



Tú en tu casa y yo en la mía: cómo mantener una relación en tiempos del coronavirus

Descripción



Estrés, fricción, tensión. En las últimas dos semanas, las parejas han intentado adaptarse lo mejor que han podido a los nuevos espacios físicos que delimitan las cuatro paredes de una casa, pero también a los nuevos espacios mentales que marca la cuarentena (aquí la risoterapia puede ayudar al confinamiento) . Porque cuando las circunstancias nos obligan a compartir tiempo y espacio, no todo son risas y buenos momentos.

Pero, ¿qué sucede cuando tienen que vivir este período de confinamiento separados, ya sea en la misma ciudad o a cientos de kilómetros de distancia? ¿Es más fácil para los que están acostumbrados a vivir solos? ¿Qué miedos acechan? ¿Cómo se puede contrarrestar esta situación? Nos lo explican dos psicólogas.

“A priori puede parecer más fácil para quienes ya están en una relación a distancia, pero hay que ser conscientes de que no es lo mismo una situación voluntaria en la que puedes decidir cuándo reunirte y

hacer planes, o a medio plazo” es forzado. Esto puede generar una mayor tensión psicológica y estimularnos a una idea de rebeldía”, explica la psicóloga Aída María Rubio, psicóloga TherapyChat, una aplicación móvil y web de asesoramiento psicológico.

“Si la pareja se está distanciando voluntariamente, ya tienen hábitos de socialización que simplemente seguirán cultivando. La única diferencia es que ellos no pueden planificar cuándo se van a ver porque no sabemos cuándo terminará esa situación”, dice Silvia Congost, psicóloga experimentada en adicciones, emociones, autoestima y terapia de pareja. y autor del libro “A solas” (Zenit).

Esta no es una situación cotidiana y puede sacar lo peor de nosotros”.

Las ganas de verse, de estar cerca y de apoyar al otro chocan en muchos casos con la inseguridad y el miedo, tanto de la crisis sanitaria que estamos viviendo como de la posibilidad de que la relación no aguante tantas tensiones. “Quienes están en relaciones sanas, estables y ya han superado otros problemas y crisis lo tendrán mucho más fácil que quienes recién comienzan y no han tenido la oportunidad de trabajar la confianza mutua”, dice Rubio.

Lo peor, según Silvia Congost, puede ser el miedo, “cuando pienso cosas como ‘si tengo que tenerlo cerca, no puedo...’; ‘¿Cómo se llevará él o ella?’, ‘Y si alguien se enferma...’ Si no podemos controlarlo, es más fácil que la situación nos desborde...”, reflexiona. En ese sentido, puede ser más fácil tener un punto de referencia para el Ser pareja no es fácil, pero es posible “expresar lo que sentimos, lo que necesitamos, lo que no soportamos, lo que nos molesta”, dice la psicóloga.

Si lo estamos haciendo bien, saldremos más fuertes, y si lo estamos haciendo mal, deberíamos aprovechar la oportunidad para encontrar un nuevo camino”.

“La comunicación es fundamental –dice Aída María Rubio–. Tiene que ser sencilla, sincera y positiva sin sacar los trapos sucios y tratando de frenar o solucionar los problemas que surjan”, una receta que funciona tanto para las parejas “personales” como para las que están a la distancia. Si en el primer caso solo necesitas levantar un poco la voz y sentarte a hablar, en el segundo caso la tecnología puede ayudar mucho. “Pueden hacerlo de la forma que les resulte más cómoda: con videollamadas, por teléfono, por WhatsApp... Lo ideal es que la situación sea lo más parecida posible a como era antes que no sobresaturen el contacto, pero que no tampoco te quedes corto”.

Y trate de evitar por el momento las situaciones difíciles que seguramente se presentarán. “El miedo nos pone en situaciones límite, y podemos resaltar rasgos de los que no éramos conscientes o reforzar los que ya teníamos, como los celos o la inseguridad”, dice la psicóloga de TherapyChat. Con eso en mente, aconseja mantener la mente ocupada, prestar atención al sueño y la dieta para mantener la mente oxigenada y producir neurotransmisores que la mantengan energizada y evitando pensamientos negativos.

Aunque ahora no es el momento de tomar decisiones drásticas: “Definitivamente tenemos que reconocer lo que no nos gusta, lo que nos molesta, lo que nos hace sentir mal”, admite Silvia Congost. “Entonces, en conclusión. Durante este tiempo podemos decidir qué hacer. Si somos buenos,

saldremos más fuertes y si somos malos, debemos aprovechar la oportunidad para forjar un nuevo camino”.

“No es una situación de todos los días y puede sacar lo peor de nosotros mismos”, dice Rubio, “pero una relación hay que evaluarla en circunstancias normales, no en esta. Así que necesitamos una dosis extra de comprensión, evitemos el miedo. .. Y basar la relación en tres pilares sobre los que se asentará todo lo demás: Confianza, Comunicación y Paciencia.” La misma receta que todos podemos utilizar.

Fecha de creación

marzo 2023