

Las terapias de pareja cada vez son más solicitadas por los más jóvenes

PAREJA

El 'ideal romántico' que nuestra sociedad tiene sobre el amor de juventud parece no haber superado el 'examen' del coronavirus



Los más jóvenes son pacientes de terapia de pareja con mayor frecuencia.

El **confinamiento** al que nos tuvimos que someter el pasado mes de marzo marcó un antes y un después en la forma que tenía la mayoría de vivir las relaciones sociales, sobre todo de pareja. No todos han sido capaces de superar esa convivencia 24 horas al día, siete días a la semana; tampoco tras el anuncio de la 'nueva normalidad'. Estar **encerrados** y sin socializarnos, vivir con las costumbres de tu pareja, cuyas **manías** se magnifican al tener que compartir espacio, el **estrés** y la **crisis** económica que estamos viviendo en este momento solo ha hecho que vayamos de mal en peor. Lo curioso es que son **las parejas más jóvenes** las que están notando cómo la pandemia está acabando con sus relaciones, por lo que cada vez son más los especialistas que están viendo cómo **son los más jóvenes los que están solicitando terapias de pareja**.



Compartir el mismo espacio, la incertidumbre, el estrés o la desconfianza han hecho surgir una variedad de problemas inesperados.

“Las parejas empiezan una terapia por motivos diversos y exclusivos de cada relación, pero sí se observan una serie de **dificultades** que se repiten los más jóvenes”, explica a Criebo **Olga Fernández-Velilla Lapuerta**, psicóloga general sanitaria y especialista en Terapia Familia en el [Instituto Claritas](#), “Una de ellas es la **falta de confianza** y la segunda, los conflictos en los que se cruza la ‘línea del **respeto**’. Según explica la especialista, ambos problemas pueden darse a la vez, o uno como consecuencia del otro. Sin embargo, los dos reflejan una misma realidad: la desconfianza, bien causada por un motivo externo o **inseguridades** propias, que bien se podrían haber incrementado durante este año tan convulso.

La falta de confianza se ha convertido en el

principal motivo para los problemas

“Hay parejas que han visto **acelerados** procesos en la relación o han tenido que tomar decisiones importantes a raíz de la pandemia, lo cual ha podido tener un resultado positivo o negativo en ellos”, asegura la

especialista, “Por otro lado, en muchas parejas ha provocado numerosos **conflictos derivados de pasar más tiempo juntos**, de la incertidumbre y el estrés generados por la situación y del **no tener espacios individuales** ni tantas vías de escape. Puede que en algunos casos estos conflictos fuesen **previos** y hayan salido a la luz o se hayan agravado a raíz del confinamiento. Algunos de los más habituales son: **problemas de comunicación**, escasa **tolerancia** ante los defectos del otro y la gestión de conflictos”.



El coronavirus ha causado en algunas relaciones, pero ha fortalecido otras

Aún así, no todo es malo: no podemos ignorar el número de parejas que han salido **fortalecidas** con la crisis, que las hay.

“Hay relaciones que han salido fortalecidas y se han redescubierto gracias a esta crisis. No hay que olvidar que **las crisis son oportunidades** también para las relaciones de pareja”, insiste Fernández-Velilla Lapuerta.

La convivencia es dura, y más cuando compartimos un espacio durante todos los días, limitados por la salida al exterior. El confinamiento ha supuesto una auténtica prueba de fuego para muchas parejas, que han visto cómo sus parejas les ofrecían **una nueva faceta desconocida** para

ellos. La comunicación es pieza clave para superar esta prueba de fuego, pero no todos han echado mano de esa herramienta, provocando rupturas.

"Las crisis también son oportunidades para las relaciones de pareja", insiste la especialista

Los más jóvenes, además, han visto cómo ese **'ideal romántico'** que impera hoy en día, que hace creer que cuando se es joven no existen los problemas, es pura quimera.

“La sociedad se centra en lo **positivo**, en lo que va bien, pero **no quiere atender a los problemas** o dificultades. Vivimos un momento en el que todo es inmediato y estamos acostumbrado a obtener soluciones fáciles y rápidas, lo que nos genera una baja tolerancia a la incertidumbre”, explica Fernández-Velilla Lapuerta, “Una buena prueba de ello es esta situación y el malestar que está generando. Por eso muchas veces hay **dificultades para admitir que se necesita ayuda** o que hay un problema, aunque cada vez hay menos estigma a la hora de ir al psicólogo. También por ese motivo cuando las relaciones van mal o surgen dificultades muchos jóvenes optan por la **ruptura** antes que por tratar de reparar el daño”.

<https://www.lavanguardia.com/cribeo/estilo-de-vida/20210102/6139891/terapias-pareja-vez-son-mas-solicitadas-mas-jovenes.html>