

## AMAR EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS

¡Hola a todos y todas!

Poco a poco va avanzando este período de confinamiento y los días pueden ir pesándonos... La situación es completamente diferente a lo que hemos vivido hasta el momento; no poder salir de casa, no poder relacionarnos con otras personas distintas a las que convivimos, no poder mostrar el afecto físicamente... son cosas que, hasta ahora, en general, no habíamos experimentado. En definitiva, estamos viendo como nuestra libertad se ha reducido drásticamente.

Podemos hacernos preguntas para reflexionar sobre cómo estamos enfocando esta nueva situación, en concreto, me gustaría que nos preguntásemos ¿cómo estamos llevando esta situación con nuestra pareja? Ya que no estamos acostumbrados a pasar tanto tiempo juntos, normalmente cada uno tiene su espacio, su trabajo separado del ámbito de la pareja, y por ello puede resultarnos complicado adaptarnos a esta nueva situación. Se podría decir que, estamos acostumbrados a llevar una vida común, pero a la vez respetamos el espacio de cada uno.

Seguramente hayáis oído en las noticias que en China han aumentado las demandas de divorcio, así como de violencia de género tras el período de confinamiento. Desde el punto de vista psicológico, no es algo extraño, ya que al pasar más tiempo juntos es más probable que las discusiones aumenten o que los problemas que hubiese antes del confinamiento, en el ámbito de la pareja, se hagan más evidentes al no poder "mirar a otro lado" o evadirnos con otras cosas. Hasta ahora, los psicólogos sabíamos que tras períodos de vacaciones de verano o navidades los conflictos en la pareja se hacen más explícitos y por ello pueden verse incrementados los divorcios y separaciones. De alguna manera, y salvando las distancias, podríamos comparar este período de confinamiento con estos períodos en los que las parejas pasan más tiempo juntos.

Lo que tenemos que tener claro es que, esto es un período transitorio por lo que no conviene tomar decisiones definitivas. Durante este tiempo habrá que armarnos de empatía y paciencia ya que en algún momento tendremos que sostener a nuestra pareja, al igual que ella a nosotros.

Por otro lado, hay que prestar atención en este momento a las personas que sufren violencia por parte de sus parejas o en el ámbito doméstico, incluyendo la violencia ascendente de hijos a padres. Ya que puede que el maltrato se incremente al estar en continuo contacto y no poder tener una vía de escape. Ante esta situación es difícil manejar las emociones que sentimos y las personas violentas al sentirse encerradas pueden verse más desbordados aún. Desde el Ministerio de Igualdad se ha recordado que además de tener el teléfono contra el maltrato 016, y los juzgados de violencia de género se ha creado un chat que funciona por mensajería instantánea y que avisa directamente a la policía además de ofrecer ayuda asistencial y psicológica.

A pesar de todas estas consecuencias del confinamiento en relación a las parejas, podemos ver qué oportunidades ofrece el confinamiento para mejorar la relación de pareja:

1. Gestionar de una manera diferente las discusiones: habitualmente, ante una discusión, puede que uno de los dos intente llevar la razón, o dejar que el tiempo pase para que se solucionen las cosas. Sin embargo, ahora no podemos salir a despejarnos, por ello podemos empezar a expresar cómo nos estamos sintiendo, en lugar de reprochar.
2. Cuidar la intimidad de la pareja: puede ser más complicado preservar la intimidad de la pareja cuando estamos 24 horas en casa con nuestros hijos, sin embargo, es necesario que podamos buscar espacios en los que conectar a nivel emocional, no solo en lo referido a las relaciones sexuales, sino también detalles, caricias...

Espero que os haya servido de ayuda,

¡Mucho ánimo!

Un abrazo

Lucía