

Hasta que el desconfinamiento nos separe

Muchos psicólogos y psicoterapeutas dicen que los meses de vacaciones y los puentes largos son la antesala de la separación de las parejas y del divorcio. Y que, en estos tiempos de pandemia, el confinamiento prolongado que estamos sufriendo va a dar lugar a muchos divorcios, o a un *baby boom*, esto es, embarazos ocasionados durante la cuarentena.

Yo no estoy de acuerdo en que la convivencia durante largos períodos de tiempo con la pareja sean los causantes de los divorcios. Las parejas que se separan después de un largo período de convivencia continuada tenían ya una situación de crisis antes de estar conviviendo juntos durante un tiempo prolongado. La convivencia continuada solamente saca a la luz, convierte en una figura clara lo que todavía formaba parte del fondo indiferenciado.

Para analizar la situación actual de las crisis de las parejas necesitamos ser conscientes de que pasar más de 50 días encerrados en casa, debido a una situación de pandemia tiene dos factores importantes a tener en cuenta: los espacios de las casas no suelen ser muy grandes con lo que la pareja no tiene muchas posibilidades de aislarse y pasar ratos en solitario. Y en segundo lugar, los dos miembros de la pareja tienen una situación, podríamos llamarla "individual", de estrés: temen por su vida, no ven a sus familiares, temiendo también por la salud de estos, sienten ansiedad por los cambios en su trabajo desde la adaptación al teletrabajo hasta el despido, y un largo etc. de estresores tanto emocionales como situacionales. Y si además, la pareja tiene hijos esto, sin lugar a dudas complica todavía más la convivencia.

Si tenemos en cuenta estos factores de fondo podemos entender las condiciones y tensiones especiales que va a sufrir la pareja durante este encierro.

Lo normal, y también hay que tenerlo en cuenta, es que surjan diferencias de opiniones y discusiones ante la búsqueda de soluciones de convivencia como los horarios de limpieza, trabajo, estudio/lectura, ocio individual, ocio compartido, etc. Las casas, como acabo de comentar, no suelen ser tan grandes como para que haya espacio para todo tipo de actividades en solitario si se es más de dos personas (y los hijos). Pero discutir no es patológico ni disfuncional. Ni es la señal de un divorcio inminente por muchas "amenazas" que se profieran, siempre que no se traspasen ciertos límites que hagan pensar en maltrato, humillación o violencia. En estas situaciones de conflicto y diferencias es necesario mantener la calma, hablar razonadamente y negociar con empatía. Por encima de todo hay que evitar alzar la voz en exceso, insultar al otro, proferir amenazas que no se vayan a cumplir y jugar al "ofendida/o" más tiempo del razonable, sobre todo cuando el/la otro/a quiere hacer "las paces". El equilibrio de negociar no está en ceder siempre ante el/la otro/a, ni en intentar "manipularle" para conseguir nuestros propósitos, sino en hablar empáticamente y sopesar no qué opción aceptar, rechazando la otra, sino el organizar la posibilidad de hacer las dos con unos tiempos y orden estipulados y acordados conjuntamente.

Además de *negociar* cada situación de diferencias, es importante el *lenguaje cariñoso y positivo*. Y valorar lo que el otro/a hace o dice en pro de la convivencia y del buen ambiente. Todos/as hacemos cosas que gustan a nuestra pareja y otras que no. Hay que saber calibrar con cariño lo que nos gusta y lo que no soportamos. Nos enamoramos de alguien porque nos sentimos atraídos/as, porque nos gustan muchas de sus cualidades aunque haya cosas que no nos atraigan tanto. Pero no convivimos con alguien para convertir al otro/a en nuestro clon, en la materialización de nuestra pareja ideal, sino como diría Saint-Exupéry, "para mirar juntos en la misma dirección", para crecer en compañía.

También es importante poder encontrar espacio o *tiempos de individualidad*, aunque el espacio sea pequeño. Aún en la misma habitación, con un poco de buena voluntad, cada miembro de la pareja puede hacer una actividad diferente, respetando al otro y su necesidad

de *silencio y soledad*. Intentar llenar las 24 horas de cada día, día tras día, con actividades conjuntas solamente lleva a la asfixia y a la desesperación.

Alguna *actividad compartida*, seguro que es una buena manera de reforzar los lazos de amor, cariño y relación. Y es el momento de poder compartir el ver una película, tomarse un aperitivo o incluso, hasta ordenar un armario.

El *apoyo* y la sensación de poder *contar con el otro* son fundamentales en los momentos de “flojera” o de “bajón” personal. Con nuestra pareja no somos víctimas, ni somos salvadores, ni perseguidores. El otro/a no es nuestro terapeuta, ni nuestro psicólogo/a, en una expresión un poco popular es nuestra “media naranja”. Nos sentimos cuidados y cuidamos, nos sentimos escuchados y escuchamos, nos sentimos protegidos y protegemos, nos sentimos seguros y ofrecemos seguridad. Este puede ser un baile de “figuras y fondos” en donde existen todas las posibilidades de sentir al otro como un pilar fundamental de nuestra vida. Debemos recordar que lo “patológico”, lo que a la larga engendra sufrimiento es la *rigidez* en nuestro comportamiento. Si siempre salvo, o siempre necesito ser protegida, o siempre cedo, etc. el “fallo” está en el *siempre*, no en nuestro comportamiento o nuestra actitud puntual.

Si estos puntos básicos no son posibles después de 50 días de confinamiento, es posible que tu pareja ya estuviera en crisis antes y esta cuarentena haya sido como un gran experimento vivencial, y has podido sacar una conclusión clara: no quieres seguir compartiendo tu vida con esa persona.

Si lo tuyo no es una conclusión nítida y clara sino una situación de desborde emocional y un gran enfado, posiblemente lo que necesitáis es hacer una terapia de pareja para que el/la psicoterapeuta os ayude a encontrar qué fue de vuestro amor, y algunas normas básica de respeto y convivencia.

Obviamente, en ningún caso estoy hablando de parejas con una situación de violencia de género, abusos tanto físicos como psicológicos o maltrato continuado porque en estas situaciones extremas, lo mejor es denunciar y evitar que esta situación continúe cualquiera que sea el momento en el que se decida acabar de una vez por todas con la relación. Estas situaciones no pueden esperar ni un minuto en llevarse a cabo y siempre van a ser oportunas aunque sea en tiempo de confinamiento o durante una pandemia.

Y antes de acabar, quiero nombrar aunque sea de pasada, el fenómeno *baby boom* al que he aludido al principio.

Las parejas, en estos tiempos de larga convivencia, encuentran también los momentos para sus reencuentros íntimos y para su fogsidad sexual. Actividad muy sana y positiva para renovar encuentros, vínculos y sintonías emocionales pero, salvo que haya un interés explícito en tener un hijo... ¿no han podido ponerse los medios?

El sexo es fantástico pero la irresponsabilidad no tanto. Mi opinión es que estos embarazos “sorpresa” no hablan de amor, ni de pasión, ni de entrega, sino de inconsciencia. Es como un juego de ruleta rusa a la que a veces somos muy dados: “bajo a la calle pero no me pongo la mascarilla porque va a ser solamente un minuto en el supermercado”, “no me pongo los guantes porque no creo que me contagie”, “no hemos puesto los medios para evitar el embarazo pero sería mala suerte quedarme (que te quedes) embarazada por un descuido”... Y puede que sea la Ley de Murphy pero os la recuerdo: “la tostada cae siempre por el lado de la mantequilla”. Y como me gusta decir a mí: ¡y hay tostadas que tienen mantequilla por los dos lados!