

EXPERTO EN PATERNIDAD:

Máximo Peña

“Los hombres, normalmente, crecemos de espaldas a los cuidados”

VENEZOLANO RADICADO EN ESPAÑA, EL AUTOR DEL LIBRO “PATERNIDAD AQUÍ Y AHORA” Y ESPECIALISTA EN PSICOLOGÍA PERINATAL —LA DISCIPLINA DEDICADA A APOYAR EL PROCESO QUE RODEA A UN NACIMIENTO— REVELA LOS MIEDOS MÁS RECURRENTES ENTRE LOS HOMBRES CON HIJOS, EXPLICA EL IMPACTO DE LA PANDEMIA EN LAS LABORES DE CUIDADOS Y ANALIZA LA IMPORTANCIA DEL FEMINISMO SOBRE LOS ROLES DE GÉNERO: “NO ESTARÍAMOS REVISANDO NUESTRO PAPEL EN LA PATERNIDAD SI NO HUBIESE SIDO POR ESE IMPULSO”.

POR Nicolás Lazo Jerez. RETRATO Cheché Yugurí.

Al periodista y psicólogo Máximo Peña (54) le tomó nueve meses, ni más ni menos, escribir el libro que tenía en la cabeza. El objetivo consistía en plasmar, de una manera útil para los lectores, su conocimiento de la psicología perinatal, que se ocupa de apoyar a las familias durante el proceso previo y posterior a un nacimiento. El resultado, fruto de varios años de investigación, lleva por título “Paternidad aquí y ahora” (Arpa Editores, 2023), un volumen en el que se abordan algunas de las materias más acuciantes de la crianza masculina, desde la “envidia de la maternidad” hasta la distribución equitativa de los cuidados, pasando por los desafíos de acompañar un parto y el sexo tras la llegada de los hijos.

Peña, quien es docente en el Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal, admite que su propia experiencia jugó un rol clave en el interés que desarrolló por el tema.

—La experiencia del acompañamiento del parto de mi mujer, hace 10 años, me removió muchísimo —cuenta desde Madrid, con un acento que revela su condición de venezolano instalado hace más de dos décadas en España—. Estaba estudiando el último año de la carrera. Fue algo que me encantó: hice mi trabajo final de máster sobre un tema relacionado con la psicología perinatal. Y, cuando empecé a formarme, había, qué sé yo, 50 mujeres (entre psicólogas, psiquiatras y matronas) y yo. Muy pocos hombres se

acercan a este mundo. Entonces, siempre surgía alguna mujer que decía: “Hace falta un libro que les hable a los hombres y que les transmita este conocimiento”. En mi doble condición de periodista y psicólogo, asumí el reto de hacer el libro.

—¿Por qué es importante hablar sobre la salud mental de los padres?

—Tenemos que pensar la familia como un sistema: hay una mujer que se convierte en madre, un bebé que nace y un hombre que se convierte en padre, hablando, por supuesto, de estructuras familiares tradicionales. Si en esa estructura el hombre no encuentra su papel, padece depresión o tiene ansiedad, esto va a afectar al sistema familiar.

En “Paternidad aquí y ahora”, el psicólogo enumera una serie de “pensamientos negativos” que, a su juicio, los futuros padres manifiestan recurrentemente. “Sentirse inseguro, hacerse un montón de preguntas ante un evento vital de primera magnitud, como convertirse en padre, constituye una respuesta adaptativa sana que abre el camino para el cambio personal”, anota el especialista.

—Uno de los miedos más comunes de los hombres es a no tener las suficientes herramientas para poder cuidar. Se relaciona con la constitución social del género, con cómo nos convertimos en hombres y en mujeres: mientras las mujeres reciben una educación de género que las vincula con la crianza, los hombres, normalmente, crecemos de espaldas a los cuidados. Vemos un bebé y salimos corriendo. Muchas veces, cuando un hombre se convierte en padre, es la primera vez que tiene un bebé en sus manos. Suelo decirles que se aprende: los cuidados no son algo con lo que las mujeres nacen de fábrica. Si es suficientemente sensible y cuidadoso, cualquier hombre va a desarrollar capacidades y habilidades que, a lo mejor, antes no tenía.

Pero hay más:

—Luego, hay un miedo de repetir la figura paterna en hombres marcados por padres autoritarios o ausentes, o por contextos donde el maltrato físico hacia los niños estuvo normalizado. La cura es la misma: una vinculación sana con el bebé. Cuando uno se acostumbra a cuidar, no le hace daño a lo que cuida.

Oriundo de Caracas, durante la primera mitad de los 90

Máximo Peña estudió Periodismo en la Universidad Central de Venezuela, tras lo cual se desempeñó en la sección política del diario El Nacional. A inicios de siglo, decidió abrirse camino profesionalmente en España, donde años más tarde se graduó en Psicología y cursó un máster en Mindfulness.

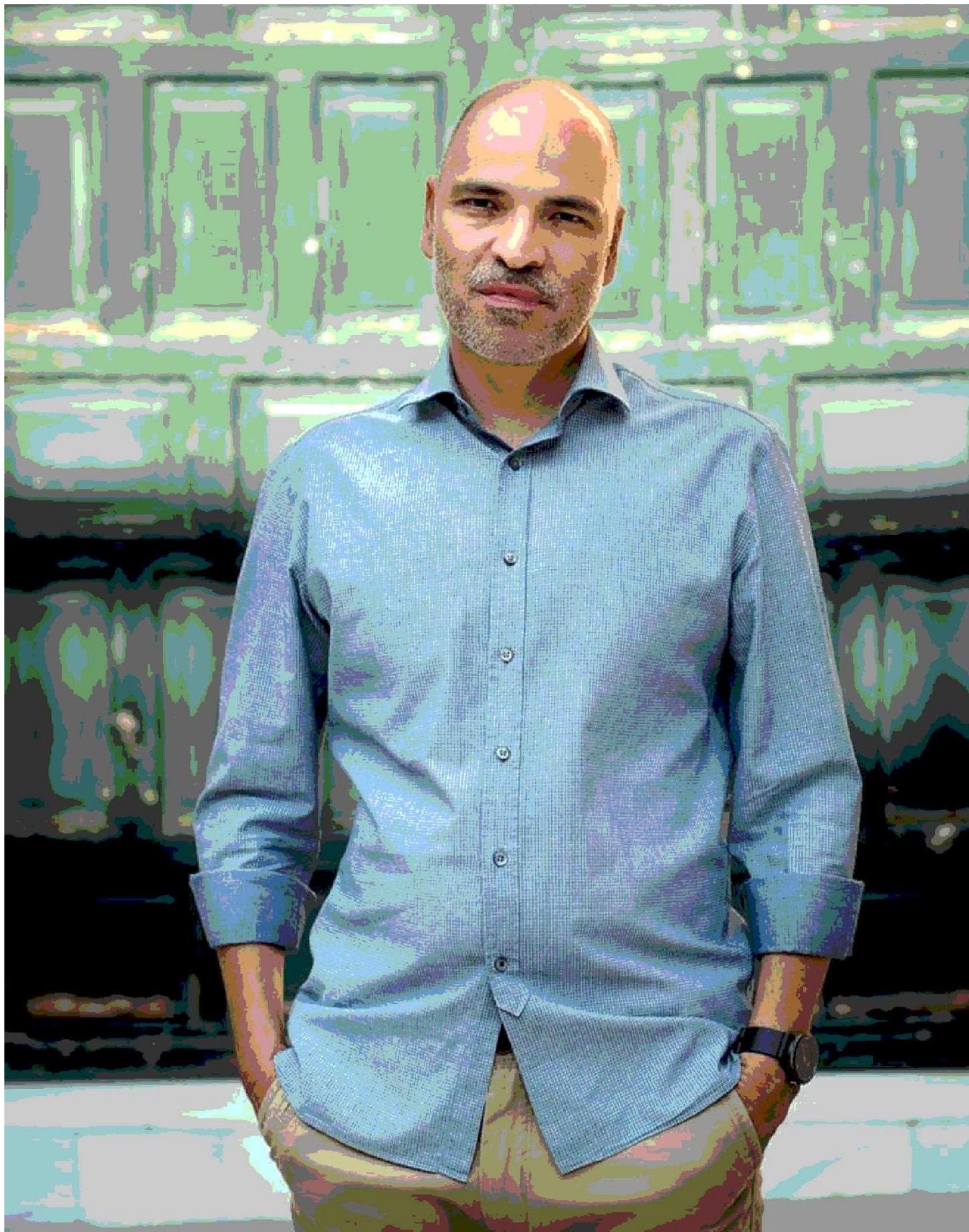
Esa doble formación, asegura, le proveyó recursos para el ejer-

Fecha: 11-06-2024
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Noticia general

Pág. : 19
Cm2: 688.5
VPE: \$ 9.044.777

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

Título: "Los hombres, normalmente, crecemos de espaldas a los cuidados"



cicio de la divulgación, que practica constantemente en su blog (psicologiaparatodos.org). Sin embargo, nada lo preparó lo suficiente para la experiencia real de la paternidad.

—Cuando mi mujer estaba embarazada, le dije, desde mi ignorancia: “Bueno, la cesárea es la manera más segura de nacer”. Venía con mis prejuicios. En América Latina, es algo muy extendido en la sociedad. Y no es que las cesáreas no sean útiles, ni que en determinadas circunstancias no sean, incluso, deseables. Pero una cosa es que haya una intervención en un parto complicado y otra es que se haga una cesárea porque sí, por comodidad del médico o, incluso, por razones de tipo económicas.

—**El subtítulo de su libro es “Cómo ser mejor padre que tu padre”. ¿Por qué?**

—Es injusto juzgar a nuestros padres con la óptica de hoy. Si analizamos lo que hacían nuestros padres desde nuestro punto de vista actual, a lo mejor muchos de ellos saldrán muy malparados. Pero, de alguna manera, el progreso de la humanidad es eso: que cada generación intente hacerlo mejor que la anterior. En el campo de la paternidad, podemos decir: “Agradezco a mi padre, pero voy a proponerme hacerlo mejor de lo que él lo hizo conmigo”. Creo que es una meta bastante razonable.

—**¿Ha sido con su hija mejor que su padre con usted?**

—Tuve un padre muy presente. Tengo recuerdos de él limpiando el baño, cocinando. Además, en un momento se invirtieron los roles y mi madre se convirtió en la principal sustentadora económica de la familia. Tengo el listón alto para ser mejor padre que mi padre. Aunque lo intento. Además, soy un aprendiz. Jamás me vendo como un padre fenomenal. Mi gran maestra ha sido mi mujer. Intento estar atento, pero aún me falta muchísimo. Ya le tocará a mi hija, en su edad adulta, valorarme y decir qué padre he sido.

Ocurrió en Barcelona, adonde Máximo Peña viajó hace un tiempo a impartir un curso.

Sentado en una plaza, miró a su alrededor. Vio a un hombre llevando un coche, a otro sosteniendo una mamadera y a un tercero empujando a una niña en un columpio. Entonces cayó en la cuenta de que, al menos en ese instante, todas las personas que cuidaban a un menor eran de sexo masculino.

—Fue una casualidad, pero de pronto notas que algo está cambiando. Los hombres se están dando cuenta de que el rol de proveedor es insuficiente. No es que no sirva; hay que proveer de recursos materiales a las personas que están a nuestro cargo. Pero la situación demanda que nos involucremos en todas las labores de cuidado. En psicoterapia, hay pacientes que dicen: “Mi hijo tiene 10 años y su padre nunca ha ido a dejarlo ni a buscarlo al colegio”. Eso sigue ocurriendo. Siguen existiendo esos dos mundos: uno antiguo, que va quedando atrás, y uno que está emergiendo de padres más comprometidos. Estamos en un momento de

transformación. ¿Cuánto durará? Cómo saberlo. Pero el proceso está ahí, en marcha.

—**¿Cuánto ha contribuido el feminismo a esa transformación?**

—Ha influido absolutamente. Los hombres no estaríamos en el punto en el que estamos, revisando nuestro papel en la paternidad, si no hubiese sido por ese impulso, por ese empujón que nos han dado las mujeres desde las posturas feministas. Uno puede ser un “feminista de cafetín”, pero el feminismo se mide realmente en la capacidad de, por ejemplo, asumir que la vida de la mujer es tan importante como la nuestra. Que todo lo que ella quiere hacer importa exactamente igual. (...) Las mujeres se incorporaron a la vida laboral los últimos 50 o 60 años, pero nosotros no nos incorporamos de forma masiva a los cuidados. Un cambio feminista es uno en que se anulan esas diferencias de género en cuanto a los cuidados y solo permanecen aquellas inevitables por naturaleza. Que las que son construcciones culturales desaparezcan y asumamos que cuidar es una labor que nos pertenece a todos.

—**¿La pandemia fue gravitante en la conciencia que describe?**

—Se vivió de una manera diferente en cada país. Pero hay datos de que la pandemia hizo que muchos hombres se orientaran un poco más hacia los cuidados. En Estados Unidos se vio que, con el teletrabajo, aumentó la vinculación entre los hombres con las labores domésticas. Muchos hombres, por primera vez gracias a la pandemia, tomaron conciencia y pensaron: “La casa no se mantiene

sola. Aquí hay un montón de cosas que hacer y vivo despreocupado”. ¿Qué alcance puede tener esto en lo real? ¿Hasta dónde los cambios se pueden mantener en el tiempo? Es difícil saberlo, porque la pandemia terminó hace poco. Pero creo que son muchas las señales que están apuntando hacia un cambio en la sociedad.

—**Se ve que, entre las generaciones actuales, hay una tendencia menor a tener hijos.**

—Soy absolutamente respetuoso de las personas que deciden no tener hijos. Me parece que es una decisión personal. Lo mejor que puede hacer quien no se sienta preparado es no hacerlo. ¿Qué hay detrás de esa postura? Hay un abandono de la maternidad

y la paternidad en los que dicen: “No tengo cómo asumir la responsabilidad económica que significa traer hijos al mundo”. En la mayoría de los países, los Estados no le dan valor a quien se convierte en madre o padre. Y, si lo miramos con perspectiva, serlo cumple una función social. Los países funcionan porque tenemos hijos. Si eso se para, es un problema. Luego, hay otros discursos que tienen que ver con la ecología y con la sobrepoblación. Y están las personas centradas en sí mismas que no quieren que su atención se distraiga en otro. Ese egoísmo también es respetable. Que cada quien haga con su vida lo que quiera. ■



“Muchos hombres, gracias a la pandemia, tomaron conciencia y pensaron: ‘La casa no se mantiene sola. Aquí hay un montón de cosas que hacer y vivo despreocupado’”.