

## LOS HOMBRES Y EL EMBARAZO

Mucho se ha hablado acerca de los cambios por los que atraviesa una mujer embarazada, pero hay poca información del proceso por el que transitan sus parejas. En este artículo se expone cómo interactúan los hombres y el embarazo.

Tradicionalmente los hombres han sido relegados o se han confinado a sí mismos a un segundo plano durante el embarazo. Sin embargo, cada vez es más frecuente que se interesen en participar activamente de este proceso.

La paternidad pone en juego a ambos miembros de la pareja en términos de cuestionar la certeza de haber escogido a la persona correcta para hacer familia. Si no hay un convencimiento actual al respecto, probablemente este período puede ser vivido en medio de reproches y conflictos. Por el contrario, si hay una actual satisfacción en términos de pareja, el embarazo puede ser una etapa plena, en que los cambios físicos y emocionales, permitan a ambos experimentar la relación de un modo diferente, llevándolos a estrechar aún más el vínculo.

Si bien, algunos hombres se encuentran bastante preparados para la paternidad, en muchos casos el período de asimilación podría describirse como una etapa confusa, incluso cuando el embarazo ha sido planificado. Sin dejar de lado las diferencias individuales, podría decirse que, en un primer momento, ellos transitan por una infinidad de estados



emocionales, pasando de la alegría a la preocupación, de la satisfacción al miedo y de la calma a la angustia.

Por un lado, se sienten felices y entusiasmados con la idea de ser padres y, por otro, van tomando conciencia de cómo este nuevo rol cambiará definitivamente sus

vidas. Son muy comunes las preocupaciones económicas, en torno a su capacidad de solventar todos los gastos que un hijo supone. Esto suele producir bastante angustia y, consecuentemente en algunos casos, culpa por no estar siendo capaces de disfrutar por completo la noticia junto a su pareja.

Es posible que pasen por un período de negación, en el que pareciera que no pudieran creer lo que está sucediendo. Incluso, en ocasiones pueden llegar a percatarse de que, por un mínimo espacio de tiempo, olvidaron por completo el hecho. Este es un aspecto poco conocido, pues generalmente los hombres no lo comentan para evitar ser considerados insensibles. Sin embargo, es necesario aclarar que para ellos, cuando la noticia es reciente, es más difícil tener cotidianamente la conciencia de su paternidad pues, a diferencia de las mujeres que sienten físicamente el embarazo, para los hombres el embarazo, en un principio se trata más bien de una idea o concepto.

Existen casos en que las dificultades para asumir la paternidad, derivan probablemente de temores relacionados con repetir los patrones de sus propios padres,



principalmente cuando sienten que éstos los dañaron de alguna manera. Si bien es una situación común, es importante mencionar que cada uno puede ejercer la paternidad de un modo absolutamente diferente al de sus padres si así lo desea y lo intenta conscientemente.

Cuando ya el tema ha sido asumido, es posible que a pesar de sus buenas intenciones, el hombre no sea capaz de empatizar absolutamente con lo que le está sucediendo a su mujer, pudiendo comportarse de manera errática. Esto es bastante comprensible, sobre todo cuando las mujeres, debido a los cambios hormonales, se tornan incomprensibles para ellos.

Es así como muchas se sienten solas durante el embarazo, mientras otras se sienten absolutamente invadidas y sobreprotegidas por sus parejas. Para evitar que esto suceda, es de extrema relevancia tener una comunicación clara y directa respecto a cómo se siente cada uno y qué espera del otro, de manera que sea posible hacer los ajustes necesarios para que puedan sentirse cómodos y satisfechos durante esta etapa que, idealmente, debe ser vivida en armonía y complicidad.

En fin, son muchas las cosas que pueden suceder en este período. Para que éste se desarrolle de manera adecuada no existen fórmulas únicas. Lo mejor es aceptar la confusión y la inexperiencia, sabiendo que no se trata de un tema fácil, que nadie nace listo para ser padre y que, a pesar de haber tenido otras experiencias, todos los embarazos son diferentes.



Frente a los errores y a la impotencia de no saber cómo reaccionar o qué hacer en determinadas circunstancias, la mejor solución es una conversación tranquila en pareja.

Resulta positivo que el hombre en el embarazo vea y sienta los cambios de su pareja, que la acompañe a los controles, a las ecografías, participe en la lectura de libros y revistas especializadas, en la preparación de la habitación y las compras. Puede relacionarse con su hijo acariciando el vientre o hablándole, de modo que al momento de nacer, él o ella, pueda reconocer su voz. De este modo, podrá sentirse absolutamente parte de esta experiencia que también le pertenece y vivir el proceso desde la perspectiva:

**“estamos esperando un hijo”** y no como, **“mi mujer está embarazada”**

