

Relaciones de pareja en tiempos de covid-19: Contigo pan y pandemia

“Al principio ambos tuvimos que acordar qué tareas domésticas haría cada uno, lo cual fue difícil porque nunca nos habíamos enfrentado a esto”. El testimonio corresponde a un hombre que relata su experiencia en pandemia. Su experiencia no sólo con respecto a la cuarentena por covid-19 y al nuevo escenario de trabajo, sino también a vivir la relación de pareja en tiempos de crisis.

Estar juntos 24/7 y en estas circunstancias, no ha sido fácil. Pero con el paso de los meses ha quedado en claro que la pareja es un espacio de contención. Para quienes están en una relación de pareja el 72% han sentido que durante esta pandemia la pareja es la base del bienestar en sus vidas.

Es lo que plantea un estudio Parejas en Pandemia realizado por la Unidad de Investigación en Procesos Relacionales y Psicoterapéuticos (UNIR) de la Facultad de Psicología de la Universidad del Desarrollo, estudio estadístico que se basó en una muestra de 988 participantes y en sus aspectos cualitativos se tomaron datos de 155 personas a través de encuestas online.

La investigación agrega que el de las personas consultadas 55% admite estar de acuerdo y muy de acuerdo con que durante la pandemia su relación de pareja le ha tomado más atención y tiempo que antes.

Al parecer para muchos ha prevalecido lo positivo a lo negativo. “Hemos mejorado nuestra manera de hacernos entender qué necesitamos. Ahora, es más complejo para uno saber lo que pasa y saber decírselo al otro. Antes dábamos por sentado lo que cada uno necesitaba”, señala otro testimonio del estudio.

Bienestar

María Elisa Molina directora de la Unidad de Investigación en Procesos Relacionales y Psicoterapéuticos (UNIR) de la Facultad de Psicología UDD a cargo de la investigación, señala que ese alto porcentaje de quienes reconocen a la relación de pareja como base del bienestar viene a dar cuenta de un hecho poco percibido: la importancia que tiene la pareja en la familia como recurso y en el bienestar en general.

Más aún en una situación como la pandemia, momento en que se activan todos los recursos para responder a la crisis, explica la psicóloga: “Se activan los mecanismos de cuidado de la sociedad en general, y los mecanismos de afrontamiento de las situaciones de crisis, y en la familia esos mecanismos están dados por los adultos que necesitan hacerse cargo”.

Pero en el discurso social se habla de la familia, no de la pareja. Y si los principales recursos vienen de los adultos, y si ellos tienen necesidades, indica Molina, necesitan apoyarse entre los adultos. “La pareja es una fuente importante de recursos y de respuesta necesidad a esa crisis”.

En ese mismo sentido la investigación señala que el 63% dice estar de acuerdo y muy de acuerdo con la frase “mi pareja y yo hemos tomado acciones para fortalecer nuestra relación y hemos logrado cambios”.

“Tenemos más tiempo juntos, más enfoque en la relación, compartir sin prisa”, asegura otro testimonio del estudio. Algo que se repite en otras citas: “Me he sentido encerrado, demandado, y al mismo tiempo cuidado y confiado en lo que yo hago y cómo organizamos el funcionamiento”. “Ha servido para saber trabajar más en equipo y apoyarnos mutuamente”. “Nos hemos apoyado bastante y entendemos que es una situación excepcional”.

Solo el 19% dice estar de acuerdo con que, durante esta pandemia los problemas la relación de pareja se han hecho evidentes y han deteriorado de el vínculo. Un 54%, en tanto, dice estar en desacuerdo o muy en desacuerdo. Carlos Ortiz, psicólogo de Nueva Clínica Cordillera señala que es importante entender que no es la pareja sino la dinámica que se da entre quienes componen las que explican ese bienestar, “porque cuando hay una dinámica positiva en donde se pueden ir entendiendo y comprendiendo, la comunicación y las emociones pueden fluir en esa relación”.

La relevancia en el bienestar queda clara, señala Molina, en los diversos estudios que vinculan cómo las personas que están con problemas de pareja tienen, por ejemplo, más problema a nivel laboral, “todos los ámbitos de la vida se afectan, como se afectan los hijos cuando la pareja está con problemas y en eso hay varios estudios, tiene consecuencias en la familia y social en general”.

Quizás una de las más importantes funciones que puede cumplir una pareja es sostener la continuidad de nuestra existencia como individuos en la historia, añade Lucio Gutiérrez, psicoanalista y doctor en psicoterapia.

La pareja, cuando las cosas marchan bien, está allí, en complicidad y compañía mutua, dice Gutiérrez: “Sabe de ti, de tus formas, de tus palabras, de tus modos de relacionarte con otros y de defenderte del dolor psíquico; la pareja es testigo vivo de tu historia y sus transformaciones. Las parejas son un soporte vincular central, un referente de otro(a) adulto con quien se comparte la vida íntima en muchos de sus planos, incluido el sexual; es también con quien se comparte un proyecto adulto, en el sentido más amplio del término”.

Y en una crisis como la actual se vive una inclinación de la balanza. ¿Cómo? Molina explica que, si la relación de pareja está de alguna manera más inclinada hacia los aspectos positivos en la crisis la pareja se fortaleció, “en cambio sí era hacia lo negativo se afectó aún más, hay muchas separaciones que la crisis aceleró”.

Hoy día, al tener que nuevamente pensar en nosotros aparecen las complicaciones añade Ortiz, que, si lo llevamos a la pareja, dependiendo del vínculo y de la comunicación que tengan, podría generarse una resistencia y desconfianza para poder ver, tratar y solucionar los inconvenientes que se vayan presentando. Por lo tanto, “los ejes fundamentales para mantener una adecuada relación a nivel de pareja son la comunicación, la emoción y la explicación de estas”.

La pareja, dice Gutiérrez, como soporte es central en tiempos crisis sanitarias, caídas de referentes identitarios, lógicas de espectáculos y desconfianzas generalizadas. Desde esa perspectiva, es perfectamente lógico que representen el soporte más importante, mucho más que las familias de origen o las amistades. Claro, insiste, “siempre y cuando las cosas marchen bien”.

