
¿ALGO ANDA MAL?

El confinamiento obligatorio en pareja, en más de una oportunidad, resulta más difícil de lo que podíamos imaginar. Si identificas una o varias de las siguientes situaciones, quizás es momento de conversar con un profesional. Seguramente en tu ciudad o país hay muchos dispuestos a ayudarte de forma solidaria en estos difíciles momentos. Si no conoces a ninguno, te podemos orientar (ipacofap@gmail.com).

- *Cada vez que nos enfadamos - y esto está siendo casi a diario – veo que mi pareja sale de casa como si no estuviésemos en cuarentena y no es posible que se frene.*

- *Por primera vez, en todos estos años que llevamos juntos, me levantó la mano y se dirigió a mí a gritos.*

- *No dejamos de gritarnos, inclusive delante de los niños y a veces me enfado con ellos, aunque no tienen la culpa de nada.*

- *Me parece que está bebiendo más de la cuenta, pero me da miedo decirle algo porque está muy irritable y explota por cualquier cosa.*

- *Nos surgen reproches antiguos, acusaciones viejas que parecen que han cobrado vida nuevamente. Esto no nos sucedía desde hacía mucho, llegan a un nivel de intensidad que me hacen sentir miedo.*

- *Experimento con frecuencia la sensación de que esto ya no funciona, por más que hacemos un esfuerzo, terminamos siempre en conflicto o peor aún. Dejamos de hablarnos, nos distanciamos. Todo esto resulta desesperante.*

- *¡Ya no nos toleramos! ¡Es necesario que nos separemos ya!*

- *Busco un espacio en la casa para aislarme a solas, un rato al menos, pero siempre me invade, no me deja ni a sol ni a sombra y me exaspero. ¡Ni un minuto a solas! Tengo miedo a enloquecer.*

- *Pasa horas con su móvil, mientras tanto yo me dedico a desinfectar, a cocinar, a estar con los niños. ¿No era que habíamos repartido las tareas cotidianas? Y si le digo algo se aleja y se va a fumar. O se queda en la cama hasta cualquier hora....*

- El test le dio positivo, sabe que contagia, tiene que aislarse en su habitación, sin embargo, aparece en el cuarto de estar cuando cenamos con los niños. ¡No se da cuenta del riesgo en el que nos pone!

- ¿Ahora parece querer tener sexo todo el tiempo? Y si no quiero se enfada.

- Desde que comenzó todo esto, nos olvidamos del sexo por completo. Nos vemos desalineados, descuidados, no siempre nos vestimos.

- Me preocupa que no duerme y camina por la casa toda la noche. O si no, se va a la cocina y no para de comer.

- Sólo habla de dinero. Si hay, si no hay, que cuánto he gastado, que no nos va a alcanzar. Yo digo, si lo tenemos, gastémoslos. Pero no.... Dice que hay que ahorrar y me enfada muchísimo. ¿Por qué esta mezquindad justo ahora?

COFAP ESTÁ CONTIGO

[Comité de Familia y Pareja de la Asociación Psicoanalítica Internacional](#)