General | | Actualitzat el 01/04/2021 a les 08:13

Com puc preparar la meva paternitat?

Si et fas aquesta pregunta i et costa trobar un punt de partida per on començar, aquest text t'ajudarà

[inicicentrareport]M'escriu un amic. Resulta que coneix una parella que acaben d'anunciar que la noia està embarassada. El futur pare va una mica perdut amb el rol que hauria d'assumir a partir d'ara. El meu amic em demana que li digui alguna lectura o alguna font d'informació que li pugui ser útil per aprendre a viure aquest procés i per poder acompanyar millor la mare.

Hi penso i m'adono que no hi ha una lectura vàlida per a tothom.

Tots venim de punts de partida diferents, i la nostra formació, experiència, ideologia i situació socioeconòmica condicionen, i molt, la manera d'afrontar la paternitat. Així que li demano més detalls sobre el pare. Llegeix habitualment? És empàtic? No gaire, em diu. No és el típic ?mascle' i està disposat a veure les coses d'una manera més àmplia, però sent que està desconnectat de l'embaràs.

Una amiga m'escriu uns dies més tard. La pregunta és molt semblant. Són una parella que viu a la Catalunya interior. Ell ha estudiat màrqueting, té un lloc de treball qualificat, és socialdemòcrata i està esbrinant quin tipus de criança li interessa. El que afirma saber segur, d'entrada, és que no vol ser ni un pare tradicional ni un de massa "hippie".

Pot ser que tot això us soni. La pregunta sempre apareix. De quina manera podem preparar la paternitat? Ningú no ens ha ensenyat a fer-ho. Hem viscut la nostra joventut d'esquena a la possibilitat de tenir fills i ens aclaparen les pors: què passarà amb la meva vida? Què passarà amb els meus amics? I amb la meva parella? Sabré fer-ho bé? Què vol dir fer-ho bé?

Diria que el primer i el més important és poder parlar-ne. Sé que per a molts homes no és fàcil. Normalment no hem construït aquesta relació amb els nostres amics, especialment si també són homes. Si som els primers de la colla, no sabem massa com fer-ho. Si algun altre ja ho ha estat i no n'ha parlat, ens costa obrir camí. A qui li interessa la nostra paternitat?

Això és el primer que cal afrontar. Cal buscar espais per parlar-ne. Si no és amb els nostres amics, que sigui amb altres homes que ja han estat pares o estan a punt de ser-ho. De fet, per a l'amic del meu amic això va ser clau. Es va adonar que no li havia de fer vergonya compartir-ho amb la seva colla, que no suposava un trencament, sinó que estava construint una xarxa.

Pel seu perfil li vaig recomanar "Parir amb humor", de Carles Capdevila. És un llibre que no està entre els meus imprescindibles per a pares que vulguin cocriar, però que és àgil de llegir i que et permet connectar amb el procés més transformador que viuràs mai.

Li vam recomanar que s'impliqués en les classes de prepart. Ella és qui està embarassada, és cert, però el procés de convertir-se en pares és dels dos i cal estar el més informat possible: si no vols llegir els mateixos llibres que ella, almenys escolta i aprèn.

Ell es va encarregar de planificar l'alimentació i tota la gestió del postpart, tant a nivell logístic com familiar. Es va dedicar a construir un entorn propici per a la criança i se'n va sortir. No hi havia cap informació genètica que l'incapacités per fer-ho. Potser podia ser això fer-ho bé.

Cada vegada hi ha més estudis que ho corroboren. La implicació del pare és importantíssima per

al benestar de la mare. Però no només això. La cocriança s'inicia en l'embaràs. Com més de prop visqui el pare aquest procés, més afavorirà el vincle que construeixi després del part amb el nadó. I com més vincle sigui capaç de construir, més fàcil li serà entendre el nou rol de pare recent, que implica un pas al costat i deixar de ser el centre de la teva pròpia vida. [ficentrareport]

[enquestaregistre]