

La pareja en tiempo de prevenciones

El coronavirus ha vuelto nuestro mundo del revés y esto ha afectado a las relaciones de pareja

EFE

09/02/2021 10:15h



Intimidad, pasión y compromiso son los tres pilares fundamentales sobre los que se sustentan las relaciones de pareja saludables, explica Olga Fernández-Velilla Lapuerta, psicóloga general sanitaria y especialista en terapia familiar del Instituto Psicológico Cláritas.

“La intimidad, entendida como una conexión emocional especial que genera afecto, confianza y la aceptación genuina del otro, es lo principal. Aunque también serán fundamentales la pasión, es decir, el deseo o la atracción física por el otro y el compromiso, que implica la decisión de querer compartir la vida con esa persona”, aclara.

Tiempo de calidad

Además, la psicóloga subraya que para fortalecer estos pilares la herramienta clave es tener una comunicación de calidad.

La pandemia ha tenido un gran impacto en nuestro día a día y las relaciones de pareja no han sido una excepción. “Algunas han superado las dificultades y lo siguen haciendo, mientras otras sufren las consecuencias a diario”, apunta Fernández-Velilla.

La experta afirma que los conflictos que han surgido han sido diversos pero los más habituales están relacionados con problemas de comunicación o con dificultades en la gestión del día a día, “como roces de convivencia, discrepancias en la educación de los hijos o diferencias en cuanto a las medidas de higiene”, indica.

“No compartir la misma preocupación o nivel de exigencia ante las medidas de higiene para prevenir la covid-19 es un motivo de discusión en muchos hogares. Son numerosas las personas que se han visto invadidas por el miedo que les genera la situación y, a veces, no encuentran la comprensión necesaria o el respeto por parte de sus parejas”, añade.

La psicóloga subraya que la pandemia ha tenido un efecto en cada uno de nosotros, aunque no seamos conscientes de ello. “La incertidumbre o la privación de libertades nos genera cierta angustia y, en ocasiones, eso nos hace estar más irascibles o más apáticos, lo que afecta a la otra parte”, señala.

El conflicto es algo necesario y forma parte de nuestra vida, ya que es un choque de necesidades y, por lo tanto, hay que aceptarlo. Se da en todas las relaciones y, de forma más habitual, en las de pareja. (EFE)

Además, hay factores externos que tienen un gran impacto en la pareja. Se trata de dificultades generadas por la pandemia como problemas económicos, pérdidas de empleo, fallecimiento de seres queridos, etc. “Todo ello puede ser un motivo del aumento de la tensión en la pareja”, afirma.

Pero, según explica la psicóloga, el principal problema en cuanto a relaciones de pareja que ha traído la pandemia es que el incremento de la convivencia ha hecho que disminuya la tolerancia ante los defectos o cosas que no nos gustan del otro.

“Si sumamos a eso los escasos contactos sociales, la falta de intimidad para uno mismo y las dificultades para encontrar tiempo de calidad para la pareja, tenemos el caldo de cultivo perfecto para los conflictos”, destaca la especialista del Instituto Psicológico Cláritas.

Respeto y escucha

“El conflicto es algo necesario y forma parte de nuestra vida, ya que es un choque de necesidades y, por lo tanto, hay que aceptarlo. Se da en todas las relaciones y, de forma más habitual, en las de pareja”, indica la especialista. También agrega que, la mejor forma de solucionarlo es la negociación. “Se trata de llegar a acuerdos que respeten las necesidades de ambas partes y que favorezcan el compromiso ante lo acordado”, apunta. La psicóloga recalca que, para poder negociar de forma efectiva, es imprescindible tener una comunicación de calidad basada en el respeto y la escucha.

No obstante, afirma que lo más habitual es que el motivo por el que las parejas solicitan ayuda sea previo a esta crisis. “Si bien es cierto que han podido surgir nuevos conflictos o dificultades, en la mayoría de consultas nos encontramos que simplemente los problemas se han visto agravados por la situación. Es decir, la pandemia solo ha empeorado o sacado a la superficie algo que ya estaba ahí y que, por el motivo que sea, los miembros de la pareja no podían o no querían ver”, manifiesta.

La pandemia es una nueva fuente de disputas, por ejemplo debido las discrepancias en cuanto a las medidas preventivas, pero también ha hecho aflorar problemas que ya estaban ahí y a los que no se había prestado atención. (FREEPIK)

“Pero, no todo es negativo, también existe la cara B de esta crisis. Son muchas las parejas que han superado esta prueba y han reforzado su relación”, expone Fernández-Velilla.

Asimismo, hay parejas que han podido aprovechar la crisis como una oportunidad para reinventarse o redescubrirse en el plano sexual. “Tener más tiempo ha fomentado la creatividad y les ha permitido disfrutar del sexo de manera más calmada. Otras, por el hecho de tener más conflictos (algo que genera distanciamiento), por el estrés que ha producido la pandemia o por falta de intimidad en sus hogares, no han salido tan bien paradas y su vida sexual se ha visto afectada de forma negativa”, describe la psicóloga.

Puesto que todavía tendremos que convivir con la pandemia durante algún tiempo, es importante aprender a sobrellevar sus consecuencias e intentar que la relación salga reforzada de esta situación. Así, la especialista aconseja a las parejas “que se respeten, que traten de encontrar ratos para ellos mismos al margen del otro y que busquen momentos de calidad para disfrutar juntos. Se trata de desconectar para volver a conectar”, explica.

Otra de sus recomendaciones es que, si han detectado que hay cosas que les generan conflictos, traten de cambiarlas y buscar soluciones de manera conjunta. En este sentido, “es fundamental mantener una actitud empática para poder conectar con las necesidades del otro. La comunicación será su mayor aliada en este proceso, así que hay que fomentarla”, recalca.

Por último, la especialista subraya que es normal que surjan conflictos y dificultades y no hay que desesperarse por ello. “El cambio no es sencillo, lleva tiempo y, a veces, requiere de ayuda profesional”, concluye.

por **Purificación León**