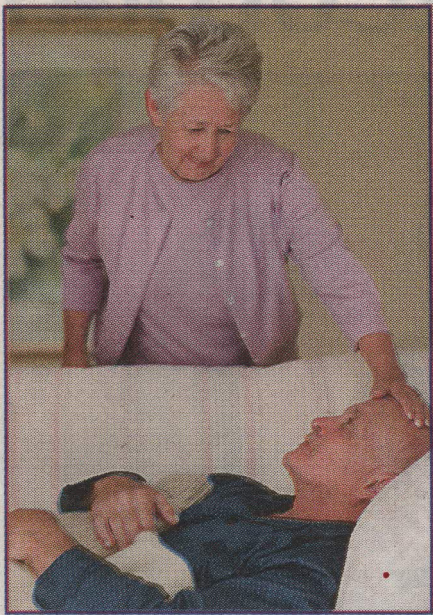


¿ESPOSA O CUIDADORA?



DRA. MARIELOS HERNÁNDEZ N.

Psicóloga clínica

Existen circunstancias que pueden facilitar que una esposa o esposo se conviertan en cuidadores de su pareja, dada la necesidad ante la aparición de alguna enfermedad o trastorno.

Sin embargo llama mucho la atención cómo en la dinámica de algunas parejas se establecen roles tempraneros, donde sin necesidad alguna se asume el rol de proteger excesivamente al otro, tanto así que se vive como si la otra persona quedara en el desamparo si no estamos allí para cuidar, alimentar, vestir, llevar al médico, entre otras tareas que la persona estaría en condición de resolver.

Estos roles tan marcados por la sobreprotección pueden acarrear consecuencias tan serias como el agotamiento, la depresión, una continua sensación de ansiedad y preocupación o simplemente sentirse atrapada en algo que no siente la libertad de cambiar o inclusive de conversar.

Aun cuando esto se repite mayoritariamente en mujeres, por la construcción social de la feminidad que implica ser cuidadoras, también existen muchos casos en que los hombres también asumen este rol.

Es muy importante que los integrantes de la pareja puedan revisar periódicamente cuáles son sus sentimientos y su valoración respecto a la calidad de vínculo que vive. Hablar al respecto y construir puentes comunicacionales que lleven a mejorar la relación y a corregir lo que pueda estar generando malestar en alguno de los dos.

La relación de pareja implica un complemento para construir bienestar, satisfacción y felicidad. Inclusive para resolver dificultades y apoyarse mutuamente, por eso cuando se empieza a dar inequidad en ese intercambio es cuando podríamos pensar que la relación deja de ser funcional. Incluso sin que exista queja podemos percibir cuando alguno de los dos se está sintiendo como dador y no como receptor de lo que añoraría recibir de su pareja.

Existiendo razones que justifiquen asumir un rol cuidador, será importante buscar otros recursos que faciliten no recargarse ni perder de vista espacios que mantengan la calidad del vínculo afectivo que corresponde a un amor romántico y de pareja.

Consultorio Privado de Psicología, citas al tel. 8368-9634. San Pedro, Montes de Oca.