



## “LA LLEGADA DEL PRIMER HIJO”

Fr. Salus Mateos OP

(Centro de Orientación, Terapia y Mediación Familiar OIKOS, de Valladolid)

*“Quiero contarles que en febrero, gracias a Dios, seremos padres de un varón. Tanto mi esposa como yo, estamos agradecidos y entusiasmados, anhelando que llegue el día. Estamos contando cada día que pasa...es una experiencia maravillosa y que no se explica con palabras...El vivir el embarazo cada mes, el verlo en las ecografías y ver sus movimientos...el hablarle y sentir que responde con movimientos es lo máximo. No sé si a alguien más le ha pasado, pero cada vez que hablo con él reconoce mi voz y hace unos movimientos geniales...”*

### ¿NO ES MARAVILLOSO NUESTRO HIJO?

La pregunta, oída miles de veces, indica la alegría desbordante de quienes acaban de vivir esta experiencia. No hay duda. La llegada del primer hijo va envuelta en una gran dosis de ilusión. Una vida está a punto de aparecer y esa vida está ahí porque vosotros habéis querido que venga. La experiencia, evidentemente es única. Además de la alegría, es un signo claro que parece consolidar vuestra relación de pareja al convertirlos en padres con toda la carga emocional que ello conlleva. Por ello es bueno vivirlo conscientemente y vivir esa alegría de ser padres como lo que es: algo inenarrable, algo inaudito. Estáis dando un paso importante. Os estáis convirtiendo en padres reales. Es éste un paso significativo y plenificante, pero también complejo y retador.

El elemento más significativo es el surgimiento en vosotros en una gama amplísima de sentimientos. Los hay de todos los colores. Y los sentimientos suelen ser complejos. No es raro, por tanto que en vuestro interior surjan vivencias de matices variados, donde no siempre la alegría esté en grado sumo. Es señal de que vivís también la responsabilidad. Traer un hijo a esta tierra es una decisión responsable y eso, en el fondo, arrastra muchos interrogantes, como ocurre con todas las opciones importantes de nuestra vida. Los iremos viendo poco a poco.



Un elemento que no se puede olvidar, junto a la alegría, es que el nacimiento conlleva una cierta desestabilización. Alguien importante se ha introducido en vuestra vida y os “está obligando” a reestructurarla de una forma nueva contando con él como centro de todo vuestro quehacer. De la díada habéis pasado a la tríada. Por eso, el momento es tan importante que puede entrañar cierta conmoción que afecte a toda vuestra vida. Habrá que ajustar los horarios a sus necesidades. Eso implicará dialogar buscando lo mejor. Alguien lo ha definido como “momento emocionante, pero al mismo tiempo da miedo”.

Convertirse en padres es un fenómeno irrevocable. Ese pequeño ser que ha llegado a esta tierra, se ha agarrado para siempre a vuestra vida. Esa experiencia única es algo vivo y real. Por eso la llamamos experiencia límite.

Es un hecho que no tiene paralelo con ninguna otra realidad familiar. No es infrecuente que el nacimiento arrastre tras de sí un cierto feliz desconcierto que va a afectar a todas las áreas de vuestra vida de pareja. Esto conlleva un cierto desgaste y puede poner a prueba la consistencia de vuestra relación. La ilusión y el gozo de tener entre vosotros a alguien tan esperado compensa todo y os va a dar fuerza para seguir adelante.

El momento, por tanto, es hermoso y merece la pena vivirlo desde la consciencia del paso que vais dando. No dejarse desbordar por las dudas y tratar de comprender lo que está aconteciendo, con todo lo que ello implica, es la mejor manera de ser padres y vivirlo desde un realismo sano.

## ¿CÓMO SERÁ NUESTRO HIJO?

Es normal que la espera de un hijo suscite ciertas expectativas sobre cómo será el bebé y cómo será también vuestra relación con él. Estas fantasías tienen su origen en vuestra propia infancia. Por lo mismo, no tienen mucho que ver con la realidad actual. Tener un bebé y cuidarlo va a despertar vuestros recuerdos de experiencias y sentimientos infantiles que durante mucho tiempo han estado enterrados en el inconsciente.

Ahora surgirán con todos los colores. Conviene asumir aquellas experiencias propias y tratar de superar los sentimientos negativos que quizá provoquen. Ser padre obliga a revivir muchas de las experiencias y problemas de la propia infancia y aparece entonces la tentación de tratar de resolver aquellos problemas haciendo las cosas de cierta manera con vuestro hijo. Cuanto menos conscientes seamos de que está ocurriendo esto mientras cuidamos a nuestro bebé, más probabilidades habrá de que reproduzcamos antiguos problemas pendientes en nuestra relación con el niño. Importa en estos momentos que midáis las fantasías sobre lo que puede y debe ser una familia contrastándola con la realidad cotidiana de la vida familiar real.

No hay que olvidar que el bienestar del niño es lo fundamental. Pero, curiosamente, éste está dependiendo de que vosotros, su papá y su mamá,



estéis convencidos de que el enriquecimiento que nace de ser padres de este niño os compensa radicalmente de lo que hayáis dejado por ello. Si vuestro hijo ve que os alegráis juntos de su bienestar o compartís las preocupaciones que os inspira, el bebé se convencerá de su importancia y del gran valor que tiene para vosotros. En esto se basarán sus convicciones acerca de su propio valor como persona.

Muchas fantasías surgen con el nacimiento. No es raro proyectar sobre el hijo vuestras carencias y vuestras ilusiones, bien de lo que os faltó, o bien de lo que tuvisteis. Seguramente que el tiempo os dirá que no sois tan distintos de vuestros padres, cosa no fácil de aceptar. Surge ahí el reto entre el deseo de estar a la altura de vuestras fantasías sobre cómo habría que actuar, y la realidad de cómo lo estáis haciendo. Intentar lo mejor y no perderse en fantasías inalcanzables es lo más sano.

## ¿Y QUÉ PASA AHORA CON NOSOTROS DOS?

Buen momento para madurar vuestra propia relación. Para ello es imprescindible volver al tema de la comunicación. Sólo una buena comunicación como pareja puede ayudaros a ir colocando las cosas en su debido sitio. Esa comunicación madura está demandando organizar vuestra vida de una forma diferente de acuerdo con la situación creada con la llegada del hijo.

Todo ha cambiado y hay que ajustar los elementos de vuestra vida a la nueva situación creada. El poder transmitir los sentimientos que estáis viviendo, es una buena forma de conocerlos y vivir más conscientemente ese fenómeno único de la llegada del primer hijo. Estáis dando un paso en vuestra vida de familia y ese paso lo ha propiciado vuestro hijo. Por lo mismo, si siempre la comunicación es un factor positivo, ahora, por todo lo que lleva en sí, merece la pena practicarla con intensidad. Esa buena comunicación irá consolidando vuestra relación y significará para el hijo ir encontrando el mejor medio donde crecer sano y seguro: el ambiente que vuestra relación saludable va a proporcionarle.

## ¿SABREMOS SER BUENOS PADRES?

Convertirse en padres es una experiencia inigualable que resulta complejo vivir, ya que no existe educación para ello. Hay muchos libros que hablan de cómo ser padres. No es malo leer alguno, pero desde la seguridad de que a lo leído y estudiado, hay que añadir que solo vosotros sabéis lo que queréis para vosotros y para vuestro hijo. Pese a todo, no es raro encontrarse con la pregunta de hasta qué punto estáis preparados para llevar adelante esta tarea. Con la pregunta puede llegar, también, la inseguridad. La magnitud de la



tarea puede pareceros inconmensurable. No es rara la tentación de la huida, el desentenderse, las aventuras o una cierta depresión.

Las cosas parecían bastante claras, pero cuando el niño está en vuestros brazos, el desconcierto impacta. Sin querer, uno mira hacia atrás y, poniéndose en el lugar de vuestro propio padre/madre, os cuestionaréis si seréis capaces de superar los errores que ellos pudieron cometer con vosotros. Y es que, el niño que llega, desentierra sentimientos de gratitud o desilusión sobre cómo nos han amado en la infancia. Es bueno que recordéis que la forma como os sintáis respecto de vosotros mismos, va a jugar un papel fundamental respecto de la vivencia del nacimiento del hijo. Frente a estas dudas, lógicas en su aparición, es importante recalcar que para ser un padre o una madre aceptable hay que ser capaces de sentirse seguro en la paternidad y en la relación con el hijo.

## Y TRAS EL NACIMIENTO, ¿QUÉ?

El nacimiento del bebé debe ir acompañado de mensajes de alegría para él. Es la alegría proporcionada por él con su llegada. Por eso el mensaje que ha de captar el niño es de aceptación plena. Se debe expresar mediante el contacto físico: el mensaje más evidente para él. El cogerlo, abrazarlo, besarlo, todo eso le ayudará a sentirse conectado con vosotros, las personas más importantes para él. A través de los cuidados que recibe se le están transmitiendo “permisos” para ser como es. Ahí comienza a crecer su autoestima, ya que viéndose aceptado aprenderá a aceptarse, siendo comprendido aprenderá a comprenderse. Siendo amado aprenderá a amarse. Vuestro mensaje debe dejar claro que él es muy importante y tiene derecho a todo: a ser querido, alimentado, comprendido.

Tras la llegada del bebé son muchos los cónyuges que se sorprenden porque la realidad que tienen que afrontar difiere de sus ideas básicas sobre las primeras fases de la vida de familia. Y es que el nacimiento de vuestro hijo no convierte, de un momento a otro, una buena relación de pareja en una situación cargada de dificultades. Normalmente mucho de lo que ocurre después del nacimiento, es el resultado de lo que vivíais antes de ese acontecimiento. Es posible que descubráis que convertirse en padres no es que provoque problemas nuevos, más bien saca a la superficie los que ya existían y que no habían sido resueltos. El nacimiento del hijo va a poner a prueba la consistencia de vuestra relación de pareja. La fragilidad del niño cataliza la atención de todos, especialmente la vuestra, y la relación, paulatinamente, puede inconscientemente quedar un poco de lado. Conviene prestar atención.

Es fácil, por eso, sentirse distantes el uno del otro debido al distinto nivel en que os involucráis en el trabajo, dentro y fuera de la familia. Es el momento de reforzar vuestra relación que, sin duda, va a favorecer el desarrollo sano de vuestro bebé. Fortalecer la relación no es otra cosa que mantener vuestro



espacio de pareja donde sea posible seguir alimentando vuestra comunicación, vuestra expresión de ternura y cariño que es lo que va a proporcionar el ambiente sano donde vuestro bebé pueda experimentar seguridad.

## ¿ME SEGUIRÁ QUERIENDO MI PAREJA?

La fragilidad y vulnerabilidad del bebé hace que toda la atención se centre en él. El afán de contemplarlo constantemente, el estar pendiente de él en todo momento, acaba suscitando un interrogante doloroso: podéis comenzar a sentir que vuestra pareja quiere más al niño y, por lo mismo, su cariño hacia vosotros, podéis pensar, ha decrecido.

Es un desafío que se puede acometer por dos vertientes. En primer lugar tratando de dialogar en profundidad todo lo que vivís, pero también confiando en la otra persona. En segundo lugar avivando la confianza mutua para no dejaros envolver de esa neurótica preocupación. Se trata de aprender a integrar dos afectos que, para nada se excluyen ya que se desarrollan a niveles diferentes.

## PARA SER BUENOS PADRES, QUE NO PERFECTOS:

- a) **Atención a vuestra relación.** Es fácil que las primeras desavenencias lleguen cuando tengáis que decidir la forma de educar, desde los primeros momentos a vuestro hijo. Eso conlleva una cierta disciplina en la que no siempre vais a coincidir. De los desacuerdos se puede pasar al conflicto. Merece la pena dialogar y llegar a consensuar determinadas pautas que os faciliten la labor a realizar. Si anteriormente los puntos de vista habían sido parecidos, resulta increíble que todo sea ahora tan diferente en la manera de ver las cosas. El tiempo, -también la disculpa del tiempo- escasea para volver a retomar la relación y cuidarla con esmero. Surgirán sentimientos de impotencia ante la tarea a realizar. Por lo mismo, es fácil ir callando sentimientos, no siempre positivos, y encerrarse en un cierto mutismo para no complicar más las cosas. Aunque os planteéis si vuestra pareja sigue queriéndoos todavía, y si el niño no os ha desplazado definitivamente del lugar que creíais haber conquistado, esto no deja de ser un interrogante que puede llevaros a la obsesión de encontrar razones que apoyen vuestra sospecha. Para salir de este atolladero y no perderse en elucubraciones, conviene recuperar espacios donde, como pareja, podáis mantener una comunicación fluida que garantice una relación positiva y enriquecedora, tal como ocurría antes del nacimiento de vuestro hijo.



- b) **Implicación de ambos cónyuges en la educación del niño.** Ser padres es ser educadores. Esto exige clarificar criterios y pautas a seguir. Es claro que una sana educación se verá siempre enriquecida por el contraste de los dos y esto extendido a todos los ámbitos de la vida del bebé. A través de todo ello se irán desarrollando funciones de apego, tan necesarias en la vida de toda persona, y con ello se irá sembrando una realidad que tendrá consecuencias en el desarrollo posterior de la persona. Por lo mismo, la implicación de ambos, desde unas pautas explícitas, hará más fácil el proceso educativo.
- c) **Un cambio radical en la familia.** La llegada del hijo es un reto donde el punto más importante es saber acomodar todos los elementos familiares a esta nueva situación. Saber incorporar al hijo en ese proceso familiar sin que decrezca la relación como esposos, es un desafío. Ha comenzado una nueva etapa de la familia y esto requiere ajustar todos los elementos que la integran. Por eso debéis determinar con claridad la situación de los integrantes del sistema familiar: abuelos, tíos.... Ser padre es una riqueza que para nada puede reducir o minimizar la condición de cónyuge. Por el contrario, debe llevarla a su pleno desarrollo. Por eso, es el momento de tener presente la importancia de la relación y llegar a la conclusión de que el niño lo que realmente necesita es vuestra unión para ir creando una atmósfera de cariño que favorezca su sano crecimiento. Mantener momentos de intimidad, de comunicación intensa donde se pueda explicitar lo que se está viviendo y las expectativas que todo ello hace nacer en cada uno de vosotros, debe ser una forma sana de alimentar vuestra unión. Saber incorporar al hijo en ese proceso familiar sin que decrezca vuestra relación como esposos, es un desafío que os ayudará a crecer.
- d) **Aprender a deslindar el terreno.** El recién nacido acapara todo el tiempo. Hay funciones de alimento, cuidado, ternura, afecto y amor que son ineludibles. Esas funciones bien desarrolladas irán creando y fomentando el apego, la vinculación que facilitará el proceso de identificación. Le estáis dando armas que él usará toda su vida. De alguna manera estáis poniendo las bases de la estructura personal y esto requiere su cuidado, ya que la seguridad posterior se basa en la realidad que vayáis construyendo en esos primeros momentos. Pero se impone ir precisando, también, poco a poco los **límites** que indican al niño la existencia de topes que circunscriben su realidad. Incluye la aceptación de los otros y la concienciación de esos límites como algo positivo en su desarrollo. Incluye la necesidad de aprender a decir no, así como de aceptar el no de los otros. Se incluye aquí una **labor a realizar para evitar la intromisión de familiares**. Sois vosotros, como padres, los que habéis de determinar el orden y el control a llevar a cabo en la educación de vuestro hijo. Esto requiere una disciplina que solo un cierto rigor ayudará a impedir la ingerencia de extraños.
- e) **Proponeos objetivos realistas sobre cómo educar al bebé.** Como no hay padres perfectos, importa luchar solo por ser *buenos*





*padres*. Para ello, se trata de tener presente qué estilo de persona queréis que sea vuestro hijo y hacer lo posible por encontrar la forma de ir impregnando su vida de esa característica. Desde el principio debéis tener claro cómo os gustaría que fuera vuestro hijo con el paso del tiempo. Es ir construyendo, a niveles muy primarios, un proyecto que el tiempo irá configurando más adelante. Son esos gestos, frases, actitudes que van orientando nuestra actuación al enfrentarnos al crecimiento del bebé. Es mantener pautas constantes que van a ir perfilando un modo de vivir sobre esta tierra. Para ello es importante recalcar que cualquiera que influya en la vida de vuestro hijo deberá tratar de darle una visión positiva de sí mismo y de su mundo, ya que la felicidad futura del niño y su capacidad de hacer frente a la vida y relacionarse con los demás, dependerá de ello. Una regla práctica, a no olvidar, es que el niño necesita modelos más que críticos. La identificación con los padres tiene lugar a una edad muy temprana y queda anclada en los estratos más profundos de la personalidad en desarrollo. Un buen objetivo es buscar que el niño se sienta un día complacido de la educación recibida y decida que, en conjunto, se alegra de ser tal como es, a pesar de las limitaciones que aprecia en su propia persona. Otro elemento conductivo de esta tarea educativa debería ser el asegurar que el niño sea capaz de afrontar razonablemente bien las interminables vicisitudes, las numerosas penalidades y las graves dificultades que es probable encuentre en la vida. Que pueda hacerles frente principalmente porque se siente seguro de sí mismo. Esta actitud es sumamente sutil y se va inculcando desde los primeros momentos en que el niño irá sintiéndose seguro de sí porque se siente valorado en todo lo que él es. Como afirma Bettelheim “la meta de la educación de nuestro hijo es permitirle, primero, descubrir quién quiere ser y, luego, ser una persona que pueda sentirse satisfecha de sí misma y de su forma de vivir”.

## BIBLIOGRAFÍA:

*Cuando las parejas se convierten en padres*. Carolyn Pape Cowan y Philip A. Cowan. Javier Vergara Editor. Buenos Aires 1993.

*Los ciclos vitales de la familia y la pareja, ¿crisis u oportunidades?*, Por José A. Ríos González. Editorial CCS-Madrid 2005.

*No hay padres perfectos*, por Bruno Bettelheim. Editorial Drakontos. Barcelona 1995.

*El niño feliz*, por Dorothy Corkile. Edit. Gedisa, Barcelona 1991.

*Aprender a vivir*, por José A. Marina. Edit. Ariel. Barcelona 2005.