EL MUNDO

Cómo afrontar los problemas de las relaciones de pareja durante la pandemia

Las circunstancias que vivimos han trastocado todos los ámbitos. También el personal. **Las relaciones de pareja en la pandemia son más difíciles.** Se han visto afectadas en muchos sentidos. Y es lógico, porque la situación a la que nos ha llevado la COVID-19 ha cambiado nuestras vidas radicalmente. Y se ha creado **el caldo de cultivo perfecto para los conflictos de convivencia.** Además, el estado de agotamiento emocional en el que nos encontramos a estas alturas no nos lo pone muy fácil.

Aunque muchas parejas están consiguiendo superar día a día los retos que se nos han planteado, otras, en cambio, no han salido tan bien paradas. **Problemas de comunicación, roces de la vida en compañía, desacuerdo sobre las medidas de seguridad e higiene, falta de intimidad...**

Estas son algunas de las quejas con las que los profesionales de la psicología nos hemos encontrado últimamente en nuestras consultas. Y también con **conflictos previos al coronavirus** que ahora **se han intensificado** o **han salido a la superficie.**

A todos estos pequeños o grandes desencuentros se han sumado **las dificultades que tenemos para solucionarlos.** Lo que, a menudo, ha generado o aumentado la brecha entre cada miembro de la pareja. Y es que ahora disponemos de muy pocas vías de escape.

Así empezó todo

Si echamos la vista atrás, al mes de marzo, en el inicio de la pandemia, podemos comprenderlo mejor. Algunos pudieron pensar entonces: “bueno, esto no está tan mal, no tendré que ir a la oficina, voy a poder pasar más tiempo en casa, en familia, a descansar... Además, no creo que dure tanto.”

Esas reflexiones, unidas a la constante difusión online de propuestas de actividades para pasar un confinamiento entretenido, generaron en cada uno de nosotros unas expectativas, en su mayoría, bastante altas. **El inconveniente surgió cuando vimos que no se ajustaban demasiado a la realidad.**

Los problemas de las relaciones de pareja en la pandemia

1. Dificultades individuales que impactan negativamente

La **incertidumbre, la privación de ciertas libertades y la gestión de la angustia** que esta nueva realidad ha generado hacen que estemos **más irascibles.** Esto, sumado a las diferencias particulares de cada miembro de

la pareja, nos lleva a los conflictos. Los más comunes están siendo los siguientes:

- Por ejemplo, **uno puede estar más apático o desganado** dadas las circunstancias y **el otro,** en cambio, **se muestra hiperactivo** y propone hacer cosas continuamente.
- O **uno puede llevar las normas de higiene y seguridad de forma muy estricta** y **para el otro no es algo tan importante** y no le genera preocupación. Este desacuerdo lo observamos con mucha frecuencia últimamente en la consulta.

2. Mayor convivencia, menor tolerancia

Cuanto más aumentaba el tiempo de convivencia, más disminuía la tolerancia. Esas pequeñas cosas de la persona con la que vivimos que no nos gustan, pero que habíamos aprendido a gestionar, ahora **son algo con lo que nos topamos constantemente,** y nuestra tolerancia se ve mermada.

3. Consecuencias externas de la crisis generada por la COVID-19

La pérdida del empleo, las estrecheces económicas, las nuevas condiciones de trabajo... Estas circunstancias difíciles tienen un gran impacto en la relación y **aumentan la tensión y los niveles de estrés.**

4. Falta de intimidad para la pareja y para cada uno de sus miembros

Este problema puede aparecer en dos formas:

- Una es sentir que, como no se pueden tener demasiados contactos personales, la pareja es la única fuente de apoyo o relación. **Esto puede llegar a agobiar,** sobre todo cuando resulta complicado disponer de espacios en soledad o dedicados a uno mismo.
- La otra, **no ser capaces de encontrar momentos de pareja** sin otros miembros de la familia, como los hijos. Ahora estamos todos en casa más tiempo y/o tenemos menos posibilidades de socializar

con otras personas o hacer actividades fuera. Por eso resulta más complicado disponer de ese tiempo tan necesario de intimidad.

5. Dificultades para alcanzar acuerdos

Al aumentar los conflictos, se pone a prueba más que nunca la capacidad para resolverlos, **para llegar a un entendimiento.** Pero para ello es necesario desarrollar aptitudes para la negociación. Y, a su vez, es precisa una comunicación de calidad. Puede que esta fuese un obstáculo previo a la pandemia y que se haya acrecentado ahora. **Todo ello genera un distanciamiento.**

En definitiva, **esta crisis nos ha puesto frente a nuestra realidad,** frente a nuestro reflejo y frente al de nuestras relaciones. Y nos hemos encontrado con las partes positivas y con las dificultades, las propias de cada uno y las de la pareja.

Claves para solucionar los conflictos

Por todo lo explicado anteriormente, en este periodo será importante tratar de cultivar la relación y centrarse en potenciar los siguientes aspectos:

- **Respetar los tiempos a solas y de conexión con otras personas** ajenas a la pareja o a la familia. También buscar tiempo de calidad para estar juntos.
- **Fomentar la comunicación positiva** basada en el respeto y la negociación. Y mantener **una actitud empática** ante las necesidades y emociones del otro. De esta manera se genera un clima de confianza, **la conexión** que necesita la pareja.
- Estar dispuestos a cambiar y **a buscar soluciones de forma conjunta,** que beneficien a ambas partes.
- **Aprovechar esta crisis como una gran oportunidad,** siendo conscientes de que pueden surgir problemas. Y de que forman parte del proceso, pero que también se pueden propiciar mejoras.

Si habéis intentado todo, sin éxito, no os preocupéis. **Resulta difícil cambiar comportamientos o dinámicas** que llevan instaurados en la convivencia durante un tiempo. Pero **eso no significa que no haya posibilidad de cambio,** sino que quizás necesitáis ayuda profesional. La terapia de pareja es muy útil y en ella el terapeuta, desde la neutralidad, ayuda a desarrollar recursos que permiten que la relación avance.

Olga Fernández-Velilla Lapuerta

Psicóloga General Sanitaria

Especialista en Terapia de Familia

Instituto Psicológico Cláritas

https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/psicologia-infantil/relaciones-de-pareja-en-la-pandemia/