristeza posparto. Pueden aparecer llanto inesperado, hipersensibilidad, irritabilidad, inquietud, sensación de vulnerabilidad y cambios emocionales intensos.

A veces la mujer llora sin saber explicar por qué. Puede sentirse profundamente feliz por el nacimiento de su hijo y, al mismo tiempo, experimentar una tristeza o una fragilidad que no reconoce como propias. La brusca transición hormonal participa en este fenómeno, aunque también intervienen el agotamiento, la falta de sueño y la magnitud de la experiencia vivida.

El baby blues suele aparecer durante los primeros días y resolverse espontáneamente en un plazo aproximado de dos semanas. Cuando los síntomas son intensos, persisten o dificultan significativamente el funcionamiento, es importante valorar otras alteraciones del estado de ánimo.

La mujer puede encontrarse emocionalmente desbordada en un momento en el que esperaba sentirse plenamente feliz. Y esa contradicción entre expectativa y experiencia puede aumentar su desconcierto. No solamente tiene que afrontar lo que siente: también tiene que comprender por qué está sintiendo algo que no esperaba.

2.4. El cuerpo después del parto: cuando una mujer deja de reconocerse

Durante nueve meses, el cuerpo de la mujer se ha transformado para gestar una nueva vida. Después del nacimiento, la atención del entorno se dirige casi exclusivamente al bebé: cómo está, cuánto pesa, si come, si duerme, si crece adecuadamente.

Pero hay otra persona que acaba de atravesar una transformación física extraordinaria y que necesita recuperarse, reconocerse y reconstruir su relación consigo misma.

Su cuerpo ha cambiado. Puede tener dolor, inflamación, cicatrices, pérdidas de sangre, molestias en el suelo pélvico, dificultades con la lactancia, agotamiento y limitaciones físicas que antes no existían. Y, además, puede mirarse al espejo y no reconocerse.

La recuperación no ocurre al mismo ritmo en todas las mujeres. Las circunstancias del embarazo, el tipo de parto, las complicaciones, la salud previa y las condiciones del posparto influyen en este proceso.

La autoestima y la pérdida de familiaridad con el propio cuerpo

La imagen corporal forma parte de nuestra identidad. No es únicamente una cuestión estética: es también la manera en que nos reconocemos físicamente, nos sentimos cómodos con nosotros mismos y experimentamos nuestra autonomía.

Después del parto, algunas mujeres sienten orgullo por su cuerpo y por lo que ha sido capaz de hacer. Otras experimentan rechazo, tristeza, vergüenza o una sensación de extrañeza. Y ambas experiencias pueden coexistir.

Una mujer puede valorar profundamente haber gestado a su hijo y, sin embargo, no sentirse cómoda con su aspecto físico. Puede sentirse agradecida por su maternidad y echar de menos el cuerpo que tenía antes. Puede desear recuperar su sexualidad y, al mismo tiempo, experimentar dolor, miedo o falta de deseo.

Reconocer el valor de lo que el cuerpo ha hecho no obliga a sentirse satisfecha con todos los cambios que ha experimentado.

La autoestima no se recupera mediante la exigencia de aceptar inmediatamente una nueva imagen corporal. También necesita tiempo, reconocimiento y la posibilidad de expresar lo que se ha perdido, lo que ha cambiado y lo que se desea recuperar.

El dolor físico y la sensación de incapacidad

Hay otra dimensión que suele quedar oculta bajo la imagen idealizada de la maternidad. La mujer puede querer atender a su bebé y encontrarse físicamente limitada para hacerlo. Puede dolerle sentarse, levantarse, caminar, amamantar o simplemente encontrar una postura cómoda. Puede necesitar ayuda para realizar actividades que antes hacía sin pensar.

Y esa dependencia puede resultar especialmente difícil para alguien acostumbrado a ser autónomo, resolutivo y competente. Aparece entonces una experiencia psicológica compleja:

Sé lo que quiero hacer, siento que debería poder hacerlo, pero mi cuerpo no me lo permite.

La distancia entre la intención y la capacidad física puede generar frustración, impotencia y sentimientos de insuficiencia. No porque la mujer sea incapaz, sino porque está intentando responder a unas exigencias extraordinarias mientras su organismo todavía se recupera.

La sensación de no llegar nunca

El bebé necesita alimento, contacto, protección, higiene, sueño y atención. Sus necesidades se suceden sin respetar necesariamente los tiempos de recuperación de la madre. Cuando parece que una tarea termina, comienza otra. Y mientras tanto, la mujer también necesita comer, descansar, ducharse, recuperarse y disponer de algún momento propio.

Puede aparecer la sensación de estar permanentemente haciendo cosas y, sin embargo, no llegar a ninguna parte. No llegar a descansar. No llegar a atenderse. No llegar a cuidar de su pareja. No llegar a responder a las expectativas familiares. No llegar a ser la madre que había imaginado.

La maternidad puede introducir una experiencia nueva para muchas mujeres: sentir que, por mucho que hagan, nunca es suficiente.

Y si la identidad anterior estaba muy vinculada a la eficacia, el control, la autonomía o la capacidad de resolver, esta experiencia puede resultar especialmente desestabilizadora.

¿Quién soy ahora?

Llegamos así a una de las cuestiones centrales de la matrescencia. La mujer ha experimentado cambios cerebrales, hormonales, corporales, emocionales y relacionales. Su vida cotidiana ya no responde a la organización anterior. Su cuerpo puede resultarle extraño. Sus prioridades pueden estar cambiando. Su relación de pareja puede ser diferente. Y las formas habituales con las que se reconocía a sí misma pueden no resultar suficientes para comprender lo que está viviendo.

Puede saber perfectamente quién era antes de tener un hijo y, sin embargo, no saber todavía quién es ahora. No significa necesariamente que haya perdido su identidad. Significa que está atravesando un proceso de reconstrucción mientras continúa viviendo, tomando decisiones y respondiendo a las necesidades de otros.

Y aquí aparece una paradoja especialmente intensa.

Un desconocido del que soy completamente responsable

Durante el embarazo, la mujer ha imaginado a su hijo. Ha construido una representación de él, de su personalidad, de sus necesidades y del vínculo que establecerán. Pero cuando nace, se encuentra con una persona real a la que todavía tiene que conocer.

No sabe exactamente qué significa cada llanto. No conoce todavía todos sus ritmos, sus reacciones o sus formas de expresar malestar. Debe aprender a interpretar señales nuevas mientras está cansada, vulnerable y en pleno proceso de recuperación. Y, sin embargo, ese ser humano depende de ella y de los demás cuidadores para sobrevivir.

Hay alguien a quien todavía no conozco, pero de quien soy responsable. Y debo aprender a conocerlo mientras intento volver a reconocerme a mí misma.

Esta es una de las grandes complejidades psicológicas del comienzo de la maternidad. La mujer está construyendo simultáneamente dos relaciones nuevas: la relación con

su hijo real y la relación con la persona en la que ella misma se está convirtiendo. Y ninguna de las dos se construye necesariamente de manera inmediata.

El vínculo puede comenzar durante el embarazo, intensificarse con el nacimiento o desarrollarse progresivamente mediante el contacto y el cuidado. No existe una única secuencia emocional que todas las madres deban experimentar.

La transformación no es una pérdida de valor

La mujer no necesita interpretar esta etapa como una pérdida definitiva de autonomía, atractivo, capacidad o identidad. Pero tampoco necesita negar las dificultades para demostrar que está viviendo adecuadamente su maternidad.

Puede reconocer que algo ha cambiado, que algunas cosas le duelen, que otras las echa de menos y que todavía no sabe cómo integrar todas las dimensiones de su nueva vida.

La reconstrucción de la identidad no exige renunciar a lo anterior. Exige encontrar una nueva manera de integrar lo que era, lo que sigue siendo y lo que está comenzando a ser.

No se trata de recuperar a la mujer anterior ni de desaparecer detrás de la madre. Se trata de construir una identidad en la que ambas puedan coexistir.

2.5. La experiencia emocional: sentimientos que pueden coexistir

La llegada de un hijo puede despertar emociones intensas y aparentemente contradictorias:

- Alegría y miedo.
- Amor y agotamiento.
- Gratitud y frustración.
- Deseo de cercanía y necesidad de soledad.
- Seguridad en unas situaciones e inseguridad en otras.

La dificultad aparece cuando la mujer interpreta que determinadas emociones son incompatibles con ser una buena madre. Entonces, además de vivirlas, puede comenzar a juzgarse por sentirlas.

La idealización de la maternidad puede generar una exigencia emocional especialmente difícil: creer que debería sentirse feliz, agradecida y realizada en todo momento. Pero la maternidad es una experiencia humana, no un estado emocional permanente.

Podemos amar profundamente a alguien y experimentar dificultades en la relación con las exigencias que su cuidado implica.

Reconocer esa complejidad permite vivir la experiencia con mayor comprensión y menos necesidad de ajustarse a una imagen idealizada.



Bloque 3. El posparto también es cosa de dos

Dos transformaciones, dos experiencias y una relación que ya no funciona con las mismas reglas.

3.1. El padre también cambia: la transformación biológica y psicológica de la paternidad

Durante mucho tiempo hemos entendido la maternidad como una transformación profunda y la paternidad como la incorporación de una nueva responsabilidad. La mujer experimentaba los cambios hormonales, físicos y emocionales, mientras que el hombre debía adaptarse a una nueva organización familiar.

Pero esta interpretación es incompleta.

La transición a la paternidad también puede acompañarse de modificaciones hormonales, cerebrales, psicológicas y emocionales; por analogía con la matrescencia, a este proceso se le llama a veces patrescencia. Algunos estudios han observado cambios en los niveles de testosterona en hombres que se convierten en padres,

aunque su magnitud varía y no puede generalizarse a todos los hombres.

También se han identificado cambios cerebrales relacionados con la experiencia de la paternidad, especialmente en sistemas implicados en el procesamiento social, la atención y el cuidado.

Y aquí aparece una cuestión fundamental. El cerebro del padre también puede reorganizarse, pero esa transformación no es idéntica a la que experimenta la madre durante el embarazo. En el hombre, la experiencia de cuidado, la implicación cotidiana y el vínculo con el bebé tienen una especial relevancia.

La paternidad no es únicamente un cambio de condición social. Puede convertirse en una experiencia de transformación neurobiológica y psicológica.

Pero, al igual que sucede con la maternidad, no todos los hombres atraviesan esta transición de la misma manera.

3.2. La salud mental del padre: una realidad poco reconocida

La llegada de un hijo puede desencadenar o intensificar dificultades psicológicas también en los hombres. Las estimaciones disponibles señalan que aproximadamente uno de cada diez padres experimenta depresión durante el periodo perinatal. Asimismo, algunos estudios sitúan la presencia de trastornos de ansiedad paterna en cifras que pueden aproximarse al 18 %, dependiendo del periodo analizado, la población y los criterios diagnósticos.

Entre las manifestaciones clínicas que pueden aparecer se encuentran la ansiedad generalizada, los síntomas obsesivo-compulsivos y las respuestas relacionadas con experiencias traumáticas del embarazo o del parto. No debemos confundir todas estas experiencias con una misma condición clínica, pero sí reconocer que la salud mental perinatal también afecta a los padres.

El hombre puede experimentar miedo a no estar preparado, inseguridad económica, sensación de pérdida de libertad, agotamiento, dificultades de adaptación o una percepción de responsabilidad que supera sus recursos. En algunos casos, el malestar no se expresa principalmente mediante tristeza. Puede manifestarse a través de irritabilidad, aislamiento, conductas evasivas, conflictos de pareja o una dedicación excesiva al trabajo.

Que el padre no haya gestado al bebé no significa que la llegada de ese hijo no pueda desestabilizar profundamente su equilibrio psicológico.

3.3. Dos personas que no están viviendo la misma experiencia

Aquí entramos en una de las cuestiones más complejas de la transición a la parentalidad.

La mujer y el hombre pueden haber deseado tener un hijo, haber tomado juntos la decisión y mantener una relación satisfactoria. Sin embargo, cuando el bebé llega, descubren que no están experimentando la misma realidad.

La madre puede encontrarse inmersa en una transformación corporal, hormonal, neurológica y psicológica que modifica su manera de percibir las necesidades, sus prioridades y su disponibilidad emocional.

El padre también está atravesando cambios, pero puede mantener una mayor continuidad con su identidad y sus actividades anteriores. Sigue trabajando, relacionándose con otras personas, practicando deporte o manteniendo determinadas rutinas. Desde su perspectiva, está incorporando nuevas responsabilidades a una vida que continúa.

Desde la perspectiva de la madre, puede parecer que su vida anterior ha desaparecido mientras la de su pareja permanece relativamente intacta. Y aquí aparece una experiencia especialmente dolorosa: la soledad de estar acompañada.

La mujer no está necesariamente sola físicamente. Puede tener pareja, familia y personas dispuestas a ayudar. Pero puede sentir que nadie comprende la magnitud de lo que le está sucediendo. Mientras ella vive pendiente de un bebé cuyas necesidades condicionan prácticamente cada momento del día, observa que su pareja conserva espacios de autonomía que ella ha perdido temporalmente. Y empieza a preguntarse por qué la transformación parece haber recaído principalmente sobre ella.

No siempre se trata de falta de implicación del padre. A veces existe una diferencia profunda entre las experiencias que ambos están atravesando. Pero esa diferencia puede convertirse en conflicto cuando ninguno comprende la posición del otro.

3.4. El hombre que siente que ha perdido a su mujer

Hasta el nacimiento del hijo, la pareja había construido una relación basada en determinados códigos. Existían formas de expresar el afecto, espacios de intimidad, acuerdos sexuales, hábitos compartidos y una distribución más o menos estable de la atención.

Después del nacimiento, el hombre puede descubrir que la mujer con la que compartía su vida ya no responde de la misma manera:

- Está cansada.
- Tiene menos disponibilidad.
- Puede rechazar el contacto físico o sexual.
- Parece estar constantemente pendiente del bebé.

Situaciones que antes resolvían mediante una conversación o una negociación ahora pueden provocar respuestas emocionales que él no comprende. Y entonces aparece una interpretación:

Mi mujer ya no es la misma.

En parte, tiene razón. Pero puede interpretar ese cambio como una pérdida de interés, una forma de rechazo o una alteración incomprensible de su personalidad. No entiende por qué ella parece haber dejado de interesarse por cuestiones que antes eran importantes para ambos. Puede sentirse desplazado, excluido o relegado a una posición secundaria dentro de su propia familia.

El hombre puede experimentar la llegada de su hijo como una pérdida de la relación de pareja que conocía, precisamente cuando esperaba que esa relación se fortaleciera.

El problema aparece cuando interpreta la transformación de su mujer exclusivamente desde sus propias necesidades. Entonces puede reclamar la recuperación de una relación que todavía no puede funcionar bajo las mismas condiciones.

3.5. Cuando la realidad supera las expectativas del padre

Hay hombres que desean sinceramente convertirse en padres, pero que nunca han imaginado con suficiente profundidad las consecuencias cotidianas de esa decisión. Sabían que tendrían que trabajar, cuidar a su hijo, dormir menos y reorganizar su tiempo. Pero saberlo intelectualmente no equivale a vivirlo.

La acumulación de exigencias puede resultar desbordante:

- Trabajar durante todo el día.
- Regresar a casa y encontrarse con nuevas responsabilidades.
- Dormir de manera fragmentada.
- Disponer de menos tiempo personal.
- Experimentar una reducción de la intimidad sexual.
- Atender las necesidades de una pareja que también está agotada.

Y descubrir que no existe una fecha clara en la que todo volverá a ser como antes.

No es solamente el esfuerzo lo que puede desbordar. Es la sensación de que el esfuerzo no tiene un final definido.

Cuando el hombre no consigue integrar esta nueva realidad, pueden aparecer distintas respuestas. Algunos se implican progresivamente y desarrollan nuevas capacidades de adaptación. Otros se sienten atrapados. Y algunos comienzan a desarrollar conductas de evasión: permanecen más tiempo en el trabajo, buscan actividades fuera de casa, aumentan su dedicación a las pantallas o intentan recuperar espacios de autonomía que sienten amenazados.

Estas conductas no siempre responden a una falta de afecto hacia el hijo o la pareja. En ocasiones son intentos de escapar de una realidad que no saben gestionar. Pero sus consecuencias pueden ser importantes: mientras uno se distancia para aliviar su sensación de saturación, el otro puede experimentar ese distanciamiento como abandono.

3.6. El padre que considera que ya está haciendo demasiado

Existe otra situación frecuente en los conflictos de pareja durante el posparto. El hombre considera que su contribución es considerable. Trabaja, participa en determinadas tareas domésticas, cuida al bebé y procura responder a las demandas de su pareja. Desde su perspectiva, está realizando un esfuerzo extraordinario.

Pero la mujer continúa reclamando más implicación. Y él no comprende por qué. Puede interpretar sus demandas como excesivas, injustas o imposibles de satisfacer. Empieza a sentir que, haga lo que haga, nunca será suficiente.

Mientras tanto, ella puede experimentar exactamente lo mismo. La diferencia es que ambos están midiendo el esfuerzo desde referencias distintas. El padre puede comparar su participación actual con la que tenía antes del nacimiento. La madre puede comparar la distribución de responsabilidades con las necesidades reales del presente.

Uno puede estar valorando cuánto ha aumentado su esfuerzo mientras el otro está valorando cuánto trabajo continúa quedando sin atender.

La consecuencia es que ambos pueden sentirse injustamente tratados. Y cada uno comienza a construir una interpretación negativa del comportamiento del otro. Él piensa que ella se ha vuelto excesivamente exigente. Ella piensa que él no comprende la magnitud de su responsabilidad. El conflicto deja de centrarse en las tareas y comienza a afectar a la percepción que tienen de su pareja.

3.7. Dos sistemas de funcionamiento que ya no encajan

Este apartado conecta directamente con lo que hemos desarrollado sobre la reorganización cerebral y psicológica de la madre. Durante el embarazo y el posparto, la mujer puede experimentar cambios en su atención, su sensibilidad emocional y la relevancia que atribuye a determinadas señales del bebé. Su experiencia cotidiana está además organizada alrededor de una responsabilidad de cuidado intensa.

El padre puede estar atravesando su propia transformación, pero conservar en mayor medida determinadas formas anteriores de organizar su vida.

Y entonces aparecen situaciones aparentemente pequeñas que provocan conflictos enormes. Él propone salir, recibir visitas o mantener compromisos sociales. Ella

considera que el bebé necesita tranquilidad. Él entiende que determinadas actividades pueden continuar realizándose como antes. Ella percibe que esas actividades introducen exigencias adicionales que no está en condiciones de asumir. Él intenta negociar. Ella interpreta que algunas necesidades del bebé no son negociables.

El problema no es necesariamente que uno tenga razón y el otro esté equivocado. Es que están interpretando la misma realidad desde sistemas de prioridades diferentes.

Y cuando ninguno comprende ese cambio, el comportamiento del otro puede empezar a parecer irracional.

3.8. La familia extensa: cuando la ayuda se convierte en invasión

Imaginemos una situación habitual. La madre del padre llega a casa para ayudar. Tiene experiencia criando hijos, conoce a su hijo mejor que nadie y considera que puede resultar útil. Desde la perspectiva del hombre, su presencia es una solución: hay alguien dispuesto a cocinar, cuidar al bebé o colaborar en las tareas domésticas.

Pero la mujer puede experimentar esa misma presencia como una invasión. Está recuperándose físicamente. Puede sentirse vulnerable, cansada y emocionalmente sensible. Necesita intimidad, tranquilidad y la posibilidad de establecer sus propias rutinas con el bebé. Y de repente aparece otra persona que opina, interviene, aconseja o toma iniciativas sin haber sido invitada a hacerlo.

El hombre no comprende la reacción de su pareja.

Es mi madre. Solo quiere ayudar.

Pero la mujer puede estar viviendo algo muy diferente.

Estoy en mi casa, con mi hijo, intentando adaptarme, y alguien está ocupando un espacio que necesito para mí.

El conflicto no depende únicamente de las intenciones de la persona que ayuda. Depende también de si esa ayuda respeta las necesidades, los límites y la autonomía de quienes la reciben.

Una ayuda que no respeta los límites puede convertirse en una exigencia más para quien supuestamente debería beneficiarse de ella.

3.9. El bebé como centro de un conflicto que nadie esperaba

Después del nacimiento, familiares y amigos desean conocer al bebé. Quieren visitarlo, cogerlo en brazos, besarlo y participar de la alegría familiar. Para el padre, esto puede representar una expresión natural de afecto y pertenencia.

Pero la madre puede sentirse incómoda o incluso alarmada ante determinadas situaciones. Puede necesitar controlar quién toca al bebé, cuánto tiempo permanece en brazos de otras personas o qué condiciones considera adecuadas para las visitas. Parte de estas respuestas puede relacionarse con una mayor vigilancia y sensibilidad ante las señales de protección durante el posparto. Otras pueden responder a preferencias personales, experiencias anteriores, preocupaciones razonables o dificultades emocionales que merecen atención. No todas las madres reaccionan igual.

Cuando el hombre no comprende la intensidad de la respuesta de su pareja, puede sentirse desconcertado. Puede llegar a pensar que está descubriendo una personalidad que desconocía.

¿Con quién estoy viviendo?

Ella, por su parte, puede interpretar que él no está protegiendo suficientemente al bebé o que prioriza la satisfacción de su familia sobre las necesidades de ambos.

Lo que para uno es una visita familiar agradable, para el otro puede representar una situación de exposición, pérdida de control o invasión de su espacio.

Y el conflicto se intensifica cuando ambos convierten su interpretación en la única realidad posible.

3.10. Cuando la madre ya no tiene disponibilidad para los problemas de antes

Existe otra transformación que puede resultar difícil de comprender para el padre. Antes del nacimiento, la mujer podía escuchar, negociar, acompañar y participar en las preocupaciones habituales de su pareja. Después del parto, puede encontrarse tan absorbida por las necesidades del bebé y por su propia recuperación que carezca de disponibilidad emocional para determinadas cuestiones.

El hombre llega a casa con un problema laboral. Quiere hablar, recibir atención o compartir una preocupación. Pero ella está agotada y considera que aquello que le está contando carece de importancia frente a las necesidades inmediatas del bebé. Puede responder con impaciencia o desinterés. Él se siente rechazado. Ella se siente exigida.

El padre continúa necesitando a su pareja, pero la madre puede no disponer temporalmente de los mismos recursos para responder a esas necesidades.

Esto no significa que las necesidades del hombre hayan dejado de importar. Tampoco significa que la mujer deba responder a todas ellas mientras atraviesa su recuperación. Significa que ambos necesitan reconocer que la disponibilidad emocional de la pareja se ha modificado y que las formas anteriores de relación pueden necesitar nuevos acuerdos.

3.11. Cuando los acuerdos anteriores dejan de funcionar

Antes de tener un hijo, una pareja puede haber establecido acuerdos sobre el reparto de tareas, la economía, el tiempo personal, las visitas familiares o la organización de la vida cotidiana. Esos acuerdos podían resultar satisfactorios para ambos. Pero la llegada del bebé modifica las condiciones sobre las que fueron construidos.

La madre puede comenzar a reclamar una distribución diferente de las responsabilidades. Puede necesitar más ayuda, más presencia o una reorganización de actividades que antes aceptaba sin dificultad. El padre puede interpretar que ella está cambiando unilateralmente las reglas.

Esto no era lo que habíamos acordado.

Y puede tener razón respecto al acuerdo anterior. Pero también es cierto que ese acuerdo fue establecido para una realidad distinta.

Un acuerdo no deja de funcionar necesariamente porque alguien haya actuado de mala fe. Puede dejar de ser funcional porque las circunstancias que lo sostenían han cambiado.

El desafío consiste en distinguir entre los compromisos que deben mantenerse y aquellos que necesitan ser revisados. La maternidad no convierte automáticamente todas las demandas de la mujer en razonables. La paternidad tampoco justifica mantener intactos acuerdos que ya no responden a las necesidades familiares. Ambos necesitan aprender a negociar desde una realidad nueva.

3.12. La transformación de la pareja: comprender antes de interpretar

Llegamos así al núcleo de este tercer bloque. La maternidad y la paternidad pueden transformar profundamente a dos personas que creían conocerse.

La mujer puede sentirse sola, invadida, agotada o incomprendida. El hombre puede sentirse desplazado, exigido, desconcertado o incapaz de satisfacer las expectativas de su pareja. Ambos pueden estar realizando esfuerzos importantes. Ambos pueden sentir que el otro ha cambiado. Y ambos pueden interpretar esos cambios como una amenaza para la relación.

Pero hay una diferencia esencial entre observar un comportamiento y comprender lo que lo está produciendo:

- Una mujer que rechaza las visitas no necesariamente está rechazando a la familia de su pareja.
- Un hombre que busca espacios fuera de casa no necesariamente está rechazando a su hijo.
- Una madre que reclama más participación no necesariamente está despreciando el esfuerzo del padre.
- Un padre que necesita atención emocional no necesariamente está compitiendo con el bebé.

Las conductas tienen consecuencias y cada persona debe responsabilizarse de ellas, pero comprender su origen permite abordarlas sin convertir automáticamente al otro en el problema.

El gran riesgo de esta etapa es interpretar la transformación del otro como una traición a la persona que conocíamos. Y quizá la cuestión no sea que nuestra pareja haya dejado de ser quien era. Quizá estamos conociendo dimensiones de ella que nunca habían tenido ocasión de manifestarse.

La maternidad y la paternidad introducen una experiencia nueva, con exigencias nuevas, que puede activar recursos, vulnerabilidades y conflictos desconocidos hasta entonces.

No se trata de exigir que el otro vuelva a ser quien era. Se trata de comprender quién está llegando a ser y decidir cómo construir juntos esta nueva etapa.

En síntesis

Dos transformaciones diferentes. Madre y padre atraviesan procesos biológicos, psicológicos y sociales que no son idénticos. Comprender esas diferencias facilita el encuentro.

Una nueva organización. Las responsabilidades, los límites familiares, la intimidad y los acuerdos necesitan revisarse a partir de las circunstancias actuales.

Una oportunidad de evolución. La llegada de un hijo puede permitir que la pareja desarrolle nuevas formas de comunicación, cooperación y conocimiento mutuo.

La pareja no necesita recuperar exactamente la relación que tenía antes. Necesita construir una relación capaz de integrar a las personas en las que ambos se están convirtiendo.



Bloque 4. Herramientas para atravesar la maternidad y la paternidad

De la comprensión a la responsabilidad: aprender a vivir una nueva realidad.

Hasta ahora hemos recorrido tres dimensiones fundamentales de la maternidad y la paternidad:

- Hemos comprendido que la decisión de tener un hijo nace de motivaciones y expectativas diferentes, algunas conscientes y otras profundamente arraigadas en nuestra historia personal.
- Hemos analizado cómo la mujer atraviesa una transformación física, hormonal, neurológica y psicológica que puede modificar su manera de percibirse y relacionarse.
- Y hemos visto cómo el padre también experimenta cambios, aunque no necesariamente de la misma naturaleza ni con la misma intensidad, y cómo ambas transformaciones pueden alterar profundamente la relación de pareja.

Pero comprender lo que nos sucede no es suficiente. Podemos entender por qué estamos agotados, por qué nuestra pareja reacciona de manera diferente o por qué

determinadas situaciones nos desbordan. Y, sin embargo, continuar reaccionando de la misma manera.

La comprensión explica nuestras respuestas. La responsabilidad nos permite decidir qué hacemos con ellas.

Este cuarto bloque no pretende ofrecer una fórmula para convertirse en padres perfectos. Pretende proporcionar herramientas para afrontar una etapa exigente sin perder de vista tres realidades: las necesidades del hijo, las necesidades individuales de cada progenitor y la relación que ambos necesitan seguir construyendo.

4.1. Comprender nuestras emociones sin convertirlas en órdenes

Una de las primeras capacidades que necesitamos desarrollar durante la maternidad y la paternidad es distinguir entre lo que sentimos y lo que hacemos con aquello que sentimos.

Podemos experimentar cansancio, irritabilidad, miedo, frustración, tristeza, enfado o una profunda sensación de impotencia. Podemos sentirnos solos, incomprendidos o decepcionados con nuestra pareja. Podemos incluso echar de menos nuestra vida anterior y preguntarnos si estábamos preparados para asumir semejante responsabilidad.

Estas emociones no son necesariamente indicadores de que algo esté funcionando mal. Son respuestas que pueden aparecer cuando atravesamos una transformación importante.

Pero existe una diferencia fundamental entre reconocer una emoción y permitir que esa emoción determine automáticamente nuestra conducta:

- Sentir irritabilidad no nos obliga a responder con agresividad.
- Sentir miedo no significa que debamos controlar absolutamente todo.
- Sentir frustración no convierte a nuestra pareja en responsable de nuestro malestar.
- Y sentirnos desbordados no significa que nuestro hijo esté haciendo algo incorrecto.

Las emociones nos proporcionan información sobre nuestra experiencia, pero no siempre nos ofrecen una interpretación adecuada de la realidad. Por eso resulta importante aprender a preguntarnos qué está sucediendo realmente:

- ¿Estoy enfadado con mi pareja o estoy agotado?
- ¿Me molesta que mi suegra venga a casa o me siento invadida porque necesito recuperar mi intimidad?
- ¿Estoy rechazando el contacto con mi pareja o simplemente no puedo soportar una demanda física más?
- ¿Siento que mi hijo exige demasiado o estoy intentando mantener una organización de vida que ya no responde a nuestras circunstancias?

Estas preguntas permiten introducir una distancia entre la experiencia emocional y nuestra respuesta. No eliminan las dificultades. Pero nos permiten dejar de reaccionar exclusivamente desde ellas.

La culpa tampoco es una herramienta de adaptación

Muchas madres y padres experimentan culpa por no sentirse como esperaban:

- Culpa por necesitar descansar.
- Por desear estar solos.
- Por enfadarse.
- Por no disfrutar de todos los momentos.
- Por necesitar ayuda.
- Por echar de menos actividades que antes realizaban libremente.

La culpa puede llevarnos a intentar compensar estas emociones mediante una exigencia todavía mayor. Pero exigirnos más cuando estamos agotados no siempre mejora nuestra capacidad de respuesta. A veces simplemente aumenta el agotamiento.

La cuestión no es eliminar cualquier sentimiento de culpa, sino distinguir cuándo señala una conducta que debemos revisar y cuándo procede de expectativas irreales sobre cómo deberíamos sentirnos.

Ser responsables no significa sentirnos culpables por todo. Significa reconocer aquello sobre lo que podemos actuar.

4.2. Aprender a pedir ayuda antes de llegar al límite

Una de las dificultades más habituales durante el posparto es esperar demasiado tiempo antes de reconocer que necesitamos ayuda. Algunas personas consideran que deberían poder afrontar solas las exigencias de la maternidad o la paternidad. Otras interpretan que pedir ayuda demuestra incapacidad. También existen quienes esperan que su pareja comprenda espontáneamente lo que necesitan, sin tener que expresarlo.

Pero las necesidades no siempre son evidentes para quien no las está experimentando. Una madre puede sentirse completamente desbordada mientras su pareja considera que la situación está razonablemente organizada. Un padre puede estar atravesando un periodo de ansiedad o agotamiento sin que su mujer haya identificado la magnitud de su malestar. Y ambos pueden continuar funcionando hasta que aparece una discusión, una reacción desproporcionada o una sensación de desesperación.

Pedir ayuda no debería ser el último recurso cuando ya no podemos más. Debería formar parte de la organización cotidiana de la familia.

Pedir ayuda implica identificar qué necesitamos y comunicarlo de manera concreta. No es lo mismo decir «No puedo más» que expresar «Necesito dormir dos horas seguidas y que durante ese tiempo te ocupes del bebé». No es lo mismo decir «Nunca estás conmigo» que explicar «Necesito que tengamos un momento diario para hablar sin ocuparnos de las tareas».

La primera expresión comunica malestar. La segunda permite construir una respuesta.

También es importante comprender que pedir ayuda no garantiza que la otra persona pueda responder inmediatamente. En ocasiones será necesario negociar, reorganizar prioridades o buscar apoyo externo. Pero expresar las necesidades permite que dejen de convertirse en expectativas silenciosas que posteriormente alimentan el resentimiento.

4.3. La comunicación de pareja: dejar de interpretar y empezar a comprender

Durante el posparto, muchas discusiones no comienzan por grandes desacuerdos, sino por situaciones cotidianas:

- Una tarea que alguien olvidó.
- Una visita que no se había acordado.
- Una noche en la que uno durmió más que el otro.
- Un comentario aparentemente insignificante.
- Una necesidad que no fue atendida.

El problema aparece cuando estas situaciones se interpretan como demostraciones de falta de amor, interés o compromiso:

- «Si me quisiera, se daría cuenta».
- «Si valorara lo que hago, no me pediría más».
- «Si le importara nuestra relación, tendría tiempo para mí».
- «Si comprendiera lo que estoy viviendo, no se comportaría así».

Pero nuestras interpretaciones no siempre reflejan las intenciones del otro. Podemos estar atribuyendo egoísmo a una persona agotada, desinterés a alguien emocionalmente desbordado, rechazo a quien necesita espacio o exigencia injustificada a quien realmente necesita más colaboración.

Una relación no puede sostenerse únicamente sobre la expectativa de que el otro adivine lo que necesitamos. La comunicación debe ser una herramienta de conocimiento mutuo, y no solo un instrumento para resolver problemas.

Ejercicio 1. Programar el «Chequeo de Equipo» diario

Establecer un espacio diario de 10 a 15 minutos, fuera del momento de crisis o llanto del bebé, para evaluar la logística y el estado emocional. La clave es responder a dos preguntas sencillas:

- «¿Cómo estás tú hoy?»
- «¿Qué necesitas de mí hoy?»

Este pequeño encuentro permite detectar dificultades antes de que se acumulen. No es una evaluación del comportamiento del otro ni una lista de reclamaciones, sino una forma de conocer el estado real de nuestra pareja. Una persona puede necesitar ayuda práctica; otra, ser escuchada; y en ocasiones lo más importante será disponer de un tiempo de descanso o recuperar unos minutos de intimidad emocional. La finalidad es evitar que el agobio se acumule y que las necesidades solo aparezcan

cuando alguno de los dos ha llegado al límite.

Ejercicio 2. Utilizar la comunicación en primera persona

Cuando estamos cansados o frustrados, resulta fácil recurrir a acusaciones:

- «Tú nunca me ayudas».
- «Tú te pasas el día quejándote».
- «Siempre tengo que hacerlo todo».
- «Nunca piensas en mí».

Estas expresiones suelen provocar respuestas defensivas porque el otro se siente atacado. La comunicación en primera persona consiste en expresar el sentimiento propio y la necesidad concreta sin convertir al otro en el culpable de todo lo que experimentamos. Por ejemplo:

«Me siento muy desbordada por el cansancio. ¿Podrías encargarte tú de cambiar al bebé esta vez?»

«Últimamente me siento desplazado y echo de menos tener un momento contigo. ¿Podemos buscar un rato para nosotros?»

Esto no significa suavizar artificialmente cualquier conflicto, sino recordar que comunicar una necesidad suele ser más útil que formular una acusación general sobre la personalidad o las intenciones del otro.

Ejercicio 3. Validar el esfuerzo mutuo

Durante el posparto es fácil centrarse exclusivamente en lo que el otro hace mal o deja de hacer. El cansancio reduce nuestra disponibilidad para reconocer esfuerzos que, en otras circunstancias, valoraríamos espontáneamente. Y puede aparecer una contabilidad emocional: quién ha dormido menos, quién ha trabajado más, quién ha cambiado más pañales, quién ha renunciado a más cosas, quién está más cansado.

Cuando la relación se organiza alrededor de esta competición, ambos pueden sentirse permanentemente insuficientes. Reconocer explícitamente los esfuerzos cotidianos introduce otra perspectiva:

«Gracias por encargarte de la cena anoche. Vi que estabas agotado».

«Sé que hoy has tenido un día difícil y agradezco que hayas buscado tiempo para ayudarme».

Validar el esfuerzo no significa renunciar a pedir cambios: podemos reconocer lo que el otro hace y, al mismo tiempo, necesitar una distribución diferente de las responsabilidades. La finalidad es impedir que la relación se convierta exclusivamente en una sucesión de reproches.

4.4. Gestionar los momentos de crisis

No todas las conversaciones pueden mantenerse en cualquier momento. Cuando una persona lleva varias noches durmiendo mal, el bebé llora de manera continuada y ambos progenitores están agotados, la capacidad de escuchar, negociar y regular las respuestas emocionales disminuye. En esas circunstancias, intentar resolver un conflicto complejo puede empeorar la situación. A veces lo más inteligente no es continuar hablando, sino interrumpir la escalada emocional.

Ejercicio 4. Establecer una palabra clave para los momentos de crisis

La pareja acuerda previamente una palabra o expresión que cualquiera de los dos puede utilizar cuando siente que está llegando al límite, por ejemplo «Tiempo fuera» o «Código rojo».

Esta señal significa que uno de los dos necesita detener la situación y recuperar cierta calma. Si es posible, el otro progenitor asume temporalmente el cuidado del bebé mientras quien está desbordado se retira unos minutos. No se utiliza para evitar responsabilidades ni para abandonar una discusión indefinidamente: es una herramienta para impedir que el agotamiento se transforme en una respuesta impulsiva.

Cuando no hay otro adulto disponible, lo prioritario es colocar al bebé en un lugar seguro, como su cuna, y apartarse brevemente si es necesario para recuperar el control. La seguridad del bebé y de los adultos está por encima de la necesidad de resolver inmediatamente una discusión. Una vez recuperada la calma, la conversación puede retomarse.

Aprender a distinguir urgencia de importancia

Durante el posparto pueden aparecer numerosas situaciones que parecen requerir una respuesta inmediata, pero no todas tienen la misma urgencia. Atender a un bebé que necesita alimento o asistencia es diferente de resolver un desacuerdo sobre una

visita familiar. Una dificultad doméstica puede esperar. Una conversación sobre la distribución de tareas puede programarse. Una discusión sobre la sexualidad o la relación de pareja merece un momento en el que ambos dispongan de recursos para escuchar.

Establecer prioridades evita que todas las necesidades compitan entre sí como si fueran igualmente urgentes.

4.5. Separar la organización doméstica del vínculo afectivo

La llegada de un hijo introduce una enorme cantidad de tareas: comprar pañales, organizar las comidas, gestionar citas médicas, lavar ropa, preparar biberones o facilitar la lactancia, distribuir los turnos de descanso, coordinar visitas y resolver cuestiones económicas.

La pareja puede comenzar a funcionar como un equipo dedicado exclusivamente a gestionar necesidades y, sin darse cuenta, dejar de relacionarse como pareja. Las conversaciones se convierten en instrucciones; los encuentros, en intercambios de información; y el contacto emocional queda relegado a los momentos en que todas las tareas están terminadas. Pero con un recién nacido las tareas rara vez terminan completamente.

Ejercicio 5. Separar las discusiones de la gestión logística

Es importante distinguir cuándo hablamos de organización y cuándo hablamos de nuestra relación. Una conversación sobre quién compra los pañales no debería convertirse automáticamente en una discusión sobre quién quiere más al otro. Del mismo modo, una necesidad afectiva no debería quedar reducida a una reclamación sobre tareas domésticas. Podemos necesitar una distribución más equilibrada del trabajo y, a la vez, sentirnos queridos, reconocidos o acompañados. Son cuestiones relacionadas, pero no idénticas.

Una pareja necesita funcionar como equipo sin dejar de reconocerse como vínculo afectivo. Esto requiere reservar espacios, aunque sean breves, para hablar de algo diferente de las obligaciones: preguntar cómo se encuentra el otro, compartir una preocupación, reírse de una situación cotidiana, expresar afecto y recordar que la persona que tenemos delante continúa siendo alguien con quien elegimos compartir nuestra vida.

4.6. Los límites familiares: ayudar no significa decidir

La llegada de un bebé suele movilizar a toda la familia. Abuelos, hermanos, amigos y otros familiares desean participar, visitar y colaborar. Esta red puede constituir un recurso extraordinario, pero también una fuente de tensión, especialmente cuando quienes desean ayudar consideran que su experiencia les concede autoridad para decidir cómo deben actuar los nuevos padres.

Una abuela puede pensar que sabe perfectamente cómo cuidar a un bebé porque ya ha criado a sus propios hijos. Un familiar puede considerar exageradas determinadas precauciones. Otra persona puede sentirse ofendida porque los padres no desean recibir visitas. Y los progenitores pueden encontrarse gestionando las expectativas de toda la familia precisamente cuando menos recursos tienen para hacerlo.

La diferencia entre apoyo e invasión

Ayudar significa responder a una necesidad real de quien recibe la ayuda, no imponer lo que nosotros consideramos conveniente. Una madre puede necesitar que alguien prepare la comida, pero no querer que esa persona coja al bebé. Puede agradecer que limpien la casa y, sin embargo, necesitar intimidad. Puede valorar el afecto de sus suegros y no desear visitas durante determinados momentos.

El padre también puede necesitar apoyo familiar, pero debe comprender que las decisiones sobre la organización del hogar y el cuidado del bebé corresponden a ambos progenitores.

La buena intención no sustituye al consentimiento.

Establecer acuerdos antes de recibir visitas

Resulta útil que ambos progenitores hablen previamente sobre las visitas y el tipo de ayuda que desean recibir:

- Quién puede venir.
- Cuándo.
- Durante cuánto tiempo.
- Qué necesitan realmente.
- Qué situaciones prefieren evitar.
- Cómo actuarán cuando alguien no respete los acuerdos.

La finalidad no es crear conflictos con la familia extensa, sino proteger la intimidad y la autonomía de la nueva unidad familiar. Los límites, además, no deben convertirse en decisiones unilaterales permanentes: ambos progenitores necesitan participar en su construcción, teniendo en cuenta las circunstancias físicas y emocionales de la recuperación materna y las necesidades del bebé.

4.7. La recuperación de la identidad y de la intimidad

Durante los primeros meses, muchas madres y padres experimentan una reducción importante de sus espacios personales. Actividades que antes realizaban espontáneamente necesitan ahora planificación. El descanso depende de las necesidades del bebé. La vida social puede modificarse. La sexualidad puede experimentar cambios. Y la relación con el propio cuerpo, especialmente en la mujer, puede atravesar una etapa de adaptación.

Pero convertirse en padres no significa dejar de ser individuos. La identidad parental debe incorporarse a nuestra vida, no ocupar necesariamente todo el espacio de nuestra identidad.

Recuperar espacios personales sin convertirlos en abandono

Necesitar tiempo propio no significa rechazar al hijo. Puede significar necesitar descanso, silencio, actividad física, contacto social o simplemente unos minutos sin demandas.

La dificultad aparece cuando estos espacios se distribuyen de manera desigual. Si uno de los progenitores conserva regularmente sus actividades mientras el otro apenas dispone de tiempo para atender sus necesidades básicas, el problema no es la existencia de espacios personales, sino su distribución. Ambos necesitan reconocer que el descanso y la recuperación no son privilegios que se conceden como recompensa, sino necesidades que deben incorporarse a la organización familiar.

La sexualidad después del nacimiento

La sexualidad también puede experimentar cambios importantes. La recuperación física, las modificaciones hormonales, la lactancia, el cansancio, la imagen corporal y la disponibilidad emocional pueden influir en el deseo y en la experiencia sexual.

La mujer puede necesitar tiempo para recuperar la comodidad física y el interés sexual. El hombre puede experimentar frustración, inseguridad o una sensación de rechazo. Y ambos pueden interpretar la disminución de la actividad sexual como una

señal de deterioro de la relación.

Pero la intimidad no se reduce a las relaciones sexuales. También se construye mediante el contacto afectivo, la conversación, la complicidad y la capacidad de reconocerse mutuamente. La sexualidad no debería convertirse en una obligación que uno debe cumplir para tranquilizar al otro, ni su ausencia temporal en una prueba de desamor. La pareja necesita poder hablar de sus deseos, límites, temores y necesidades sin presión ni culpabilización. Y cuando existen dolor persistente, dificultades físicas o malestar significativo, es importante buscar valoración profesional.