

Conocé qué es el «pocketing», una de las causas más comunes en la ruptura de parejas

26/06/2023



Cuando en una relación de pareja, una de las partes siente que está siendo ocultada en el círculo íntimo de la otra persona, o bien que es sistemáticamente postergada y desestimada en las reuniones y eventos que se producen en el ámbito público, es muy probable que esté siendo víctima de un accionar que, si bien no es nuevo, en los últimos años comenzó a ser identificado bajo el término “Pocketing”.

El “pocketing”, que viene de la palabra inglesa pocket (bolsillo), hace referencia a las parejas donde una de las dos partes decide –consciente o inconscientemente- oculta la existencia de ese vínculo tanto dentro del círculo íntimo (amigos, familia), como así también en las redes sociales y vía pública. Si bien hay que tomar en cuenta la etapa en la que se encuentra cada pareja y la cantidad de ocasiones en que

esta actitud se repite, puede comenzar a afectar la salud mental en cualquier momento de manera sutil, pero progresiva.

¿A qué se debe este accionar y qué consecuencias deja?

Según explica la psicóloga española Verónica Vivero, el 'pocketing' responde a una tendencia en citas o relaciones sentimentales que siempre ha existido, pero que se cree algo bastante novedoso en las relaciones de pareja donde existe compromiso explícito.

Por su parte, para el psicólogo Alberto Álamo, existen muchos motivos posibles para hacer 'pocketing', y no todos están directamente relacionados con la necesidad consciente de ocultar la existencia de una pareja para seguir "estando disponible" para nuevas relaciones, tanto en las redes sociales como en el mundo offline.

Asimismo, dice que muchas veces intervienen variables culturales o religiosas, experiencias traumáticas anteriores con otras parejas, tener miedo a formalizar y que el vínculo se desvanezca, miedo al fracaso y dudas acerca del futuro, especialmente cuando se ha vivido una ruptura reciente.

El análisis que el escritor y sociólogo Zygmunt Bauman realizó años atrás en el "Amor líquido", el concepto que da nombre a uno de sus famosos libros y que tiene profunda relación con este fenómeno, habla del amor en términos amplios donde incluye los vínculos de pareja (sin reducirse exclusivamente a ellos) en el marco de las sociedades cada vez más globalizadas -y deshumanizadas-. Puntualmente, en relación a los vínculos sexo afectivos, Bauman los identifica cada vez más fugaces, que responden a la necesidad de satisfacer el deseo momentáneo y pueden romperse en cualquier momento. El compromiso, que podría ser visto como lo duradero, lo sólido, en este sentido, queda en el terreno de lo que se busca evitar.

Las señales más comunes de pocketing:

– Nunca quiere hacer planes con gente o en lugares donde pueden encontrarse con personas conocidas.

– Busca excusas para presentarte a su círculo social íntimo.

– Intenta evitar subir contenido en el que aparecen juntos en las redes sociales

Si se encuentran con algún conocido de casualidad no te presenta como su pareja

Evita hablar de vos con familiares o amigos.

– Posibles causas del 'pocketing'.

Entre los artículos que estudian el fenómeno, hay coincidencia en las siguientes 5 causas.

1. Mantiene otra relación o relaciones de manera paralela.

2. No quiere tener que dar explicaciones a su entorno.

3. Intenta evitar el compromiso por miedo al fracaso.

4. Sufre presiones familiares, culturales o sociales ante esa relación que mantiene en anonimato.

5. No quiere que su ex se entere que está con otra persona.

Las consecuencias

Entre las sensaciones y malestares comunes que aparecen con frecuencia entre las personas que lo sufren, aparece el sentimiento de no sentirse merecedora de amor y que es muy probable que haya algo malo en ella o el, y por eso la oculta. También aparece la ansiedad, la inseguridad, los celos y la desconfianza. Y cuando esto avanza, muchas veces puede sufrir depresión y baja autoestima por sentir el rechazo y la exclusión.

También hay patrones comunes que sufren aquellas personas que ejercen el pocketing de manera consiente o no: Tienden a sentirse culpables, egoístas y deshonestas. A su vez, aparece

el estrés, la ansiedad y el miedo por ser descubierta o por tener que enfrentarse a su entorno y brindar explicaciones para las que no estaban preparadas. En la misma línea, surge un miedo muchas veces paralizante por sentir que se están arriesgando a perder esa relación por cobardía y por no valorarla como merece. (NA)