

¿CÓMO CUIDAR LA RELACIÓN DE PAREJA EN UN CONTEXTO DE AISLAMIENTOS SOCIALES?



Los últimos meses han estado llenos de desafíos a nivel personal y relacional. La mayoría de las urgencias están puestas en el trabajo, la ayuda escolar a los hijos o las tareas domésticas, y se vuelve fundamental detenernos a mirar qué estamos haciendo para cuidarnos como pareja.

Conversamos con la psicóloga Paola Ceruti, especialista en terapia de parejas, para que nos oriente en los principales desafíos que estamos enfrentando y cómo podemos proteger la relación.



PS. PAOLA CERUTI

Psicóloga Universidad Gabriela Mistral.
Supervisora Clínica Acreditada. Grado de Magíster. Especialista en Psicoterapia Breve, terapia de parejas y asuntos de familia. Coach Estratégico, Certificación Internacional en Coaching con Programación Neuro lingüística.

¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES DIFICULTADES A LAS QUE LAS PAREJAS SE PUEDEN VER ENFRENTADAS EN LAS CIRCUNSTANCIAS EN QUE ESTAMOS HOY?

INCERTIDUMBRE

Estamos en un momento donde no sabemos qué va a pasar y cómo será el futuro cercano: ¿cómo nos afectará la recesión?, ¿cuándo podremos retomar algo de normalidad?, ¿cuándo volverán los niños a clases? La incertidumbre genera ansiedad, angustia, miedo.

DUELO

Hemos tenido que interrumpir muchas cosas que hacíamos y nos gustaban: hacer deporte o almorzar con amigos, salir a comer o a una obra de teatro, compartir el arte o la cultura, salir de la ciudad al campo, la montaña o la playa, llevar a los niños a los juegos o trabajar junto a nuestros compañeros de trabajo en nuestro lugar habitual. Dejar de hacer esas cosas momentáneamente ha implicado un duelo, las echamos de menos.

TRISTEZA

Al ver tanto dolor cerca nuestro, en nuestro país y en el mundo. Me ha tocado hablar con personas que algunos días sienten la tristeza del mundo sobre los hombros, tantas historias de personas que han visto morir solos a sus abuelos, padres, amigos, hermanos, vecinos, hijos, otros que han

perdido sus trabajos, sus emprendimientos. Por empatía nos ponemos en su lugar y nos duele, nos entristece.

CANSANCIO

Los niños están en la casa estudiando y ser su facilitador de aprendizaje no es necesariamente algo que nos guste. Además, muchos niños y jóvenes están mucho más estresados al estar encerrados y no poder ver a sus amigos. Como si fuera poco, muchas familias están sin ayuda doméstica lo cual ha puesto aun más tareas en los hombros del matrimonio.

ESTRÉS

Al no poder salir de la casa a nuestras actividades normales. Nos sentimos acorralados, limitados, apretados, enjaulados y sin saber cuándo podremos salir a disfrutar las actividades normales. Y por si fuera poco el estrés que nos da el encierro, salir también es estresante, salir con mascarilla, anteojos, estar a distancia de dos metros, no llevarse las manos a la cara, si tocas algo lavarse las manos o ponerse alcohol gel, al volver a casa no contaminar tu casa, sacarse los zapatos, lavarse las manos, algunos se duchan completos... uf, ¡qué estrés no poder salir de casa y qué estrés salir de ella!



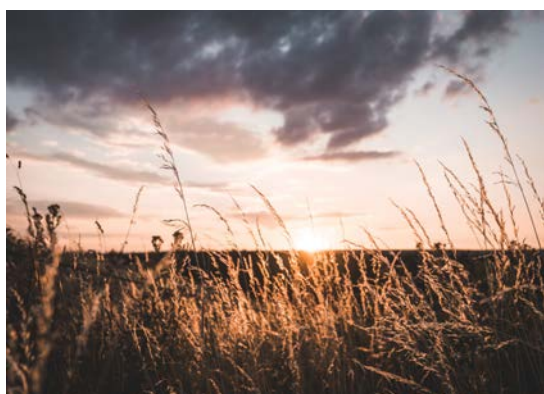
¿CÓMO PODEMOS PROTEGER LA RELACIÓN CON NUESTRA PAREJA EN UN CONTEXTO COMO EL ACTUAL?

NOTAR TODO LO POSITIVO QUE EL OTRO ESTÁ HACIENDO Y EXPRESARLO

Por ejemplo, no solo decir “gracias por lavar los platos” sino que ir un poco más allá: “gracias por lavar los platos, es un valioso aporte para mí, sabes que eso es algo que a mí no me gusta hacer y que tú lo hagas me alivia mucho” o “me alegro de que estés acostando a los niños, yo a esa hora estoy muerta de cansada; siento que somos equipo cuando puedo descansar en ti”.

En esos ejemplos **no sólo se destaca la acción, sino que también el aporte que esa acción significa para ti**. Otro tipo de refuerzo es donde se nombra una característica positiva del otro, por ejemplo: “me reí mucho esta tarde con la historia que contaste, me encanta tu humor”.

En incontables ocasiones cuando les muestro a los matrimonios cuán importante es que destaquen lo positivo la respuesta que recibo es de resistencia: “qué monillento hablar así”, “lo encuentro demasiado caribeño” o “a mí no me criaron así”. Yo les aconsejo estar abiertos a probar cosas nuevas que podrían ser un aporte y probar, flexibilizarse, atreverse.



"En estos tiempos me parece aún más relevante poner atención a todo aquello que puede aliviar el estrés en una pareja y proteger el vínculo. Desde esa perspectiva, estar atento a destacar lo que nos gusta del otro, cuál es su aporte a nosotros y qué nos gusta de su personalidad es un buen antídoto para el estrés y la negatividad."

BUSCAR UN SENTIDO ALTRUISTA

Buscar juntos a quién ayudar y cómo hacerlo; hablar acerca de cómo contribuir. Por ejemplo, pensar qué amigos o familiares están solos y hacer un plan periódico de llamadas o video llamadas para ser de compañía. Llamar a tus familiares y amigos y preguntar cómo están y en lo posible ver si los pueden ayudar. Conectarse con los vecinos, los apoderados del colegio y ver si pueden apoyarlos. **Buscar pequeños proyectos de ayuda en común, donde como matrimonio tengan un proyecto altruista constante y pequeños gestos acerca de los cuales puedan conversar**. Sentir que fueron un pequeño aporte a la vida de otra persona va entregando momentos de paz y alegría muy necesarios en estos tiempos.

HABLAR DESDE EL CORAZÓN

Muchas cosas son difíciles al construir pareja: escuchar, ceder, negociar, tener paciencia, aceptar las diferencias, saber conversar, acoplarse en la intimidad... y dentro de las cosas que más nos cuestan, y toma un buen tiempo poder hacer, es hablar con franqueza desde el corazón y desde la vulnerabilidad. **No hablar desde los sentimientos más profundos hace que la relación de pareja no pueda construir un espacio seguro, genuino y profundo donde la aceptación y la confianza sea lo que predomine.**

¿Te ha pasado el darte cuenta de que debajo de un enojo en realidad sentías miedo? Por ejemplo: tu pareja llega tarde varios días y un día explotas y le dices “cómo es posible que tengas a tu familia botada de esta manera” cuando en realidad si le hubieses hablado desde el corazón, le habrías dicho “¿sabes? al ver que llegas tantos días tarde me pregunto: ¿dónde estará?, ¿qué estará haciendo? Y cuando me hago estas preguntas siento inseguridad, pienso que quizás no quieres llegar a casa, que no estamos bien, que quizás te entretienes más en tu trabajo y eso me hace sentir miedo de cómo estamos nosotros”.

Otro ejemplo: Si tu pareja no está tomando todas las medidas de seguridad para protegerse del COVID-19, en vez de decirle: “qué irresponsable eres de salir sin mascarilla”, le podrías decir “cuando sales a la calle sin tu mascarilla me da mucho miedo que te contagies o me contagies, tanto que el otro día incluso me costó quedarme dormida pensando en eso. Te pido que por favor lo hagas por mí”.

¿Por qué nos cuesta tanto hablar desde nuestros sentimientos más vulnerables? ¿Por qué nos cuesta decir lo que realmente estamos sintiendo? A veces no conocemos qué hay debajo de nuestra rabia o angustia y **otras veces no nos atrevemos a mostrarlo porque pensamos que el otro no nos va a entender.** Y esto pasa porque hemos tenido malas experiencias en el pasado cuando hablamos desde el corazón o hemos tenido la experiencia con nuestra pareja que no ha sido receptiva a lo que sentimos.

¿Por otro lado por qué a veces nos cuesta escuchar los sentimientos del otro? Porque lo recibimos como una crítica, o pensamos que es injusto, o estamos en desacuerdo.



¿CÓMO COMUNICARSE CON LA PAREJA EN UN CONTEXTO MÁS ESTRESANTE?

1. NO JUZGUES

Las emociones que el otro siente y quiere expresar no se juzgan ni se invalidan. Si lo hacemos, nuestra pareja ya no querrá compartir lo que está sintiendo. Por ejemplo: “creo que estás exagerando”, “lo que dices es ridículo, si tú sabes que te quiero”.



2. NO DEFIENDAS LA OBJETIVIDAD

Las emociones no se conversan desde la objetividad. Por ejemplo: “las cosas no son como tú dices, seamos objetivos”. Eso deja al otro sintiendo que lo que dice es inadecuado y es probable que se cierre o peleen.

3. NO CALLES LO QUE SIENTES

Las emociones, aunque se callen, siguen influyendo en la relación. A veces pensamos que si callamos lo que sentimos eso se irá, dolerá menos, lo olvidaremos, el tiempo lo curará, pero muchas veces eso no ocurre, y lo que pasa con el tiempo es que eso crece, se acumula, y aunque no lo diga verbalmente, se me notará en la mirada, en mi desconexión, en la falta de ganas de abrazar o tener sexualidad. No sirve callarse o callar al otro. Aunque el silencio se apodere de esa emoción seguirá existiendo entre la pareja e influirá en múltiples interacciones.



4. LAS EMOCIONES NO SE ANTECEDEN CON LA PALABRA “QUE”

Por ejemplo “siento que estamos distanciados” es una opinión, legítima, pero no es un sentimiento. La manera de expresar eso puede ser “creo que hemos estado distanciados y me he sentido solo”.

5. ESCUCHAR CON APERTURA

Lo que siente tu pareja son sus sentimientos, es su vivencia de lo que ocurre. No es la verdad, es su verdad: no son un ataque a ti, por lo tanto, no te defiendas. Muestra interés, acoge, escucha, brinda un ambiente de aceptación y seguridad de modo que se pueda abrir y te muestre lo que pasa realmente en su corazón.



6. SABER QUE DEBAJO DE LA RABIA O EL SILENCIO SUELE HABER EMOCIONES VULNERABLES

Miedo, soledad, tristeza, humillación, vergüenza... Miedo a ser rechazado, a que me descalifiquen, a que me veas débil, a que no me quieras, a la soledad, a la desprotección. Al ver al otro mal, preguntémonos: ¿qué emoción estará debajo de su rabia?, ¿qué estará sintiendo debajo de tu silencio?

7. SABER QUE DEBAJO DE LAS REACCIONES DE TODOS NOSOTROS EXISTEN ANHELOS

Los anhelos más frecuentes son: ser aceptado, ser cuidado, ser reconocido, pertenecer, estar seguro, ser querido, ser respetado, ser priorizado, ser comprendido... Muchas veces debajo de una mala reacción está uno o varios anhelos frustrados.

- Por ejemplo, si el otro te dice: “eres la persona más pesada que he conocido en toda mi vida”, ¿cuál es su anhelo? ¿qué es lo que realmente está necesitando? Probablemente está anhelando ser cuidado y tratado con mayor delicadeza o cariño.

- Otro ejemplo: “hablar contigo es como hablarle a la pared” ¿Qué anhela el otro? Probablemente el ser escuchado.

. Si te dicen “en el almuerzo tu hermano fue muy pesado conmigo frente a todos y tú no hiciste nada” ¿Qué anhela? Casi de seguro anhela ser más protegido.

- Último ejemplo: “desde que llegaron los niños nuestra vida de pareja se ha vuelto muy aburrida” ¿Qué anhela? Ser prioridad en tu vida.

Muchas veces las preguntas claves debajo del conflicto son:

¿Me quieres?
¿Soy importante para ti?
¿Puedo contar contigo?
Si te necesito, ¿estarás disponible?
¿Me responderás?
¿Me escucharás?
¿Puedo confiar que sabrás reaccionar a lo que necesito?
Si me abro y te digo cómo me siento por dentro, ¿me aceptarás?
¿Puedo confiar en que reaccionarás con afecto?



“

El amor es un terreno para valientes, porque para construir amor tenemos que dejarnos ver (...) y correr el riesgo de que a veces no nos vaya bien".

Paola Ceruti

Puede suceder que vayas en busca de su apoyo y no lo encuentres, o quizás necesites su contención y no la obtengas, quizás le abres lo más íntimo de ti y no lo entiende, pero aun así, aunque a veces no resulte... te aconsejo seguir intentando porque a veces... algunas maravillosas veces, nos encontraremos con ese momento mágico y único donde mi verdad se encuentra con la tuya, mi flaqueza se encuentra con el hombro que la sostiene, mis dudas se encuentran con las tuyas y juntos construimos el camino, donde mis miedos son abrazados por ti y me siento profundamente aceptada/o con todo lo mío... y ahí, en ese preciso encuentro, se fortalece nuestra relación, se profundiza nuestra conexión, y se agranda nuestro amor.

"... algunas maravillosas veces, nos encontraremos con ese momento mágico y único donde mi verdad se encuentra con la tuya (...) y ahí, en ese preciso encuentro, se fortalece nuestra relación, se profundiza nuestra conexión, y se agranda nuestro amor."

Paola Ceruti