



¿Cómo ha afectado a las parejas el confinamiento?

Descripción



Todas las parejas tuvieron que vivir una situación extraordinaria durante su detención. O han compartido más tiempo que nunca, o por el contrario, algunos han pasado este confinamiento separados y no saben cómo será el reencuentro. Hay otros que se conocieron durante esta pandemia gracias a las aplicaciones de conexión. Todas las relaciones sentimentales se ven afectadas de una forma u otra y se verán afectadas durante la desescalada. Ahora tienes que resolver todos los problemas y restaurar la vida normal, pero muchos de ellos no saben cómo hacerlo. Pero hagámoslo por partes. Hay una pregunta clave que todos nos hacemos: ¿Cómo ha afectado el confinamiento a las parejas? Como eso no es tan fácil de responder, hablamos con la experta Laura Morán, psicóloga y experta en terapia familiar y de pareja y especialista en sexología. Con ella resolveremos todas tus dudas.

¿Cómo es posible reactivar la vida en pareja después de una convivencia tan intensa?

Tal como lo hacíamos antes de la cuarentena... o no. Quiero decir que no habrá una sola manera. Este tiempo de confinamiento no afecta ni afectará a todas las parejas por igual. Algunos habrán tenido ocasión de volver a encontrarse; para otros, sin embargo, puede ser la prueba definitiva de que poco queda del vínculo inicial. Otros pueden estar en su luna de miel en este momento. O tal vez la cuarentena los atrapó viviendo separados, y toda la magia se “reúne” cuando finalmente se vuelven a tocar.

¿Qué pasará cuando seamos libres de movernos si solo queremos pasar tiempo con otras personas?

Es probable que cuando terminemos todos necesitemos un cambio de escena y contexto. Y eso incluye a las personas que fueron inseparables compañeras durante estos meses. ¿Esto indica un problema o indica que la relación está en crisis? De nada. Cuando nuestra pareja o nosotros mismos estamos preparados para relacionarnos con otras personas, viene bien que podamos interpretar correctamente este sentimiento: No significa que no queramos estar con nuestra pareja, sino que queremos pasar tiempo con otros. la gente gasta

¿Qué pasa si decides terminar la relación mientras estás en prisión? ¿Deberíamos seguir adelante con la ruptura o tomarnos un tiempo para ver si la vida normal ayuda?

Por lo general, terminar una relación no se decide de la noche a la mañana. Y, con las excepciones relacionadas con la violencia, no es aconsejable tomar tales decisiones finales en circunstancias de mucho estrés. Las rupturas suelen ser el resultado de fases más o menos largas en las que el desgaste, el desapego, la falta de complicidad... pasan factura al vínculo. Si ya lo hemos sufrido, puede que el confinamiento haya reforzado algunos de estos aspectos, pero hay que tener en cuenta que esta situación ha sometido a una tensión extraordinaria las relaciones y habrá que ver si, tras la vida normal, seguimos sintiendo y pensando lo mismo. mismo restaurado. , el ritmo habitual y los contextos cotidianos en los que suele desarrollarse la relación de pareja.

Para muchas parejas era imposible mantener su vida sexual durante el parto ya que vivían todo el tiempo con los niños. ¿Qué puedes hacer para recuperarlo?

Cuando recuperemos nuestra vida normal, lo más probable es que todas las actividades que la componen sean las mismas que antes, pero en algunos casos eso no es necesariamente algo bueno, especialmente cuando todo lo relacionado con el fomento de la relación ha sido desterrado o tomado por concedido Quizá podamos aprender algo del confinamiento, como que nuestra vida está llena de cosas importantes y no solo de las "urgentes" que hay que hacer. Por ejemplo, la vida sexual, si bien no es urgente (porque podemos vivir sin sexo), es importante tanto para el individuo como para la pareja. El sexo es mucho más que coito, y en una relación de pareja fortalece el vínculo porque es comunicación, complicidad, placer, generosidad...

Algunas parejas se conocieron durante la cuarentena, por ejemplo, a través de aplicaciones de contactos. ¿Qué puede pasar cuando llega el momento del primer contacto personal? ¿Superarán las parejas a "distancia" el obstáculo de la vida normal?

En este sentido, no hay diferencia entre parejas cerradas online antes o después de este periodo. La prueba que deben pasar las relaciones construidas a través de aplicaciones o sitios de citas son las expectativas: ¿será como lo imaginé? ¿Seguirá existiendo la magia y la complicidad que experimento en las llamadas cuando estemos en la misma habitación? ¿Y si estamos piel con piel? Las parejas de larga distancia pueden (o no) superar el obstáculo de la vida normal de la misma manera que lo han hecho hasta ahora. Quizás la única diferencia es el tiempo empleado. Es posible que en algunos casos el confinamiento nos haya dado más tiempo para interactuar con esa persona (online) y la vuelta a la vida normal nos impida disponer de ese tiempo. Pero con suerte podrán reemplazarlo con la experiencia de una relación en persona.

Si uno de los dos miembros de la pareja ha soportado más que el otro con el peso del encierro (hogar, hijos), ¿cómo pueden superar el resentimiento?

En cualquier relación, los roles suelen estar divididos (el responsable, el divertido, el cuidador, el espontáneo...). Y solemos quedarnos en esos roles porque nos sentimos cómodos e identificados con ellos, incluso cuando no nos benefician. El problema de los roles en las relaciones de pareja es la falta de flexibilidad: cuando la misma persona siempre cuida y la otra siempre cuida, cuando la misma persona siempre toma las decisiones y la otra es la que se deja llevar. Cada uno de ellos puede cansarse de este papel y puede surgir una crisis. Experimentar estos rencores puede darnos la oportunidad de trabajar en la relación para que estos roles se vuelvan más equitativos, flexibles y funcionales. Si estamos “organizados” así ahora, probablemente sea porque también solíamos hacerlo de esa manera. ¿Cómo podemos conocerlo? En muchos casos puede ser necesario acudir a un profesional, pero si queremos hacerlo primero en casa, podemos decirle a nuestra pareja lo que no nos gusta. Y a qué me refiero con describir un comportamiento y no etiquetar o juzgar a la persona (“Pasas todo”), porque eso dificulta el diálogo.

Pero el ámbito de la pareja no ha sido el único afectado durante este confinamiento, ni el único en el que debemos trabajar ahora que ha comenzado la desescalada. Salud, dinero, trabajo... todo lo que nos preocupa ha sido analizado por once expertos de diversas áreas en la guía “El día después”, que puedes descargar aquí de forma gratuita.

El día después Mujer Hoy

Image not found or type unknown

Fecha de creación

marzo 2023