

## ¿Se avecinan tiempos de divorcios? Pautas para el cuidado de la pareja

La huella que está dejando este retiro social comienza a hacerse visible con las parejas en confinamiento



ELENA DAPRÀ 30 DE ABRIL DE 2020, 11:58



Pasado ya un tiempo, parece que existe una falsa anestesia emocional. Falsa porque todo volverá a la normalidad cuando empiece el desconfinamiento.

Nos encontramos en una batalla con dos enemigos. Uno de esos enemigos es nuestra propia psique. Lo psicológico flaquea por la situación que vivimos todos.

Es tiempo de cuidar lo importante, lo relevante, aquello que hemos mimado en otros momentos y que ahora, se resiente con facilidad.

Uno de esos ítems importantes es nuestra pareja. Aquella persona que elegimos libremente para q camine a nuestro lado, y nos dé, y le demos soporte, cuando lo necesitemos.

Es difícil lograrlo en estos momentos, y al mismo tiempo crucial. Para aquellos que duermen juntos en estos momentos, quizá sea relevante tener algunos aspectos en cuenta para seguir manteniendo sanamente ese lazo unido.



Es aconsejable mantener conversaciones y que éstas no estén basadas en el virus y sus consecuencias, sino en planes de futuro, en cómo nos sentimos, cómo nos hemos encontrado este tiempo juntos y qué hemos aprendido o de qué hemos disfrutado y queremos seguir haciéndolo.

Reducimos el hacer para centrarnos más en el ser y el estar. Hablar de cómo estamos pasando estos días a nivel emocional y de cómo nos sentimos frente a lo que está sucediendo, nos hará sentir ese apoyo que tanto nos gusta de nuestra pareja.

Es un modo quizá diferente de comunicación al que estamos acostumbrados, que muchas veces se reduce a una pequeña conversación en la cocina o en la mesa cenando acerca de lo que hemos hecho a lo largo del día y los problemas que han surgido.

Para poder hablar de este modo, hay que saber que los conflictos y discusiones en estos momentos pueden surgir, estamos encerrados en casa y tenemos que pasar 24 horas al día con nuestra pareja (con o sin hijos) cuando en general pasamos una media de 5 horas compartidas en vigilia como mucho al día.

Requiere de expresar a mi pareja cómo me siento en vez de reaccionar a juicios y reproches. La fórmula "Tú has dicho o hecho esto", no nos sirve...pero en cambio un, "me siento cansada o triste y necesito que me ayudes ", cambiará el foco de la conversación y no resultará agresiva para ninguna de las partes.

Si aún así las discusiones persisten, la recomendación es que no se tomen decisiones importantes en estos momentos y que se acuda a un profesional de la Psicoterapia (Psicólogo).

Esa toma de decisión hay que dejarla para luego, para cuando todo vuelva a esa tan llamada "nueva normalidad", y podamos valorar sin ese velo emocional que nos pone en los ojos el confinamiento.



No obstante, si nuestra intención es que la relación se mantenga, hay que buscar y cuidar momentos de intimidad, buscar el erotismo y el juego, la complicidad a flor de piel, el encuentro de esa conexión emocional, no proyectar más allá del día a día, y estar atento a las necesidades del otro, nos cuidamos sin perdernos.

La fórmula para no perderse a uno mismo es dándonos espacios personales donde no haya nadie, un tiempo en un cuarto leyendo a solas, una ducha caliente en el baño sin que nadie nos moleste, unos bailes en la habitación...mantener esos espacios personales.

Y, lo último para decir siempre y en todas las situaciones, con nuestra pareja, hijos, padres, abuelos o con quien estemos conviviendo... positivizar la situación, limitar la información que recibimos para no saturarnos, y pensar en los proyectos personales que tenemos en marcha.

De esta forma, nuestro confinamiento se convierte en una oportunidad de compartir y crecer junto a nuestra pareja.

Ánimo que ya queda menos.