|  |
| --- |
| **Cuando los lazos se desatan** |
| *Carla González C.* |

|  |
| --- |
| http://www.puntovital.cl/sexo/sano/lin_sep2.gif |

|  |
| --- |
| **Desde la llegada del pequeño Pedro, Claudia se había sentido extraña, distinta, triste. Sin ánimos ni para levantarse, la joven mujer estaba segura de que a partir del nacimiento de su primera guagua ya nada era lo mismo y que incluso la relación con Manuel, su marido, había cambiado.** |

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.puntovital.cl/sexo/sano/depresionpostparto1.jpg | “¿Depresión post parto?, eso le da a las mujeres inseguras que no saben lo que quieren. Yo en cambio, tengo todo bien clarito y sé cómo me las voy a arreglar”, decía Claudia entre risas durante el babyshower que le preparó una amiga cuando tenía seis meses de embarazo. Ya sabía que Pedro sería el nombre de su guagua y junto a Manuel, su esposo desde hace 3 años, estaban felices y atentos a todo lo nuevo que pudieran aprender cada día acerca de la paternidad.  Cuando llegó la primera contracción, la joven le avisó a Manuel para que tomara el bolso y la llevara rápidamente al hospital. Luego de casi seis horas de labor nació Pedro, lo que sin duda alegró a toda la familia que impaciente se agolpaba en la ventana para discutir acerca del parecido del niño con sus padres. |

|  |
| --- |
| Todos estaban felices menos Claudia. Una inmensa tristeza la abordó sin explicación, sintiendo que lo único que la dejaría un poco más tranquila era que todos abandonaran la habitación y la dejaran en paz. Incluso su pequeño hijo que no dejaba de llorar junto a su cama.  Pasaron los días y Manuel comenzó a notar un distanciamiento entre él y su esposa. La sentía alejada, fría e incluso molesta sin ninguna razón aparente. Al intentar un acercamiento durante le noche, siempre había un no por respuesta: “quiero estar sola, por favor déjame”, eran las frases que se repetían todos los días a la hora de dormir.  El psicólogo Felipe Zagal Fuentes sentencia que sufrir de depresión post parto también tiene incidencia sobre la relación de pareja, “muchas veces el nacimiento de un hijo viene a provocar dificultades en ambas partes, una especie de distanciamiento” y esto se explica porque el tiempo que antes se compartía entre dos, ahora se vuelca en otra persona, un tercer integrante que “durante bastante tiempo necesitará de toda la atención”, sentencia.  “Debo ser yo. Quizás no estoy haciendo bien las cosas” se lamentaba Manuel, quien de a poco había tomado más atención al comportamiento de Claudia. Malhumorada, hipersensible e inquieta eran algunas de sus características. Y qué hablar de la reacción que tenía cada vez que su marido intentaba abrazarla y darle un beso: ‘estás insoportable’, le decía ella.  El hecho de que Claudia estuviera además reticente a las caricias de su marido es parte del comportamiento que adopta un paciente que sufre de depresión post parto. “Es importante tener en cuenta que si la mujer padece de este trastorno, su bajo estado anímico no sólo se relaciona con el bebé, sino que también a toda su cotidianeidad, en especial su relación, “donde tiende a presentarse un retraimiento y alejamiento de ambos”.Entre los síntomas que entrega la depresión ocasionada luego de dar a luz, Zagal menciona algunos que sobresalen por sobre otros y asevera que todo dependerá de la personalidad de la paciente y de su capacidad de enfrentar ciertas situaciones. Así, la tristeza, irritabilidad, fatiga, insomnio, pérdida del apetito, la incapacidad para disfrutar, el desbordamiento y la ansiedad son algunos de ellos. |

|  |
| --- |
| **Dolor y tristeza en la cama** |

|  |  |
| --- | --- |
| “Es obvio: Claudia tiene depresión post parto”, mencionó una de sus mejores amigas a Manuel. “¿Pero si ella misma no creía en esas cosas, de hecho siempre criticaba a todas las mujeres que caían en esa enfermedad”, intentó disculparla su marido, quien en realidad también estaba comenzando a sentir que la tristeza lo abordaba, sobre todo cuando intentaba tener relaciones sexuales con ella.  “Es importante que la pareja se involucre en el proceso que vive la mujer después de dar a luz”, explica la psicóloga Alejandra Naranjo González. Además, comenta que es normal que en un principio cueste entender que un acontecimiento que debe ser visto con mucha alegría, se convierta en algo tenso, de angustia, desánimo y rechazo, pero “es recomendable que el hombre tome conciencia de los diferentes cambios que la madre experimente tanto a nivel biológico como psicológico”. | http://www.puntovital.cl/sexo/sano/depresionpostparto2.jpg |
| El hecho de que Manuel vea y sienta a Claudia distinta, corresponde a una etapa que se da lugar luego del parto, donde la mujer también se mira desde otra forma, una nueva, donde según Alejandra Naranjo, “reconstruye su auto concepto”. Para la especialista, no se trata de un capricho por parte de la mujer, sino de un estado que “más que minimizar o negar, es necesario compartir”.  Con respecto al desgano que también se produce en el tema de las relaciones sexuales, la psicóloga sentencia que el grado de distanciamiento – si es que lo hay – dependerá de cómo cada pareja viva el proceso, “hay momentos en que los varones se sienten desplazados por la dedicación que la madre tiene con su hijo, creyendo que ahora han pasado a segundo plano. Es ahí cuando la pareja puede tener una actitud de inhibición sexual”, comenta.  Continuando en el mismo tema, la profesional hace hincapié en la existencia de una serie de trastornos sexuales femeninos que se asocian al parto y subraya en que para reestablecer las relaciones de pareja, “no debe existir dolor o malestar. Este momento siempre debe ir asociado al placer de ambos”, destaca.  “Lo ideal sería que en la medida que ambos estén preparados física y anímicamente recuperen su vida sexual, como una forma de consolidar la nueva etapa que se vive como pareja. Sólo es posible alejar la desmotivación con una actitud que ayude a elevar la energía”, agrega Naranjo. | |

|  |
| --- |
| **Reconocerse frente a los problemas es una solución** |

|  |
| --- |
| Al pasar las semanas, Claudia intuyó que el hecho de que cada vez recibía menos visitas, que la mayor parte de las veces la pregunta ¿te pasa algo? era la que iniciaba las conversaciones y que Manuel ya no estaba tan cercano como antes que naciera Pedro, la hicieron pensar en que quizás necesitaba ayuda, pues la tristeza y el miedo que sentía por ser madre la estaba consumiendo hasta el punto de no querer salir de la casa ni entablar conversación con sus amigas.  La inapetencia y el malestar general eran cosa de todos los días y en el fondo sabía que todo esto también afectaba a su relación con Manuel, quien a pesar de que parecía entender la situación, se había distanciado en forma evidente de ella, lo que incluso le producía preocupación, pues separarse de quien se había casado tan enamorada no era un plan que tenía en mente.  “Lo primero que siempre se debe hacer es reconocer y diagnosticar que existe un problema”, sentencia el psicólogo Felipe Zagal. Lo anterior es explicado por el especialista diciendo que muchas mujeres no son conscientes de que tienen una enfermedad y “se sienten avergonzadas de tener que admitir frente a otros cómo le ha afectado la reciente maternidad”.  Manuel sabía que su mujer era de pocas palabras, ‘cada vez que tienes un problema, tengo que adivinar qué es lo que te pasa’, le decía. Expresar, sincerarse y no temer a ser juzgada son algunas de las formas más prácticas que el profesional menciona como una primera instancia para solucionar el problema y de esa forma, la comunicación en la pareja se vuelve fundamental.  Además de conversar libre y tranquilamente de lo que se siente, ser comprensivo, cariñoso y dar apoyo en todo momento, el psicólogo recomienda que se involucre a la pareja durante todo el proceso, para que así él pueda comprender qué es lo que está pasando, “no hay que olvidar que el hombre también ha estado sufriendo las consecuencias de la depresión”, manifiesta.  ‘¿Quieres ayudarme a cambiar los pañales de Pedro?’, le preguntó Claudia a Manuel, a lo que el asintió de inmediato, ya que era la primera vez que su mujer le hacía partícipe en este tipo de tareas. El pequeño era el primer hijo del matrimonio y todo resultaba ser una nueva experiencia de la cual aprender. |

|  |
| --- |
| ***Punto Vital Agosto 2008©*** |

|  |
| --- |
| http://www.puntovital.cl/sexo/sano/lin_sep.gif |

|  |
| --- |
| Artículos Relacionados |
| [Ausencia del deseo sexual: “No tengo ganas de hacer el amor, ¿qué me pasa?”](http://www.puntovital.cl/sexo/sano/sexo_1.htm) |
| [El miedo a intimar](http://www.puntovital.cl/sexo/sano/fobia.htm) |