# CONVERTIRSE EN PADRE

Patricia Catalá Mesón • Cecilia Peñacoba Puente
María P. Huertas-Vieco




EDITORIAL SINTESIS

# CONVERTIRSE EN PADRE

Colección:

*El arte de acompañar*

Coordinadoras:

Patricia Catalá Mesón
Cecilia Peñacoba Puente




**Q**ueda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

# CONVERTIRSE EN PADRE

Patricia Catalá Mesón
Cecilia Peñacoba Puente
María P. Huertas-Vieco

EDITORIAL SINTESIS

© Patricia Catalá Mesón
Cecilia Peñacoba Puente
María P. Huertas-Vieco

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.
Vallehermoso, 34. 28015 Madrid
Teléfono: 91 593 20 98
www.sintesis.com

ISBN: 979-13-7055-026-8
Depósito Legal: M-26.387-2026

Impreso en España. Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S.A.

# Índice


Prólogo. De padre a papá ..... 11

Introducción ..... 15

Parte I
ENCONTRAR EL LUGAR DEL PADRE

Capítulo 1. Convertirse en padre hoy ..... 21

Introducción ..... 22
Ser padre entre distintos modelos de paternidad ..... 22
La construcción de la identidad paterna ..... 24
La responsabilidad paterna ..... 25
Masculinidad, género y cuidado ..... 26
Preguntas de reflexión ..... 28
Pequeñas prácticas ..... 29

*Primera. Las primeras imágenes de la paternidad* ..... 29
*Segunda. Mi recorrido hasta sentirme padre* ..... 30

Lo esencial ..... 32

Capítulo 2. Lo que no se cuenta de ser padre ..... 33

Introducción ..... 34
El silencio aprendido ..... 34
El lugar del padre en la atención perinatal ..... 36
Depresión perinatal en padres ..... 38
Ambivalencia y soledad ..... 39
Preguntas de reflexión ..... 41

Pequeñas prácticas ..... 42

*Primera. Lo que no estoy diciendo* ..... 42
*Segunda. ¿A quién se lo contaría?* ..... 43

Lo esencial ..... 45

Parte II
HABITAR LA PATERNIDAD

Capítulo 3. El mundo de las emociones ..... 49

Introducción ..... 50
Aprender a mirar las emociones ..... 50
Poner palabras a lo que se siente ..... 51
El cuerpo también habla: reconocer las señales emocionales ..... 54
Aceptar las emociones difíciles ..... 54
Aprender a regular las emociones ..... 56
Acompañamiento emocional, presencia y disponibilidad ..... 59
Preguntas de reflexión ..... 60
Pequeñas prácticas ..... 61

*Primera. De "estoy cansado" a algo más preciso* ..... 61
*Segunda. Reconocer cuándo estoy perdiendo margen* ..... 62

Lo esencial ..... 64

Capítulo 4. Construir el vínculo desde la seguridad y los límites ..... 65

Introducción ..... 66
El vínculo necesita tiempo y presencia ..... 66
Una base segura ..... 67
Un lugar al que volver ..... 69
El mito de la conexión permanente ..... 70
Los desencuentros forman parte del camino ..... 71
El valor y la importancia de los límites ..... 72
La función del límite dentro de un vínculo seguro ..... 73
Preguntas de reflexión ..... 75
Pequeñas prácticas ..... 76

*Primera. Alejarse y volver* ..... 76
*Segunda. Cuando aparece un límite* ..... 77

Lo esencial ..... 78

Capítulo 5. Aprender a ser tres (o más) ..... 79

Introducción ..... 80
De pareja a equipo ..... 80
Hablar, escuchar, entender ..... 81
Echarse de menos ..... 82
Intimidad y sexualidad después de los hijos ..... 83
Cuando el conflicto es cíclico ..... 85
Cuidar la pareja sin convertirla en otra obligación ..... 87
Separarse sin dejar de ser familia ..... 88
Preguntas de reflexión ..... 90
Pequeñas prácticas ..... 91

*Primera. Dibujar el ciclo del conflicto* ..... 91
*Segunda. Lo que queremos conservar entre nosotros* ..... 93

Lo esencial ..... 95

Parte III
MIRAR HACIA ATRÁS PARA COMPRENDER

Capítulo 6. La paternidad que aprendimos ..... 99

Introducción ..... 100
El padre heredado ..... 100
Aprender de otros padres ..... 103
Repetir o rebelarse ..... 104
Preguntas de reflexión ..... 105
Pequeñas prácticas ..... 106

*Primera. El guion de padre que aprendí* ..... 106
*Segunda. Un referente que amplía mi manera de ser padre* ..... 107

Lo esencial ..... 110

Capítulo 7. El hijo que fuimos ..... 111

Introducción ..... 112
Antes de cuidar, fuimos cuidados ..... 112
La infancia que recordamos y la que no ..... 114
Transparencia psíquica en padres ..... 115
Experiencias adversas de la infancia y paternidad ..... 116

Revisar la propia historia para elegir cómo cuidar ..... 117
Preguntas de reflexión ..... 119
Pequeñas prácticas ..... 120

*Primera. Dos niños dentro de una misma escena* ..... 120
*Segunda. Una escena en la que me sentí cuidado* ..... 121

Lo esencial ..... 123

Parte IV
CONSTRUIR UNA PATERNIDAD PROPIA

Capítulo 8. Más allá de ser padre ..... 127

Introducción ..... 128
Cuando ser padre reorganiza todo ..... 128
Otros lugares de identidad ..... 129
La identidad laboral ..... 130
Una identidad en movimiento ..... 131
Cuando algo propio empieza a faltar ..... 132
Preguntas de reflexión ..... 134
Pequeñas prácticas ..... 135

*Primera. Mi mapa de presencia* ..... 135
*Segunda. De una necesidad a un cambio posible* ..... 136

Lo esencial ..... 138

Capítulo 9. Encontrar tu propia manera de ser padre ..... 139

Introducción ..... 140
Entre el padre ideal y el padre posible ..... 140
El padre suficientemente bueno ..... 141
Tener criterio propio ..... 143
Elegir desde los propios valores ..... 144
Aprender a establecer prioridades ..... 145
Preguntas de reflexión ..... 146
Pequeñas prácticas ..... 147

*Primera. Mi brújula para una decisión difícil* ..... 147
*Segunda. Mi definición actual de ser padre* ..... 148

Lo esencial ..... 150

Capítulo 10. Corresponsabilidad real ..... 151

Introducción ..... 152
De ayudar a hacerse responsable ..... 152
La carga mental ..... 154
Un lugar propio en el cuidado ..... 156
El sostén emocional también es cuidado ..... 157
Preguntas de reflexión ..... 158
Pequeñas prácticas ..... 159

*Primera. El mapa completo de cinco responsabilidades* ..... 159
*Segunda. "De esto me ocupo yo"* ..... 160

Lo esencial ..... 162

Epílogo ..... 163

Bibliografía ..... 167

Capítulo 2

# Lo que no se cuenta de ser padre

"Es domingo y la familia está terminando de comer. El bebé ha pasado buena parte del tiempo en brazos de su madre, y él se ha levantado varias veces para traer agua, recoger los platos o entretenerlo mientras los demás terminaban. Alguien le pregunta cómo está. Él mira al bebé y a su pareja, sonríe tímidamente y responde:

–Bien. Cansado, pero bien.

La conversación cambia enseguida. Alguien comenta lo rápido que crecen los niños; otro pregunta si ya duerme mejor. Él escucha y participa, pero durante unos segundos piensa en contar algo más. Desde que nació el bebé se siente extraño. El amor hacia su hijo es el más puro y visceral que ha sentido nunca y, aun así, hay días en los que echa de menos su vida anterior. Algunas noches tiene menos paciencia de la que esperaba y siente una presión difícil de explicar, como si tuviera que estar siempre alerta. Se pregunta en silencio si los demás padres se sentirán así o si saben hacer todo esto mejor que él.

Podría decirlo. Nadie le ha prohibido hablar de ello y probablemente su familia lo escucharía. Sin embargo, cuando llega el momento, no sabe muy bien cómo empezar ni si aquello merece realmente ocupar un lugar en la conversación. Vuelve a sonreír y deja que los demás sigan hablando."

## Introducción

La investigación sobre la experiencia paterna durante el periodo perinatal muestra que muchos hombres atraviesan momentos de incertidumbre, cansancio o miedo que no comparten con quienes tienen alrededor y que, en ocasiones, llegan a considerar poco legítimos (Darwin *et al.,* 2017; Hambidge *et al.,* 2021). Una parte de su experiencia queda suspendida en el espacio que separa lo vivido de aquello que llega a expresarse. Hay vivencias para las que apenas encuentran palabras o un lugar donde ser escuchadas: algunas parecen menores frente a lo que creen que se espera de un padre; otras resultan difíciles de conciliar con la imagen que habían construido de sí mismos. Así, experiencias que forman parte de la paternidad terminan permaneciendo en el ámbito de lo privado.

## El silencio aprendido

No todo lo que callamos responde a una decisión consciente. A veces el silencio nace de la falta de un lenguaje con el que nombrar lo que sucede. También aprendemos qué emociones podemos mostrar, ante quién y de qué manera, igual que aprendemos a contenerlas, desplazarlas o resolverlas sin detenernos demasiado en ellas. Durante generaciones, muchos hombres fueron socializados para afrontar las dificultades desde la acción: hacer, resolver, sostener, resistir. Frente a la incertidumbre, el malestar o el miedo, se esperaba de ellos capacidad de respuesta antes que elaboración emocional; fortaleza antes que vulnerabilidad; autonomía antes que necesidad de apoyo. La experiencia de cada hombre es distinta, pero estos aprendizajes de género han delimitado, con mayor o menor intensidad, las formas disponibles para relacionarse con las propias emociones y compartirlas con los demás.

Los modelos de masculinidad se han transformado, y muchos hombres encuentran hoy mayores posibilidades para expresar afecto, pedir ayuda y participar de manera cercana en los cuidados. Pese a ello, la autosuficiencia, el control emocional y la capacidad para soportar el malestar sin hacerlo demasiado visible continúan presentes en la forma en que algunos afrontan las experiencias difíciles (Connell, 2005). Esta manera de relacionarse con las emociones se ha construido dentro de

una distribución históricamente desigual del trabajo emocional. Mientras los hombres eran socializados con frecuencia en la contención y la autosuficiencia, las mujeres quedaban situadas en mayor medida en el lugar de quienes expresaban y elaboraban las emociones, pero también de quienes percibían las de los demás, las interpretaban, las anticipaban y ofrecían el sostén necesario para atravesarlas. Escuchar, preguntar qué sucede, advertir un cambio en el estado de ánimo, poner palabras a lo que está pasando o cuidar emocionalmente de otra persona han formado parte, durante generaciones, de un trabajo relacional asumido de manera desproporcionada por las mujeres (Dean *et al.,* 2022; Erickson, 2005).

La paternidad puede poner a prueba las formas de afrontar el malestar basadas principalmente en la acción, porque introduce experiencias que no admiten una solución inmediata. Un bebé puede seguir manifestando malestar aun después de haber agotado las medidas habituales para tranquilizarlo; puede aparecer un miedo sin un peligro concreto que afrontar o una preocupación por el futuro ante la que todavía no hay nada que hacer. La acción encuentra entonces un límite. Queda permanecer junto a aquello que se siente, tolerar la incertidumbre, reconocer la vulnerabilidad o acompañar sin saber con certeza qué ocurrirá. Para algunos padres, este territorio resulta menos familiar.

Durante el embarazo y el posparto aparece además una complejidad particular. Ambos miembros de la pareja atraviesan una transformación profunda, aunque sus experiencias y condiciones no sean equivalentes. La mujer afronta los cambios físicos y emocionales vinculados al embarazo, el parto y la recuperación, mientras que el hombre se encuentra ante una nueva responsabilidad, una reorganización de su vida y la necesidad de acompañar una experiencia corporal que él no vive en primera persona. Las necesidades de ambos pueden coexistir sin ocupar el mismo lugar en todo momento. Durante el embarazo, el parto y el posparto inmediato, la mujer atraviesa una situación de especial vulnerabilidad física y emocional que requiere una atención acorde a sus circunstancias. El padre también puede experimentar miedo, cansancio, incertidumbre o desbordamiento, pero su pareja no siempre estará en condiciones de sostener esas necesidades además de las propias. Buscar otros espacios de apoyo evita que la tarea de identificar, interpretar y acompañar su malestar vuelva a recaer sobre ella.

En el movimiento contrario, algunos padres pueden habituarse a considerar que lo que les sucede debe esperar. Comparan sus dificultades con las de su pareja, concluyen que son menos importantes y aplazan indefinidamente la posibilidad de atenderlas. Respetar la diferente posición que ocupa cada uno durante el periodo perinatal no exige ignorar la experiencia paterna, sino encontrar formas de cuidarla que no añadan una nueva carga a la madre.

La literatura indica que los hombres pueden experimentar dificultades psicológicas durante este periodo y que tienden a mostrar una mayor reticencia a expresar sus necesidades de apoyo o buscar ayuda. La revisión sistemática y metaanálisis de Livingston y colaboradores (2021) encontró que las estrategias de afrontamiento evitativo, como la supresión emocional, la distracción o el retraimiento social, se asociaban con mayores niveles de malestar psicológico y depresión en los padres. Las estrategias orientadas a afrontar activamente las dificultades, en cambio, se relacionaban con un mejor ajuste y con mayores niveles de afecto positivo. El objetivo no consiste simplemente en que los hombres expresen más sus emociones, como si hablar fuera la única forma adecuada de elaborarlas. Se trata de ampliar sus recursos para atravesar una transición vital exigente: advertir lo que les sucede, ponerlo en palabras cuando resulte necesario, pedir apoyo y aprender a permanecer ante aquello que no puede resolverse mediante la acción. Poder hacerlo favorece el bienestar paterno y permite que cada persona asuma una mayor responsabilidad sobre su propio mundo emocional.

## El lugar del padre en la atención perinatal

La experiencia emocional del padre ha ocupado tradicionalmente un lugar menor en el estudio de la transición a la paternidad (Darwin *et al.,* 2017). La investigación y la atención en salud mental perinatal han centrado buena parte de sus esfuerzos en las mujeres debido a la intensidad de las transformaciones físicas y emocionales asociadas al embarazo, el parto y el posparto. La incorporación de la experiencia paterna permite avanzar hacia una comprensión más completa de la salud familiar y de las relaciones que comienzan a reorganizarse con la llegada de un hijo.

Diversos estudios muestran que algunos hombres encuentran dificultades para saber qué lugar ocupan en los espacios de atención perinatal o cómo introducir en ellos su propia experiencia (Darwin *et al.,* 2017; Hambidge *et al.,* 2021). Su posición suele definirse en relación con las necesidades de la madre y del bebé: acompañar, ayudar, estar disponible. La investigación cualitativa recoge relatos de padres que recibieron abundante información sobre cómo apoyar a la madre y cuidar al bebé, pero mucha menos acerca de los cambios que ellos mismos podían experimentar (Baldwin *et al.,* 2019; Darwin *et al.,* 2017). Buena parte de la preparación para el nacimiento se articula necesariamente alrededor de las necesidades concretas de la gestación, el parto y los primeros cuidados. Aun así, queda una pregunta relevante que también debería encontrar espacio: cómo está viviendo el padre la transición hacia ese nuevo lugar en su vida.

Cuando nadie pregunta por su adaptación, algunos hombres pueden interpretar que aquello que les ocurre pertenece exclusivamente al ámbito privado y que deben resolverlo por su cuenta. La exclusión no siempre es explícita. A veces basta con que nadie les pregunte cómo están, qué les preocupa o qué cambios están experimentando. Aquello que no encuentra un lugar en la consulta puede buscar otras vías de expresión o permanecer durante mucho tiempo sin ser nombrado. Incorporar al padre a la atención perinatal requiere reconocer su experiencia sin confundirla con la de la madre. Una pregunta sencilla sobre cómo está viviendo la llegada de su hijo, la observación atenta de posibles cambios en su estado de ánimo o una indicación acerca de dónde puede encontrar apoyo poseen un valor que trasciende la consulta. También conviene facilitar el acceso a espacios dirigidos específicamente a padres, como grupos de acompañamiento o preparación para la paternidad, en los que pueda compartir experiencias con otros hombres y elaborar los cambios que atraviesa. Una mirada perinatal integral necesita incluir al padre, atender a sus necesidades y favorecer que ejerza su función de cuidado en mejores condiciones.

## Depresión perinatal en padres

El conocimiento sobre salud mental perinatal se ha desarrollado dentro de una historia de la investigación sanitaria atravesada por sesgos de género que contribuyeron, durante mucho tiempo, a invisibilizar o infravalorar determinadas necesidades de salud de las mujeres. Afortunadamente, en las últimas décadas se ha producido un creciente interés por comprender y atender las necesidades psicológicas maternas durante el embarazo y el posparto, un avance fundamental para reconocer experiencias y dificultades que previamente habían recibido una atención insuficiente. Sin perjuicio de la centralidad que tiene la experiencia materna en el periodo perinatal, la investigación ha comenzado a documentar cada vez con mayor claridad que los hombres también pueden experimentar cambios emocionales y dificultades psicológicas significativas durante la transición a la paternidad.

Los estudios sitúan la prevalencia de la depresión paterna durante el periodo perinatal aproximadamente en uno de cada diez padres, con diferencias en función del momento de evaluación y de los instrumentos utilizados (Dhanpal y Shil, 2024). Durante el embarazo y, especialmente, después del nacimiento, la falta de sueño, la reducción del tiempo disponible, los cambios en las rutinas y la aparición de nuevas responsabilidades pueden afectar considerablemente al estado de ánimo. Muchas de estas dificultades fluctúan y se alivian cuando cambian las circunstancias. La valoración debe atender a su duración, su intensidad y su repercusión para distinguir entre el malestar esperable de una etapa exigente y una situación que necesita atención específica.

La depresión puede manifestarse mediante tristeza persistente, pérdida de interés o placer en actividades que antes se disfrutaban, sensación de vacío o desconexión, dificultades para concentrarse o una disminución marcada de la motivación. En algunos padres aparecen expresiones menos fáciles de reconocer, como irritabilidad persistente, aislamiento, aumento de la actividad para mantenerse constantemente ocupados o evitación de aquello que genera malestar. Estas manifestaciones no son exclusivas de los hombres, y ninguna de ellas permite concluir, por sí sola, que exista un trastorno (Smythe *et al.,* 2022).

El propio padre puede tardar en considerar que lo que le ocurre merece atención. Quizá lo atribuya a la falta de sueño, las nuevas responsabilidades o una etapa especialmente exigente, y, en muchas ocasiones, esa explicación será razonable. Conviene detenerse cuando pasan las semanas y la capacidad para disfrutar continúa muy reducida; la irritabilidad resulta cada vez más difícil de manejar; persiste una sensación de desconexión; o el malestar empieza a afectar claramente a la relación con la pareja, el bebé o el resto de la familia. También debe prestarse atención cuando las actividades que antes proporcionaban bienestar dejan de hacerlo o cuando el aislamiento y la necesidad de mantenerse siempre ocupado se convierten en formas habituales de afrontar la vida cotidiana.

Algunos hombres posponen la búsqueda de ayuda porque consideran que sus dificultades son menos importantes o sienten que deberían poder gestionarlas por sí mismos (Darwin *et al.,* 2017). De ese modo, un malestar que podría haberse atendido antes se prolonga hasta adquirir un peso considerable. Buscar ayuda no exige esperar a alcanzar un límite ni disponer de una explicación completamente definida sobre lo que sucede. Hablar con un profesional puede servir, precisamente, para comprenderlo y valorar qué tipo de apoyo se necesita. El bienestar del padre importa por sí mismo y forma parte del contexto relacional en el que crece su hijo y se desarrolla la vida familiar. Reconocer a tiempo las señales de malestar permite cuidar a quien las experimenta y también las relaciones que sostiene.

## Ambivalencia y soledad

La llegada de un hijo modifica las prioridades, el descanso, las relaciones y los proyectos, y cada uno de esos cambios puede vivirse de distintas maneras (Baldwin *et al.,* 2018). Una persona puede querer profundamente a su hijo y echar de menos aspectos de la vida anterior; disfrutar de esta nueva etapa y sentirse desbordada algunos días; desear estar muy presente y necesitar espacios que continúen perteneciendo a otras partes de su vida. Estas experiencias conviven dentro de una transición que obliga a incorporar la paternidad a una identidad en la que ya existían relaciones, intereses, responsabilidades y formas propias de estar en el mundo.

Algunas vivencias resultan difíciles de reconocer porque parecen incompatibles con la imagen de un padre que quiere a sus hijos y está satisfecho con la familia que ha construido. Echar de menos una tarde sin horarios, una conversación sin interrupciones o la posibilidad de decidir sobre la marcha qué hacer durante unas horas puede despertar culpa, como si añorar una parte de la vida anterior implicara valorar menos la actual (Nomaguchi y Milkie, 2003). También puede costar aceptar la inseguridad ante determinadas responsabilidades, una paciencia menor de la esperada o el descubrimiento de que el peso de cuidar es mayor de lo imaginado. Sentir todo esto no determina cuánto se quiere a un hijo ni qué clase de padre se es. La ambivalencia permite que el amor conviva con el cansancio, la satisfacción con la pérdida y la ilusión con la incertidumbre. Reconocer estas emociones sin convertirlas inmediatamente en un juicio sobre uno mismo ayuda a comprender la complejidad de una experiencia que transforma profundamente la vida.

Aquello que cuesta admitir suele ser también difícil de contar. Un padre puede tener pareja, familia, amigos y compañeros de trabajo y echar de menos, aun así, un lugar en el que hablar de su experiencia sin tener que restarle importancia, justificarla o convertirla rápidamente en una broma. Las conversaciones entre hombres sobre los hijos existen y ocupan cada vez más espacio, pero no todas permiten compartir lo mismo. En algunos grupos es posible hablar de preocupaciones, inseguridades o dificultades; en otros, ciertas experiencias apenas encuentran lugar. El cuadro 2.1 recoge algunas vivencias que, por su carga emocional o significado personal, pueden resultar difíciles de compartir con otras personas. La soledad paterna puede surgir en ese punto. No siempre procede de la falta de personas alrededor, sino de la ausencia de un espacio en el que expresar determinadas vivencias y sentirse escuchado. Cada encuentro entre amigos no tiene que convertirse en una conversación profunda sobre la paternidad. En ocasiones basta con saber que existe alguien ante quien sería posible decir algo más que "todo bien": un amigo, un hermano, otro padre o alguien de la familia. Cuando ese espacio no se encuentra en la red cercana, puede ser necesario buscarlo mediante un profesional o un grupo de acompañamiento para padres.

Reconocer quién forma parte de la propia red y qué clase de apoyo puede ofrecer cada persona facilita que la petición de ayuda no se retrase hasta que la situación resulte difícil de sostener.

CUADRO 2.1. Algunas experiencias de las que puede costar hablar

| *EXPERIENCIA* | *LO QUE PUEDE RESULTAR DIFÍCIL RECONOCER* |
|---|---|
| Echar de menos partes de la vida anterior | "A veces necesito recuperar algo de la vida que tenía antes". |
| Sentirse inseguro | "Hay situaciones en las que no sé muy bien qué hacer como padre". |
| Tener menos paciencia | "Últimamente reacciono peor de lo que me gustaría". |
| Necesitar apoyo | "Hay cosas que me están costando y no quiero seguir llevándolas solo". |

Estas experiencias no aparecen en todos los padres ni constituyen necesariamente un problema. Son vivencias que pueden formar parte de la paternidad y que, en ocasiones, resultan más fáciles de guardar que de compartir.

## Preguntas de reflexión

- ¿Qué parte de tu experiencia como padre resulta más difícil de contar cuando alguien te pregunta cómo estás?
- ¿Hay algo que hayas tendido a minimizar porque pensabas que no era suficientemente importante como para hablar de ello?
- ¿Con quién podrías hablar de paternidad sin sentir que tienes que justificar lo que sientes o quitarle importancia?

## PEQUEÑAS PRÁCTICAS

Las prácticas de este capítulo exploran la distancia que puede existir entre aquello que vivimos y lo que dejamos entrar en nuestras conversaciones. El propósito es reconocer qué ha quedado fuera y encontrar un lugar en el que pueda empezar a tener palabras.

### Primera
Lo que no estoy diciendo

■ *Qué te propone esta práctica*

Reconocer una parte de tu experiencia como padre que habitualmente dejas fuera de las conversaciones. Puede ser una preocupación, algo que echas de menos o una vivencia que te cuesta reconocer incluso cuando sabes que forma parte de esta etapa.

■ *Una forma de hacerlo*

Busca unos minutos y completa estas tres frases sin pensar demasiado en cómo deberían quedar:

- "Algo de ser padre que casi nunca digo es…"
- "Me cuesta reconocer que a veces…"
- "Hay algo que últimamente me preocupa y suelo quitarle importancia cuando hablo de ello…"

Relee lo que has escrito y elige una de las respuestas. Pregúntate qué hace que resulte difícil compartirla. Quizá temes que los demás no la entiendan, que parezca poco importante o que revele algo de ti que preferirías no mostrar. No necesitas resolver todavía lo que has escrito. Detente únicamente a observar cuánto espacio ha tenido hasta ahora esa parte de tu experiencia.

### *Para qué puede ayudarte*

Hacer visible aquello que suele quedar fuera de las conversaciones permite reconocer la distancia entre lo que se vive y lo que se comparte. Descubrir esa distancia puede ayudar a comprender por qué algunas preocupaciones terminan ocupando tanto espacio en soledad.

## Segunda
¿A quién se lo contaría?

### *Qué te propone esta práctica*

Identificar con quién podrías compartir distintas partes de la paternidad y qué necesitarías de cada conversación. Las personas que forman parte de nuestra vida pueden ofrecernos tipos de apoyo diferentes.

### *Una forma de hacerlo*

Piensa en tres personas de tu entorno con las que mantengas relaciones distintas. Pueden ser tu pareja, un amigo, un hermano, otro padre o cualquier persona con la que exista suficiente confianza. Pregúntate qué podrías compartir con cada una. Tal vez con alguien te resulte fácil hablar sobre la relación entre el trabajo y la familia; ante otra persona puedas reconocer que estás preocupado; y con una tercera puedas estar sin tener que explicar demasiado. Elige después algo pequeño que actualmente estés llevando bastante solo y piensa con quién tendría sentido compartirlo. Antes de hacerlo, aclara qué necesitarías de esa conversación. Quizá quieras conocer otra experiencia, pedir una opinión o simplemente decir en voz alta algo que llevas tiempo pensando.