FAMILIA & CO

No soporto más a mi pareja: la otra 'secuela' que nos deja el coronavirus

El director de El Mundo selecciona las noticias de mayor interés para ti.

Recibir Newsletter

Actualizado Viernes, 4 junio 2021 - **09:58**

Ver 5 comentarios

Pareja ¿Por qué nos dura tan poco el amor?

Pareja ¿Volverías con un ex de tu juventud?

"Necesitamos ayuda. No podemos soportarnos más el uno al otro. Éste es, según explica Lucía Feito Crespo, psicóloga del Instituto Cláritas (Madrid), el agónico mensaje con el que muchas parejas llegan a su consulta. Un ruego que se ha multiplicado de forma exponencial durante este último año. "La pandemia nos ha impuesto una serie de cambios y adaptaciones vitales que no siempre han sido fáciles de llevar a cabo. El confinamiento, unido a la gestión del teletrabajo, la educación 'online' de los niños, las tareas de casa, la preocupación por nuestra propia salud y el distanciamiento de los abuelos, ha hecho que **muchas parejas hayan sobrepasado sus límites** y esto ha generado consecuencias", señala Feito Crespo.

A todos estos factores habría que añadir uno que nos debería hacer reflexionar sobre nuestro estilo de vida: "No estamos acostumbrados a **convivir tanto tiempo juntos** y, al haber estado 'obligados' a hacerlo, puede que hayamos descubierto aspectos del otro que no siempre son positivos".

¿Cómo ha influido la pandemia en las relaciones de pareja? "Obviamente, depende de la pareja pero, en general, la pandemia, en especial durante el periodo del confinamiento, ha generado **tensiones y múltiples conflictos** en la mayoría de ellas".

En este último año, señala, ha habido de todo, "mientras a unos les ha hecho poner a prueba su relación hasta llevarla a su fin a otros esta situación de crisis les ha hecho crecer y mejorar".

A juicio de esta psicóloga, "si las parejas **estaban satisfechas y funcionaban de un modo adecuado**, les ha hecho potenciar sus recursos, desarrollar nuevas estrategias, compartir vivencias diferentes y, como conclusión, crecer, porque la experiencia subjetiva de éxito al afrontar una crisis y sentirse fortalecido genera una enorme **sensación confianza**".

Por el contrario, muchas de las que convivían "instaladas en el **conflicto permanente** o no disfrutaban de una satisfacción conyugal previa, no fueron capaces de desarrollar estrategias adaptativas a la nueva situación y su **funcionamiento fue aún peor**".

Esta psicóloga nos recuerda que, desde que irrumpió el coronavirus, "nuestras vidas han pasado por **diferentes fases** que son muy importantes a la hora de comprender todo esto". Al principio, durante el confinamiento, "vivimos en una situación de emergencia a la que asociamos todos nuestros males".

Sin embargo, una vez que comenzamos poco a poco a salir de esa excepcionalidad, "muchas parejas ya no tenían la energía, la motivación o los recursos para poder desarrollar **estrategias de adaptación a la nueva normalidad** y se vieron tan debilitadas que llegaron a su fin."

El problema ya no era "estar encerrados en casa sin poder salir, sin trabajar, sin nuestras vías de escape del día a día, sino que la persona que se tenía al lado y **el proyecto en común no tenía sentido.** Se había perdido su rumbo y había una **apatía enorme** como para luchar por ello". En resumidas cuentas, "no se veía solución".

¿Cuáles son las consultas más comunes en esta nueva era: conflictos, infidelidades, etc.? Según Lucía Feito Crespo, las temáticas más recurrentes son:

1. **Resolución de conflictos**: "Muchas parejas han descubierto que **no son capaces de llegar a acuerdos comunes y soluciones** que les satisfagan parcialmente a los dos y les generen un crecimiento como pareja. La mayoría se da cuenta de que entra en una discusión, en estilos competitivos y muy confortativos, dónde cada cual lucha por hacerlo a su modo, perdiéndose la empatía con la otra persona y la comunicación".

2. **Mala comunicación**: También se han encontrado con que ya **no son capaces de hablar sin discutir,** que su manera de comunicarse es generar una bronca que los llevará a dejarse de hablar por un tiempo para luego, cuando están más tranquilos u ocurra otro suceso, volver a la trifulca. En nuestras terapias de pareja, una de las áreas en las que hemos tenido que trabajar en el 99% de los casos ha sido la comunicación".

3. **Conciliación del rol parental y el conyugal**: "La mayoría de nosotros no diferenciamos lo que somos como pareja y lo que somos como padres. Un rol tiende a atrapar al otro y, al final, **nuestros desacuerdos como padres nos lleva a generarnos un malestar y daño en nuestra pareja**. Debemos tener claro cuando estamos hablando como padres (donde el estar de acuerdo y hacer equipo es fundamental) de cuando estamos hablando como pareja. Al igual que debemos de ser conscientes cuanto tiempo destinamos a ser padres y cuándo tiempo dedicamos a ser pareja. Muchos, con la llegada de los hijos, se sumergen en el rol parental y se olvidan de la pareja, y, aunque al principio es necesario, si nos olvidamos de dedicarle tiempo y cuidado a nuestra compañero de vida, nuestra relación se verá resentida. En una situación extrema con el confinamiento o las exigencias que nos ha traído esta pandemia -con los cambios de horarios en el colegio, el distanciamiento con los abuelos, la disminución de actividades de ocio de los niños, etc- ha traído como consecuencia el **sacrificio de ese tiempo tan necesario** . La pareja es algo que hay que cuidar y dedicarle tiempo; no es una cuestión de cantidad sino de calidad. Debemos demostrar a nuestra pareja que es un **apoyo importante en nuestra vida**, que la necesitamos y que es un espacio de satisfacción y alegría para nosotros".

Newsletters El Mundo

Alertas informativas, grandes reportajes, la semana económica o la vida de los famosos, en tu correo cada semana...

Apuntarme

Conforme a los criterios de The Trust Project Saber más

Educación. Las nuevas carreras de tres años sólo podrán impartirse en los 24 campus españoles de la 'Superliga' europea de universidades

Incentivos. Tarjetas prepago, bonos, descuentos en hoteles... Así es la guerra de las comunidades para captar al turista nacional este verano

Televisión. Las duras críticas de Pablo Díaz (Pasapalabra) a los toros y a Casado: "Tan liberales no sois"

Madrid

Ver enlaces de interés

Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

El error que le costó el oro a Adriana Cerezo: "Me equivoqué"

La desaparición de Pilar López de Ayala, tras probar suerte en otros países y estudia...

Pink se ofrece a pagar la multa de la selección Noruega por no usar...

Marca

Comentarios

Die4Ru
01/06/2021 07:48 horas
#1

Pues bien sencilla es la solución,que solo se vive una vez,no se castiguen la vida,a veces llega el momento de separar los caminos,y emperrarse en seguir juntos cuando no tiene ningún sentido,solo hace que empeorar todo.

Ver 5 comentarios

FAMILIA & CO

Bebidas energéticas: qué son y por qué no deberían beberlas los adolescentes

El director de El Mundo selecciona las noticias de mayor interés para ti.

Recibir Newsletter

GEMA GARCÍA MARCOS
@gemagmarcos

Actualizado Lunes, 5

Los niños y adolescentes son especialmente vulnerables a los efectos nocivos de la cafeína en el sistema cardiovascular y sistema neurológico: baja autoestima, depresión, nerviosismo, ansiedad, problemas de concentración, insomnio y empeoramiento del rendimiento escolar