

Una tarea compartida

Cómo compatibilizar las tareas de papá y de mamá en un mundo donde la competencia y los desafíos son parte de todos los días. La psicóloga Marichu Seitún de Chas habló acerca de la necesidad de reflexionar sobre la paternidad en momentos donde no está “demasiado bien visto” poner un freno en las actividades diarias.



Se necesitan dos para el tango, dice la famosa frase tantas veces escuchada en más de un contexto. De la misma manera, y a modo de metáfora, **Marichu Seitún de Chas**, apeló a los padres y las madres presentes durante el Ciclo de Familia que se llevó a cabo en el IAE algunos meses atrás para proponer un tema de reflexión. “Se necesitan dos personas para criar a los chicos”, aseguró la psicóloga, madre de cinco hijos, de un nieto y de otro en camino. “Aprovechando que en este auditorio hay muchos papás, además de mamás, se me ocurrió hacer una charla que hablara sobre cómo compatibilizar sus tareas en esta época en que ‘la cosa está más complicada’”, dijo Seitún de Chas.

La paternidad se presenta como un desafío demandante y hasta estresante.

“Lo más impactante de todo esto es que lo que ustedes hagan hoy con sus hijos influirá en las generaciones siguientes, y en las siguientes, y en las siguientes...”, destacó y remarcó que cada uno está en condiciones de generar un pequeño cambio en el mundo para hacerlo, al menos, un poquito más amable, más generoso y menos competitivo.

¿Qué hacemos?

“Durante los últimos años, hemos estado dudando, muy temblorosos, sobre qué es lo que *hay* que hacer como padres. Y encima, ¡somos dos en la casa! Mamá tiene una teoría y una familia; y papá tiene otra teoría y otra familia. Y esto lo complica más. Es una tarea dura, sin salario, ocurre cuando uno es joven y sin mucha

experiencia y, a menudo, en momentos de inseguridad y de estrés económico. Se aprende sobre la marcha; no hay otra forma, por más que nuestras mamás, nuestras tías y nuestras niñeras intenten ayudarnos. En el momento en que el chiquito no para de llorar, estamos solos”. Fue de esta manera cómo Marichu describió la actualidad de la paternidad. Y fue muy clara a la hora de destacar cuál es la principal fortaleza para ser padres: “Necesitamos toneladas de omnipotencia y nos sentimos vulnerables como nunca antes”.

La psicóloga contó que la primera vez que sintió miedo de volar en avión fue cuando tuvo hijos. “Sentía pánico cada vez que volaba sin ellos. Es muy fuerte sentir la vulnerabilidad de que mis hijos son *míos* y que están bajo *mi* responsabi-

lidad y que no hay nadie más que me respalde en ese rol. Ser padres nos exige una gran responsabilidad y, por eso, también hablo de la enorme omnipotencia. Sumado a esto, todos creímos que, al casarnos, no iríamos a cometer los mismos errores que cometieron nuestros padres...”, explicó Seitún de Chas.

Otros de los aspectos importantes y necesarios de la paternidad son el tiempo y la atención. “Es una etapa que genera caos, desorden, sensación de inadecuación, peleas, discusiones, desacuerdos, obligaciones interminables, oportunidad de quedar atrapados, resentidos, superados, ofendidos y agotados”, describió. La paternidad es capaz de ser un espejo de las cosas que a uno no siempre le gustan. En un hijo, uno es capaz de verse a uno mismo, a sus malos humores, a su impaciencia y a su autoexigencia. Otro de los temas por revisar es el “piloto automático”. “Apaguen el piloto automático porque van a poder disfrutar más. Uno deja de padecer algunas cosas, pero deja de disfrutar algunas otras que son muy importantes cuando va en piloto automático”, aseguró Marichu.

Dos ideas interesantes que propuso la oradora con respecto a cómo llevar adelante la paternidad es que cada uno valore su trabajo como madre y padre—independientemente del resultado— y que hagan un esfuerzo por estar en el *aquí* y el *ahora*. “Cuando estoy, estoy. Y si no estoy, le aviso que estoy ocupada. Para ellos es mucho más claro eso y no que les digas que estás escuchando cuando estás con la cabeza en otro lado. El chico no sabe si escuchar a su mundo interno o a sus papás y para él es fabuloso que el adulto se detenga para mirar lo que está haciendo”, explicó. Y ante todo, un consejo sabio: “Tengamos amor y compasión hacia nuestros chicos y hacia nosotros mismos. Tenemos limitaciones, cegueras, somos humanos, nos equivocamos, hacemos las cosas al revés de lo que nos gustaría y es muy importante que tengamos compasión tanto de ellos como de nosotros. Cuanto más culpable me siento, peor hago las cosas. Si consigo decir que hice lo mejor que pude, puedo dar vuelta la página y seguir adelante”, comentó la psicóloga.



“Hacen falta dos para el tango: una mamá que se anime a entregar a su hijo al papá un rato y un papá que tenga ganas de acercarse y de seguir ‘molestando’ para que la mamá lo deje”.

Algunos recursos útiles

Durante el Ciclo de Familia, Marichu resaltó algunos recursos interesantes para tener en cuenta en el camino de la paternidad.

- **1. Tener empatía:** ponernos en el lugar del hijo. Con su dolor, con el enojo y con toda su gama de emociones. “Esto es central y a las mujeres nos da un poco menos de trabajo que a los hombres. Sintonizar con el dolor de los hijos es muy difícil, pero es fundamental para que un chico permanezca en eje. Él construye su identidad a partir de ser un espejo con los padres”.
- **2. Respetar su poder de decisión:** cuanto más chiquitos son, más fácil es respetar su poder de decisión. Esto va en aumento y cuanto más grandes son los chicos, más importante es que ellos tengan la posibilidad de elegir y de que miren para adentro y sepan qué es lo que necesitan. “A través de la empatía, podemos ir ayudándolos a ver cuáles son sus necesidades. Hay que saber que a ellos les hace bien equivocarse”.
- **3. Nunca retirarles la mirada.**
- **4. Tener en cuenta la resonancia:** un

cuerpo hace vibrar a otro cuerpo cuando está cerca. “Así como con esta resonancia y esta cercanía podemos arruinar o complicar las cosas, uno puede respirar más hondo, recobrar la calma y aprender a resonar como resuenan los chicos. Y cuando no puedo resonar positivamente, lo ideal es retirarse de la escena y hacer algo que me permita recobrarme”.

■ **5. El contacto físico es fundamental para la vida:** la mano calmada de una mamá puede curar muchas cosas. “El buen contacto físico, además, les enseña a distinguir el buen contacto del mal contacto físico”.

■ **6. Recuperar la mirada:** “Es probable que cuando el chiquito está desencajado, no nos mire a los ojos. Lleva un tiempo que nos vuelvan a mirar y está bueno seguir tendiendo puentes hasta recuperar esa mirada. Es necesario respetarle ese tiempo”.

■ **7. Presencia:** debe ser una presencia activa y empática.

¿Qué nos pasa hoy?

Cada vez estamos más ocupados en los primeros y fascinantes años de nuestros hijos. “Pero nos cuesta disfrutarlos. Es muy importante poder frenar para disfrutarlos porque el tiempo no vuelve hacia atrás”, analizó Seitún de Chas. Hoy existe una nueva sociedad conyugal donde muchas mamás trabajan—no necesariamente por el sueldo, sino también por una necesidad de autoestima—, y en la que las cosas son más bien complejas. La culpa, en este contexto, ocupa un rol más central del que debería. “¿Qué pasa cuando nos sentimos culpables? Tratamos de dar vuelta las cosas y de que la culpa la tenga el otro. Por ejemplo, si los chicos te avisan un día antes que al día siguiente tienen un acto, les decimos ‘¿por qué no me avisaste antes?’”. Esas cosas los hace sentir muy solos. Tenemos que hacernos responsables porque todos estos mensajes que usamos para sacarnos la culpa, los hacen dudar de sí mismos. A veces, también pretendemos que se hagan demasiado responsables de sus vidas y los hacemos crecer antes de tiempo”, explicó la psicóloga.

La propuesta consiste en borrar la palabra *culpa* para empezar a hablar de *responsabilidad* de lo bueno y de lo malo. “Las fallas son importantes y necesarias. Si llego de trabajar todos los días a medianoche, yo me hago responsable de mi propia falla, aunque también me tendré que hacer responsable de que esté furioso, de que esté muy triste y de que no me quiera hablar. Si me hago responsable, voy a reaccionar bien. Y si me siento culpable, voy a contestar muy mal a todo y al revés de lo que corresponde”, aseguró.

Las tareas de ellos

El rol de un padre no lo puede hacer otra persona. En el caso de una madre viuda, siempre hay un tío, un abuelo, o mismo un papá evocado por mamá. “El sólo hecho de que dentro de ella haya hombres a los que pueda evocar posibilitará que ella realice esta tarea con sus hijos”, explicó Marichu. “El papá sostiene a la mamá mientras la mamá sostiene a los hijos. Y por momentos, el padre es una mamá sustituta. Él colabora en la ruptura de la simbiosis mamá-bebé de dos maneras: despertando el interés del bebé por el mundo y recordándole a la mamá y al hijo que él existe y que hay un mundo más allá de esa pareja”, destacó la psicóloga.

Los primeros meses del bebé son mamá-bebé, y el padre está casi “pintado”. “Es muy importante que esto ocurra. Pero hacen falta dos para el tango: una mamá que se anime a entregar a su hijo al papá un rato y un papá que tenga ga-



“Cuidemos nuestro ejemplo. El 90% de la educación va con el ejemplo. El 10%, con las palabras”.

nas de acercarse y de seguir ‘molestando’ para que la mamá lo deje. En una pareja despareja, los dos se van a echar la culpa mutuamente”, analizó la expositora. Si los chicos se criaran con un solo progenitor, las cosas serían de una sola manera. Que haya más de una mirada implica que hay infinitas miradas en el mundo en general. Si no, nos quedaríamos encerrados dentro de una sola posibilidad. “En el área emocional, esto es muy importante por-

que teniendo mamá y papá, me puedo enojar con uno o con otro sabiendo que hay otro cerca. Por otra parte, los hombres y las mujeres toleramos de una manera muy diferente las emociones. Cuando las mujeres nos enojamos, nos miran muy mal. En cambio, si los hombres se defienden, están muy bien vistos. Es muy importante que estén los dos presentes para favorecer el despliegue de estas emociones por parte de los chicos”, explicó.

Marichu apeló a la imagen de la cinchada o del sube y baja para explicar la necesidad de encontrar un equilibrio entre lo que un padre y una madre desean con sus hijos. “Tenemos que lograr una buena síntesis. La buena respuesta se alcanzará cuando ésta esté en el medio de las dos posturas de los papás porque tendrá en cuenta las necesidades de los dos. La cinchada es una lucha de poder, y esto es un fenómeno universal que se da, no solamente en los hijos, sino en todas las parejas. En la paternidad, se torna más complicada porque los obliga a los chicos a ubicarse de un lado o del otro y es muy destructiva”, analizó.

Ser un poco de todo

En una familia sana se toman turnos para ser fuertes, necesitados y graciosos. En la familia ideal, todos somos un poco de cada cosa: el malhumorado, el contento, el demandante, el generoso. En las familias más problemáticas, estos puestos siempre son fijos. “Está bueno entender esto para que, como adultos, favorezcamos esta situación y ayudemos a los chicos a tomar distintos roles. ¿Cómo? Sin rotularlos”, aseguró la psicóloga. También destacó que es necesario cuidarse de las “alianzas” dentro de la familia y de los secretos. “Es muy importante que no haya secretos en las familias. Disculpémosnos sin miedo y reconozcamos los cambios positivos en los chicos, celebremos los momentos cuando se portan bien para cambiar el esquema y revisemos lo que decimos: los chicos se desaniman cuando nada nos alcanza”, resaltó la oradora. Y concluyó: “Cuidemos nuestro ejemplo. El 90% de la educación va con el ejemplo. El 10%, con las palabras”. ■

¿Cómo hacemos para no estar y, sin embargo, estar?

- 1. Conseguir llegar un día más tarde a trabajar.
- 2. Trabajar menos horas.
- 3. Cuando estemos, tener encuentros de total disponibilidad de 20 a 30 minutos.
- 4. No estar a las corridas durante los encuentros.
- 5. Llevar trabajo a casa y hacerlo cuando están acostados.
- 6. Pedir ayuda.
- 7. Elegir turno tarde en los Jardines para los chiquitos que ya no duermen siesta.
- 8. Postergar otras actividades para otros momentos de la vida. Hoy es el momento de disfrutarlos.
- 9. Despertarlos todas las mañanas.
- 10. Compartir con ellos la comida de la noche.
- 11. Llevarlos al colegio.
- 12. Hacerles saber que nos pueden llamar siempre.