



General | | Actualitzat el 29/09/2021 a les 07:21

Quin ha de ser el paper del pare des de l'embaràs i durant la criança

En parlem amb l'Albert Pons, de l'equip de psicòlegs i terapeutes Entrehomes, especialitzats en la condició masculina

[inicentrareport]

[Ver esta publicación en Instagram](#)



Una publicació compartida de Criar.cat (@criarcat)

Hem recollit les principals preguntes que ens heu fet arribar els pares de la comunitat de Criar.cat i les hem fet arribar a l'**Albert Pons, de l'equip de psicòlegs i terapeutes d'Entrehomes**, especialitzats en la condició masculina.

Aquestes són algunes de les respostes: [nointext]

[GotaVerdaPle]**Sento que no faig prou, però tampoc sé què he de fer.**

Durant l'embaràs i la criança la **paternitat** no es troba en el centre de l'huracà. Tenim un paper, d'entrada, molt **perifèric**, i al centre hi ha la mare i el nadó. Així com en la parella heterosexual el pare i la mare poden estar al centre, en l'embaràs i la criança això canvia.

Diria que en primer lloc és molt bo reconèixer el sentiment de **no saber**, perquè reconeixes que hi ha algú que en sap més que tu, que en aquest cas són la mare i el nadó. Sempre faig una metàfora dient que ets el secretari d'aquesta relació, o l'acomodador, o qui porta el cafè. El primer que hauríem d'aprendre és a **integrar aquesta posició de satèl·lit**, que és una posició que a molts homes els pot descol·locar moltíssim, per temes culturals o per com hem estat educats.

Alguns **consells ràpids**: si no saps què fer, pregunta a la mare. La **direcció** l'ha de tenir una mica la mare, i té raons biològiques. Això no justifica que el pare se'n renti les mans. La **càrrega mental**, per exemple, també l'ha de portar, o aprendre a portar-la, el pare. El més important és que consensuïn, que es trobin equilibrats i trobin la cocriança o embaràs compartit.

Els *rol·ls* han de poder ser per força diferenciats. En general el que ens trobem és que qui té una connexió més directa és la mare. **El més urgent és el que la mare necessita**, perquè ella és qui està més vinculada amb el nadó, i també haurà d'aprendre un munt de coses, clar, però ella serà qui tindrà més clares les necessitats de la situació.

[GotaVerdaPle]**Quan em sento desbordat sempre acabo trucant a la meva mare.**

Les mares històricament tenen fins i tot més **disposició cultural i psicològica** per a això. A mi també em passa. Jo també truco a la meva mare quan em desbordo.

La sensació de **desbordament** sí que la podem el compartir amb les mares. **Les mares també se senten desbordades constantment**, el que passa que nosaltres, com a pares amb criatures molt petites, acabem arribant-hi molt abans. Caldria veure com equilibrem aquesta implicació. El pare s'hauria d'anar incorporant a un ritme al que la mare també vagi deixant aquest espai.

l és que hi ha l'ideal o la convicció quem de compartir el 50% de la criança des del primer moment, i sovint això no encaixa amb les **necessitats reals** de la família. Sovint passa que deixem pares que tenen moltes ganes de criar el bebè des de petits i es troben que de seguida se senten desbordats, i per altra banda tenim mares que s'incorporen molt ràpid a la feina i després estan a la feina preguntant-se què hi fan allà si el que voldrien elles en aquell moment és estar amb els seus bebès



Hem desterrat la criança com a societat. No tenim els mecanismes per deixar que les famílies criïn. Perquè la criança no és productiva, i en el sistema capitalista en el que estem immersos, s'interpreta com que interrompeix les coses pràctiques.

[GotaVerdaPle]**Els homes en baixa per paternitat senten la necessitat de recuperar espais personals. Moltes vegades és un espai que reivindica la mare i ara, amb la incorporació del pare en la criança, també s'hi troben.**

Encara són pocs els pares que gaudeixen de la criança, però els que ho hem fet sí que ens hi hem trobat, i tenim una empatia molt més gran amb el que fan les mares. Tots necessitem més espai quan criem infants petits, perquè són **relacions molt fusionals**, amb una intensitat de presència que no estem acostumats a sostenir durant molta estona. Per això el tema hormonal és molt important, és com l'**enamoramnt**. Quan un nadó neix en la major part dels casos es dispara tot això i la mare està enfocadíssima en això, però el pare ho ha de desenvolupar, i pot fer-ho perfectament.

Aquest pare que se sent desbordat, l'animaria perquè amb la pràctica aprens a estar amb infants molt petits durant molta estona i de mica en mica et vas **desbloquejant**. A mi em va passar durant el confinament, no estàvem acostumats a estar tantes hores amb els meus fills. Però practicant i practicant les coses al final surten.

[GotaVerdaPle]**Perquè us costa tant expressar els sentiments, implicar-vos?**

Això va més enllà de la paternitat i la criança. Als homes ens costa no saber què fer. De seguida hi ha un sentiment de **falta d'autoestima**, de ridícul. Sembla que haguem d'estar allà només aguantant una bossa, però és que és això el que fa falta en aquell moment. Diria que és un tema de competència. Quan ens sentim manats per algú que ho fa molt bé, entenem que **qui té la competència, la sabiesa, el lideratge, és la mare**. I entenc que no ha de costar tant entendre aquest lideratge, i els homes hem d'assumir que tenim moments que som més uns ajudants, tenim aquest paper.

[GotaVerdaPle]**Quin ha de ser el paper del pare durant l'embaràs i la lactància.**

El tema de l'embaràs l'estem treballant especialment. Amb l'embaràs, a la mare li comencen uns processos físics que l'enxufen amb la criatura i la maternitat. El pare, en canvi, pot estar completament **desconnectat**, pot passar els nou mesos aliè. Aquí crec que **els pares hauriem de treballar també en la preparació pel part**. Tenim 9 mesos per incubar el nostre propi pare intern: parlar amb altres pares que ja ho són, parlar amb altres mares? perquè sinó ens quedem encara més satèl·lits. **Una cosa és no estar al centre i l'altra és no ser-hi**. Hi ha pares que volen ser més mare que la mare, i d'altres que directament marxen.

[GotaVerdaPle]**És una tendència a l'alça fer el pell amb pell amb el pare?**

Cada vegada passa més. **És necessari que provem tot el que necessitem**, durant el part, durant el puerperi etc., i de mica en mica ens anem aclimatant. Penso que és important que la mare hi tingui més presència, perquè hi té més predisposició i està més preparada, però les famílies han d'anar trobant els moments i l'equilibri. I si és per necessitat, és ideal que el pare pugui maternar.

[GotaVerdaPle]**Hi ha una absència de referents masculins dins una masculinitat no tòxica: no sabem com fer de pares de manera diferent del que hem vist.**



La resposta és **provar i equivocar-se**. Quan els referents que tenim no ens serveixen, hem de provar coses noves. Cal llançar-se al fang i anar veient què faria jo, i anar aprenent. Tenim un **buit de paternitat** i hem d'omplir-lo amb la nostra presència i les nostres equivocacions. Hauria de ser una cosa normal, i no viure-hi com un drama o un fracàs. Hi ha molts homes, molts pares, que també estem en aquest camí. No et jutgis.

?

[GotaVerdaPle]**Com podem allunyar-nos del model de pare patriarcal - autoritari?**

És quan parlem de que una cosa, una reacció "em surt", reproduïm instintivament patrons antics que emergeixen. Aquí entrem en el terreny del **treball intern**. Una primera cosa seria detectar quan surt això i una mica, preveure-ho. Si sabem que una conducta del nostre fill ens fa reaccionar d'una forma que després ens fa sentir malament, aquest dolor ensenya molt, és **la base del canvi**. Canviaràs com a pare per aquest dolor que sents pel que li has fet o li has dit al teu fill. És el motor del canvi. La propera vegada potser esperaràs un moment, comptaràs fins a 10 abans de dir-li que deixi de fer una cosa.

Una altra cosa és que **la infància és impulsiva**. Fan coses que no t'agraden, això serà una constant: mentalitza't i sàpigues que això és la salut dels infants, per tant prepara't. El món ha d'entendre que els infants són com són. Fins als 3 anys no controlem els impulsos. Per tant, hem de treballar en controlar aquesta impulsivitat, però no podem evitar-la. També ens hem de mirar una mica a nosaltres mateixos, i veure si aquestes coses que no "soportem" tenen realment tanta importància.

[GotaVerdaPle]**La relació de parella canvia totalment:**

Vaig participar a una formació sobre sexualitat i criança, i la sexòloga va dir que els primers **dos, tres o 4 anys**, la sexualitat de la dona no està enfocada a la parella. Per mi aquest tema era una mica tabú, i aquesta afirmació va ser una revelació. És a dir, ja no parlem només de les seqüeles físiques del part. La mare acostuma a tenir una fusió tant intensa amb el nadó, que al pare li toca buscar recursos per transitar en aquest camí.

És un tema molt tabú encara. Hauríem de poder parlar de què passa amb les **relacions sexuals després del part**, perquè molt sovint passa això. I només aquest aspecte ja transforma absolutament la parella. Falta trobar aquell punt que ens unia, sovint relacionat amb quelcom més romàntic, més íntim, que ara la mare té molt coberta amb el bebè. Els pares hem de trobar la bellesa i la satisfacció en aquest nou espai. Si arribes a comprendre el què li està passant a la mare, ho transitaràs diferent. Cal trobar una altra manera de connectar, perquè no es pot lluitar contranatura. Sobretot és posar-se a favor del que està passant, no posar-s'hi en contra.

[GotaVerdaPle]**Què puc contestar quan els amics em diuen que sóc un calçaces perquè estic fent el que toca.**

El més fàcil seria dir que canviï d'amics, però el millor és explicar molt i aguantar una mica aquesta projecció que fan els amics, i intentar no fer-te teu el seu discurs. Si tu sents que estàs fent "el que toca", què hi fa el que diguin? Entenc que els judicis afecten perquè ens qüestionen. T'arribes a plantejar si és veritat el que diuen.

Hem de tenir en compte que **les cures són una tasca silenciosa**, no tenen un reconeixement. Aquí hauríem de passar de dir que és "el que toca" a que és "el que vols". Si aconseguim connectar amb això, ens sentirem part cooperant com si fos un **ecosistema** on tenim un paper. Els pares necessitem sentir que estem aportant alguna cosa.

[GotaVerdaPle]**Sento que ho faig tot per ells i sempre volen a la seva mare; és molt frustrant...**



Això és molt i molt habitual en els primers 2-3 anys, però a mesura que vagis construint un vincle, això **s'anirà equilibrant**. Recorda que les criatures han estat 9 mesos a l'úter, han tingut un naixement, un purperi? això crea uns llaços fortíssims. A partir d'aquí comencem a **construir el nostre vincle**, és normal que trigui molt més. És com si acabessis de conèixer algú i aquest algú volgués tenir un vincle amb tu com el que tu ja tens amb els teus amics. Seria una mica estrany.

[facentrareport]