

Noticias anteriores

Sugerimos...

Con la FMC

Protagonista

Quehaceres

Criterios

Reflexiones

Hablemos francamente

En familia

Salud

Cultura

Deportes

Globalicemos la
solidaridad

La mujer en el mundo

Mujeres con historia

Famosas en La Habana

Eventos

Mil ideas

Comer y beber a la
cubana

La página verde

Reflexiones

¿Atrapadas sin salida?

Por [Aloyma Ravelo](#)

A pesar de su procedencia anglófona, la palabra sandwich es tan popular que la Real Academia Española aceptó hace ya tiempo la expresión para referirse a dos pedazos de pan con algo en el medio. Desde la psicología también este término es muy aplicado a situaciones comunes, cuando alguien está atrapado entre dos posiciones que oprimen.

Con el propósito de detallar tal problemática, el profesor Miguel Roca Perara, describe algunas de estas circunstancias a modo de ejemplo: Emiliana es una persona de edad media, sana, que ha logrado muchas cosas en su vida, tanto desde el punto de vista profesional como personal, ya que está felizmente casada, con sus hijos ya encaminados.

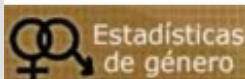
Ella tiene un hermano, pocos años más joven que ella, con quien tuvo muy buenas relaciones en su infancia y juventud, pero tras un dramático accidente de tránsito él quedó con una severa secuela neurológica que lo limita intelectual y emocionalmente, aunque por lo demás, es muy sano. Hasta hace unos meses todo estaba bien, pero en muy poco tiempo los padres de ambos, quienes se ocupaban de su cuidado, fallecieron. Emiliana se debate ahora entre sus sentimientos de lealtad y responsabilidad con su hermano (la parte de abajo del pan) y el rechazo que a esta persona le hacen los miembros de la familia que con tanto esfuerzo ella construyó (el pan de arriba).

Según el psicólogo consultado, este caso resulta un ejemplo extremo; sin embargo existen situaciones mucho más simples, pero que no dejan de resultar muy “aplastantes” para quienes las padecen. En cualquier caso, se está atrapada entre dos presiones, antagónicas entre ellas, aunque sumamente importantes por una u otra razón para la persona en cuestión. De aquí que no pueda salirse con facilidad de la situación ni tomar partido absoluto, pues hacerlo sería a costa de renunciar a partes muy significativas de su vida.

Las posiciones sandwich -aclara- aparecen desde los más tempranos estadios del ciclo vital y en las distintas facetas de la vida: los padres se divorciaron y el niño quedó “en medio”; la jovencita se enamoró de un muchacho, al que sus padres no quieren ni siquiera conocer; una abuela está siempre en el centro de los conflictos entre su hijo y su nieta, esta le exige total complacencia, aquel le reclama más autoridad con la muchacha... y muchas variantes más que usted misma conoce o ahora mismo le está



Otros vínculos



Masculinidades en cuba



NO a la violencia contra la Mujer

Observatorio



Directorio
Prensa

ocurriendo.

SALIRSE DEL EMPAREDADO

En primer lugar, corresponde un análisis tan objetivo como se pueda de lo que está sucediendo, pues hay situaciones en que en verdad es realmente imposible o muy difícil salirse del contexto por lo involucrado que se está, -recomienda, el psicólogo Roca Perara.

En estos casos, es prudente aclarar todas las cosas con los implicados (los “panes”) tanto como sea posible y atribuir a cada uno la dosis que le corresponda para afrontar el problema. Es curioso que muchas veces la persona que está en el centro del sandwich, asume toda la responsabilidad por afrontar los problemas, y esto hace más incómoda su situación.

La posición de los demás, por supuesto es fácil ya que se limitan a constantes exigencias y reproches, pero no hacen nada por ayudar.

Señala al respecto el profesor universitario que afortunadamente, siempre hay algo que se puede hacer para aliviar o cambiar esta incómoda posición que no se escogió.

Lo segundo sobre lo que desea llamar la atención el especialista tiene que ver, justamente, con las personas que cuando revisan sus vidas, siempre han estado en el centro de uno u otro sandwich desde que tienen uso de razón. En este caso, la mujer o el hombre deben mirarse hacia adentro y tal vez darse cuenta de que constantemente “escoge” estar en el centro del sandwich, para sortear problemas o disgustos y evitar tomar partido, pero siempre está en la posición menos confortable al intentar garantizar el bienestar de los demás, sacrificando el propio.

Cuando así ocurre, el psicólogo Perara quien tiene una larga experiencia en este campo, recomienda que la persona revise su existencia, pues todavía está en condiciones de revertir este estado de cosas y no ser siempre quien está en el medio, soportando una presión que obviamente termina por enfermar a cualquiera. Ser como una especie de amortiguador, no es una postura que puede soportarse por mucho tiempo.

Confiesa que es inevitable, en algún momento de nuestra existencia, que la vida nos ponga en complejas disyuntivas inesquivables, pero esto no implica el fatalismo de que no hay nada que hacer.

A veces podemos realizar algo para variar la situación; en otras ocasiones, hacer mucho para cambiarnos, especialmente revertir esas actitudes que nos dañan. Por tanto, enfatiza el especialista, es nuestro deber cuidar la salud y bienestar e incluso, aunque parezca contradictorio, por una mejor y más equitativa relación con los que nos rodean... es decir, las partes de afuera del sandwich.

Publicado: 18/6/2014

[Escribenos](#) | [Correspondencia](#) | [Galería de Fotos](#) | [Dossier Especial](#)