

Patricia ayuda a la pareja a sobrevivir a la llegada del bebé

Publicado el 30/09/2013 por Micrópolis



Cuando un bebé llega a la vida de una pareja todo es un camino de rosas, pero entre las rosas hay siempre espinas. Patricia Calatrava es una profesional experta en terapia familiar ([Hera Terapia Familiar](#)) que se dedica a limar esas espinas y que se encargará de explicarnos cómo una pareja puede pasar a ser una familia sin trastornos graves para su relación durante su charla en el [Encuentro de madres y padres 2.0.](#)

Se oye mucho que un bebé une a la pareja, pero la realidad puede ser otra ¿Cuál es tu opinión?

Es cierto que la llegada de un hijo puede unir mucho a la pareja, pero no es algo que ocurra siempre. De hecho el paso de ser una pareja a convertirnos en padres es una de las etapas más complicadas con las que debe lidiar una familia. Dependiendo de cómo la pareja gestione su paternidad, puede ser algo que les una o que les debilite. Los cambios que se suceden son muchos, aparece la incertidumbre de si lo estamos haciendo bien, se limita el tiempo disponible para la intimidad... Si la pareja se une para compartir toda la carga que supone cuidar a un bebé, si ambos confían en las capacidades y en el cuidado que el otro puede ofrecer y si ambos buscan por tener espacios de intimidad, entonces van por buen camino. A partir de este momento la pareja va a tener que invertir más energía en mantener un espacio propio para ellos, y esto supone un cambio respecto a lo que antes venían haciendo. A parte de centrarse en el cuidado del pequeño deberán apostar por cuidar a la pareja.

Cuando un bebé llega a la pareja todo cambia ¿Cuáles son los principales cambios que se suelen repetir y sus consecuencias?

Como decía antes, supone pasar de ser dos, a ser tres (o cuatro o más en algunas ocasiones...). Aparece un rol nuevo con el que no se está familiarizado y que se debe aprender, rol de madre y de padre. Añadimos la falta de sueño, el miedo a que algo salga mal, las dudas, la intromisión de las familias de origen... y es un cóctel difícil de digerir. El principal cambio es que se deben de ocupar a tiempo completo de una nueva personita que depende de ellos, por lo que el tiempo que tenían para mimarse y estar solos, ya no volverá nunca a ser igual. Y eso es lo primero que se debe asumir. No quiere decir que se deba renunciar a la pareja, al contrario, es ahora cuando más se deben apoyar y hacer equipo. Entender que será diferente es un cambio que hay que integrar, si esto no se elabora y se espera que sea como antes, al ser imposible, será una frustración y un conflicto. En las diferentes etapas de la familia, sus miembros se tienen que adaptar y transformar, aprender y seguir adelante. Si se mira el pasado como el ideal, si no se adecúan a la nueva realidad, entonces es cuando surgen las dificultades.

Parece que hoy en día las parejas y familias suelen tener muchos problemas que necesitan mediación de un especialista. ¿Por qué crees que es?

No considero que las parejas y las familias de hoy en día tengan más problemas que las de hace unos años, simplemente en la actualidad se confía más en acudir a un especialista cuando algo les preocupa. Se está normalizando el pedir un asesoramiento profesional en el ámbito tan privado como la pareja o la familia. Y se está percibiendo que ayuda, que aclara, que alivia, que trae tranquilidad y que favorece la dinámica conyugal o familiar. En [Hera Terapia Familiar](#) nos estamos encontrando cada vez con parejas más jóvenes que solicitan una terapia conjunta. Nos alegramos cuando llegan parejas en el inicio de una crisis, cuando han detectado malestar y consultan cómo pueden seguir adelante. Cuando una pareja no quiere, o no puede, asumir sus diferencias, cuando no se enfrentan a ellas y adoptan una actitud de dejadez o creen que pasará solo, suele ser más difícil después tratarlo.

¿Puedes contarnos algún caso que te haya impresionado?

Algún caso en concreto no puedo compartir, pero sí puedo señalar diferentes situaciones que se repiten en las parejas con la llegada de un hijo; y es la intromisión de las familias de origen. Es muy positivo poder contar con la familia extensa (abuelos, tíos, ...) como apoyo natural en el cuidado de los hijos; que puedan asesorar, dar su opinión, estar cerca, jugar con los niños... El problema reside cuando no hay buena gestión de esta “ayuda” y se convierte en fuente de conflictos entre la pareja. Los nuevos padres deben hablar sobre cómo y hasta dónde se involucrarán las familias de origen. Menciono algunos ejemplos reales de familias que no pudieron gestionar bien esta parte: una familia donde tenía más autoridad frente a los niños la abuela materna que el propio padre, lo que generaba fuertes discusiones en la pareja. Otra pareja que, ante el miedo de que sus padres se pudieran meter en la crianza de su hijo, limitaron tanto su participación que el niño no reconocía a sus abuelos. O la familia que al nacer sus gemelos, se mudaron a la casa de los abuelos paternos para que les ayudaran con la crianza. Estar en la casa paterna generó un cambio en la dinámica de la pareja, no tenían intimidad, el marido se comportaba como “hijo” y no como “padre”, y la mujer se encontraba “fuera de lugar”, sin poder de decisión sobre sus hijos y con un fuerte sentimiento de soledad.

¿Qué es lo más importante para superar una crisis de pareja con la llegada del primer hijo? ¿Algún consejo?

Considero que como en todas las crisis; comunicarse. Poder decir qué es lo que le está preocupando a cada uno de ellos, mostrar lo que necesitan, tener una actitud de acercamiento y comprensión hacia el otro. En muchas ocasiones nos encontramos con que la falta de comunicación, de ser sinceros, el interpretar las necesidades del otro, ha dificultado enormemente la relación. También podemos ver que el deseo de no discutir, de no afrontar un conflicto, hace que éste sea cada vez mayor.

El consejo... no tener miedo a mostrar nuestros sentimientos, a compartir nuestra opinión con nuestra pareja, ni tener miedo a los problemas. Confiar en la pareja como un soporte para la resolución de los mismos, pensar en equipo, apoyarse y ayudarse. Conjugan espacios de pareja con espacios individuales, donde poder mantener aficiones, deporte, salidas con amigos... que se realicen de forma independiente. Esto siempre enriquece a la pareja.

Fuente: [Blog de Micrópolis](#)

Publicado el 30/09/2013