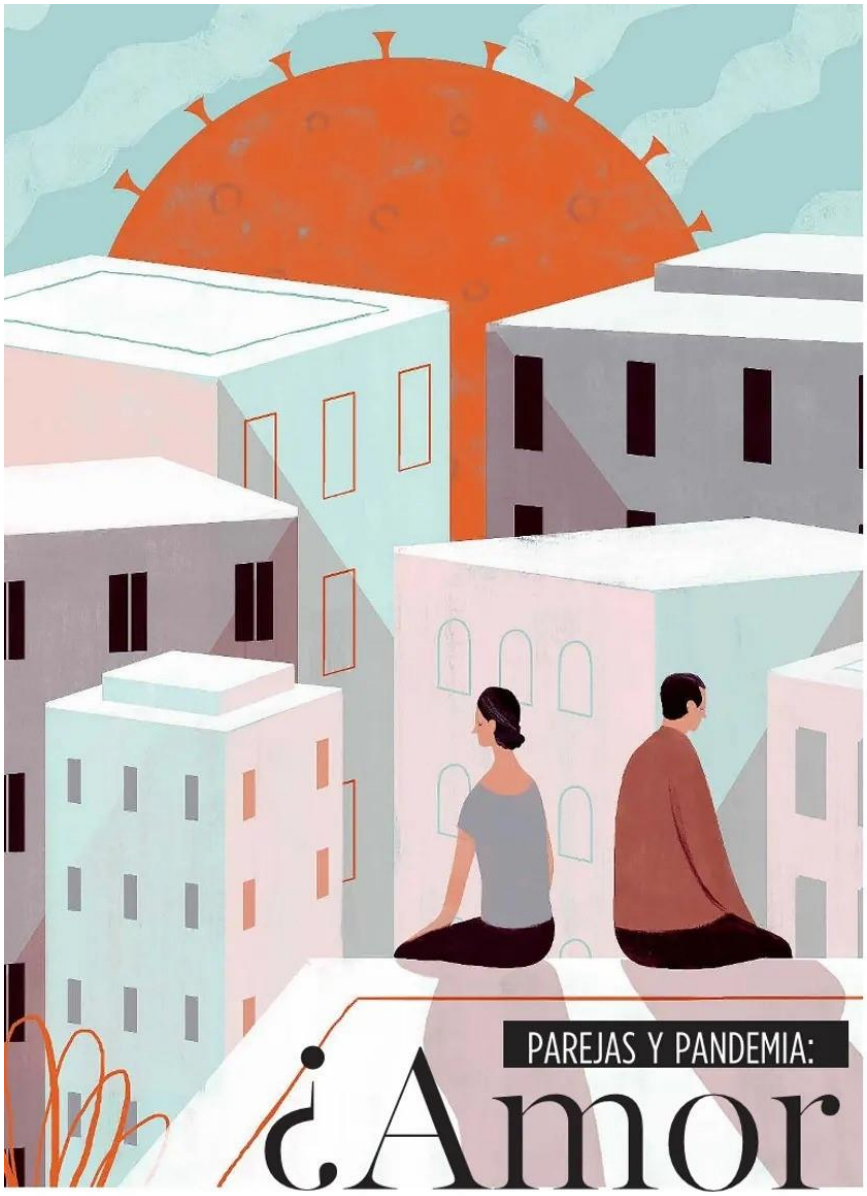
LITORALPRESS

Fecha: 20-10-2020
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Actualidad
Título: PAREJAS Y PANDEMIA: ¿Amor CAMPO DE BATALLA?

Pág. : 12
Cm2: 631,8

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida



PAREJAS Y PANDEMIA:

¿Amor O CAMPO DE BATALLA?

Pasados meses de confinamiento, la vida en pareja enfrenta el desgaste del estrés y las altas exigencias emocionales con más peleas y conflictos, una vida sexual disminuida y dificultades de todo orden, que ponen a la pareja en una situación límite. Entrenar la flexibilidad, dicen los expertos, es la única salida posible frente a un escenario que, de momento, seguirá trayendo incertidumbre.

SOFÍA BEUCHAT.

"La cuarentena es mala para el amor" rezaba un titular del diario El País de España en marzo, cuando Europa era el epicentro de la pandemia y el covid-19 aún era apenas una amenaza por nuestras latitudes. Entonces, según consignaba ese periódico, las demandas por divorcio se habían disparado no solo en ese país, sino también en China y en Italia. Meses más tarde, una verdadera inundación de memes comenzó a circular en las redes sociales de nuestro país, tomando con humor eso que se había vivido en Asia y Europa. "Estoy que me divorcio" era uno de los comentarios más compartidos en las cadenas de WhatsApp. Y, probablemente, lo sigue siendo.

Para los expertos en terapia de pareja, esta reacción es más que esperable.

—Esta crisis puso en juego todos los recursos emocionales, sociales y relacionales de las personas y las familias —dice al respecto Eliana Heresi, académica de la Facultad de Psicología UDP y magíster en estudios de la pareja y la familia. Claudia Maggi, psicóloga y académica de la Escuela de Psicología de la Universidad de los Andes, agrega:

—El estrés de todo lo que ha implicado estar en cuarentena, el trabajo desde la casa, el acompañar a los niños y la pérdida de la sensación de libertad nos hace estar más vulnerables y tal vez más reactivos.

El escenario actual ha traído algo de esperanza y también ha instalado la creciente sensación de que nos acercamos gradualmente a lo que era nuestra vida antes de la pandemia. Pero, al interior de las parejas, los desafíos están lejos de concluir.

—Estamos en un momento en el que no sabemos qué va a pasar, cómo será el futuro. Nos hacemos preguntas como ¿de qué manera nos afectará la recesión? ¿Cuándo retomaremos la normalidad? ¿Cuándo volverán los niños a clases? ¿Cuándo podré encontrar trabajo nuevamente o recuperar mis ingresos? ¿Cuándo me podré reunir con mis padres sin tener miedo? Las parejas se sienten acorraladas, limitadas, apretadas. Y como si fuera poco el estrés que provoca el encierro, salir también es estresante: hay que usar mascarilla, anteojos, estar a distancia de dos metros, no llevarse las manos a la cara... ¡qué estrés no poder salir de casa y qué estrés salir de ella! —acota Paola Ceruti, psicóloga, *coach* de parejas y directora del proyecto Amar no Basta.

Esta incertidumbre genera ansiedad, angustia y miedo. Nos pone en un estado de constante alerta, que a su vez nos hace estar más irritables, más críticos con respecto al otro y, muchas veces, más callados o ensimismados, distantes del otro.

—En este tiempo he visto a las parejas muy ambivalentes. Sienten alivio y alegría de estar más libres en sus desplazamientos y encontrándose con familiares o amigos que no veían hace tiempo, pero por otro lado, el cansancio, la incertidumbre, la ansiedad y la preocupación persisten —agrega la profesional.

Lo que viene, dice Claudia Maggi, es un período de "nueva adaptación". Habrá que organizarse, ajustar las

LITORALPRESS

Fecha: 20-10-2020
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Actualidad
Título: **PAREJAS Y PANDEMIA: ¿Amor CAMPO DE BATALLA?**

Pág. : 13
Cm2: 533,8

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

dinámicas de pareja a los nuevos escenarios, enfrentarse —quizás— a conflictos que no se abordaron en todos estos meses y echar mano de todos los recursos emocionales disponibles.

—Creo que apuntaremos a buscar alternativas que a la pareja le hagan sentido; a buscar espacios para conversar acerca de lo aprendido, lo que apreciaron en el otro, y lo que puedan necesitar del otro en esta nueva etapa. No hay modelos en esto —acota Maggi.

QUE NO ME TOQUE

Durante estos meses, Isidora Paiva —psicóloga clínica y docente de la Escuela de Psicología de la Universidad Adolfo Ibáñez— le ha tocado ver en su consulta el desgaste con el que están llegando muchas parejas a los últimos meses del año.

—Lo que más preguntan las personas es cómo conversar con su pareja sin pelear, cómo pedir algo sin discutir, cómo hablar sin terminar gritándose. En las parejas hay mucho miedo a la pelea —comenta—. Al comienzo, para la mayoría de las personas la cuarentena aparecía como algo amigable, como qué rico estar harto tiempo juntos, pero luego se dieron cuenta de que las obligaba a hacerse cargo de cosas que antes no veían. Si antes me molestaba el desorden, por ejemplo, lo aguantaba porque no lo tenía ahí frente a mí todo el tiempo. Las cosas muy cotidianas, aunque suene ridículo, empiezan a molestar. Por ejemplo, servirse un café y dejar la taza ahí tirada. Lo más pequeño es lo que más enrabia.

Las diferencias en torno a cómo enfrentar la pandemia fueron los primeros puntos de conflicto. Si un miembro de la pareja anda desinfectando todo a su paso y el otro cree en las teorías conspirativas sobre el virus como un invento, la vida en conjunto puede convertirse en una batalla campal.

—Los temas de confianza salieron a flote con el miedo al contagio. Vi varias parejas que discutían por los protocolos de limpieza. Me decían: que no me toque si salió —acota Isidora Paiva.

Como es de esperar, no todas las parejas han vivido este proceso del mismo modo. En las parejas más jóvenes, cuenta Paiva, el tema del espacio personal versus el espacio de pareja entró en conflicto: les incomoda el silencio y sienten que, si están físicamente al lado del otro, tienen que hacer todo juntos. En los más adultos, el tema es cómo encontrar espacio para la pareja, el romanticismo, la complicidad, cuando la vida familiar lo invade todo —comenta.

En esto, la situación previa de la pareja, y el grado de satisfacción que entrega a quienes la forman, es fundamental. Así lo confirma uno de los pocos estudios que hasta ahora se han publicado sobre este tema, realizado por un equipo de la Universidad de Auckland, en Nueva Zelandia. Según sus hallazgos, la existencia de inseguridad en torno al vínculo resultó ser un factor predictivo para el aumento de conflictividad en las parejas durante las cuarentenas. Esta inseguridad, según el estudio, ha sido un factor estresor incluso más importante que, por ejemplo, el aumento de las peleas o la dificultad para conciliar los roles parentales en un escenario de cambios.

Claudia Maggi, psicóloga y académica de la Escuela de Psicología de la Universidad de los Andes.

Isidora Paiva, psicóloga clínica y docente de la Escuela de Psicología de la Universidad Adolfo Ibáñez.

Eliana Heresi, académica de la Facultad de Psicología UDP y magíster en estudios de la pareja y la familia.

Paola Ceruti, psicóloga, *coach* de parejas y directora del proyecto Amar no Basta.

—Las parejas que entraron a esta pandemia con serios problemas los han visto agudizarse. No pudieron seguir con las estrategias que les permitían seguir, como los viajes o estar constantemente en actividades con muchos amigos, lo que ha ido dejando al descubierto con crudeza sus dificultades —acota Paola Ceruti.

Eliana Heresi agrega:

—Las condiciones de estabilidad familiar y de pareja ayudan a sobrellevar de mejor manera la adversidad, versus aquellas donde hay conflictividad e inestabilidad, elementos que son esperables que aumenten más todavía en situaciones de estrés generalizado, como es el caso de la crisis sanitaria. Por ello, el encierro, la mayor cercanía física que conlleva, el desgaste por las condiciones del trabajo doméstico, la permanencia de los hijos en el hogar y las amenazas de pérdida de la estabilidad económica podrían precipitar una decisión de divorcio en aquellas parejas en este segundo grupo.

Tomar esa decisión en estos momentos sería, según Isidora Paiva, un gran error.

—En un contexto de conflictos inesperados y largos, como lo que estamos viviendo, lo peor que puedes hacer es tomar decisiones tajantes —opina.

ESTRATEGIAS DE SOBREVIVENCIA

Si bien hay parejas cuya convivencia se ha hecho insoportable o incluso insostenible, otras han llegado a esta etapa del año no solo airosas, sino incluso fortalecidas. Según los expertos, la clave ha sido su capacidad de ejercitar la flexibilidad y trabajar en equipo.

En este contexto, la mirada de género, según los expertos, no es neutral. Especialmente en nuestro país, donde, según la encuesta de empleo del Centro de Encuestas y Estudios Longitudinales de la UC, el 38% de los hombres dedicó cero horas semanales a realizar tareas domésticas como cocinar, hacer aseo y lavar ropa, lo que evidencia una alta sobrecarga de tareas para las mujeres.

—Si bien en Chile hemos avanzado en igualdad de género y en la distribución de los roles y funciones parentales, todavía una mayor carga de trabajo doméstico y del cuidado de los hijos recae preferentemente en las mujeres. Esto implica que la permanencia en el hogar en este período ha generado que estas se sientan sobrepasadas por las demandas, lo cual ha tenido repercusiones importantes en su salud mental. En cambio, cuando las parejas logran asumir equitativamente las demandas propias de la situación de crisis, se adaptan con flexibilidad a los cambios que es necesario implementar y resuelven positivamente cada uno de los desafíos que se van presentando —acota Eliana Heresi.

Una vez resuelto el tema de la distribución de tareas, las parejas que han sobrellevado de mejor manera la crisis destacan por haberse preocupado, a nivel personal, de desviar el estrés provocado por la situación actual a través del deporte, actividades artísticas, ejercicios de respiración o actividades placenteras simples. Los expertos coinciden en que es fundamental encontrar formas de disminuir la ansiedad que sean positivas

LITORALPRESS

Fecha: 20-10-2020
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Actualidad
Título: PAREJAS Y PANDEMIA: ¿Amor CAMPO DE BATALLA?

Pág. : 15
Cm2: 215,4

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

Esta crisis puso en juego todos los recursos emocionales, sociales y relacionales de las personas y las familias.

y no amenacen o contaminen el vínculo amoroso. Algo que, lamentablemente, es frecuente.

—En contextos de alta demanda se suele recurrir a estrategias de sobrevivencia que son aprendidas y que no siempre apuntan a sobrellevar la situación misma. Por eso, a veces los mecanismos de alivio de la tensión son contrarios al resguardo de la relación de pareja: la irritabilidad, la violencia, el culpabilizar, negar los estados emocionales o no percatarse de los mismos, son comportamientos que deterioran las dinámicas interpersonales —explica Eliana Heresi.

A nivel de pareja, se recomienda mantener espacios gratificantes en común, para disminuir la sobrecarga de la vida cotidiana: salir a caminar juntos, ver una película o compartir una comida especial. Pero esto puede no ser suficiente en estos momentos, cuando, como explica Paola Ceruti, la complicidad de la pareja se ha visto amenazada por acontecimientos que causan una tristeza profunda, como la muerte de personas queridas o la pérdida de trabajos o emprendimientos.

—Hemos estado pasando por períodos de mucha tristeza, en nuestro país y en el mundo. Me ha tocado hablar con personas que algunos días sienten como si tuvieran toda la tristeza del mundo sobre los hombros. Esta tristeza hace que la liviandad y la risa sea más difícil. He visto a varias parejas con mayores silencios, más ensimismadas, más desconectadas. Todo esto ha afectado la disposición de las parejas a la diversión, al juego. Por lo tanto, la sexualidad se ha visto muy afectada. Las parejas refieren tener menos deseo y menos energía para la sexualidad que antes.

Como siempre, la mejor salida frente a esta desafiante situación es aprender a comunicarse mejor. Es algo en lo que, según Paola Ceruti, los chilenos estamos al debe.

—La principal debilidad de las parejas chilenas es que no saben hablar en profundidad respecto de qué es lo que les está ocurriendo en su interior o entre ellos, somos poco competentes en eso. Lo más común es que peleen o no hablen en un tiempo y el conflicto se meta debajo de la alfombra. Esta falta de comunicación hace que muchas personas se hayan sentido solas al lado de su pareja. Se encierran en sí mismas o se enojan más como una forma de protestar ante la desconexión que sienten en relación con el otro.

Pero ¿cómo comunicarse mejor? Hablando desde lo que se siente, para que el otro no pueda invalidar lo que se dice y así evitar una escalada de violencia.

—Es útil recordar que lo que estamos viviendo no es algo que me ocurre a mí, sino a todos. Estamos enfrentando estresores de distintos tipos, que se sumarán a los que cada familia ya tiene que enfrentar en tiempos de normalidad —concluye Eliana Heresi. ■