

CXXCX | ICZXC > ZXC



Es conveniente ponerse en la piel del otro para resolver los conflictos. / DP



Compartir las tareas domésticas es uno de los principios a respetar en la pareja. / DP

Gestionando el confinamiento en pareja

La convivencia impuesta por la crisis del coronavirus está poniendo a prueba la estabilidad de muchas relaciones... y si ya la vida en pareja tiene sus propias particularidades, ahora que estamos limitados en un espacio reducido durante todo el tiempo, la cosa podría ir a peor.

A esta situación hay que añadir las preocupaciones individuales que arrastra cada miembro de la pareja, derivadas de una situación de crisis general que nos afecta particularmente, y del hecho de carecer de vías de escape que nos ayuden a regularnos emocionalmente, como son los amigos, el trabajo, o las actividades físicas, por citar algunas.

Si nos fijamos en China, el primer país que afrontó sanitaria y socialmente esta enfermedad, cuando las autoridades pusieron fin al periodo de confinamiento, se dispararon las cifras de separaciones y divorcios.

Y todos los datos confirman que en España podría pasar lo mismo, teniendo en cuenta que normalmente observamos estos picos al finalizar los periodos vacacionales de verano o Navidad, cuando las parejas comparten mayor tiempo juntos.

Dependiendo de cómo se afronte esta situación en cada pareja y de la base emocional que ambos miembros de la misma compartieran anteriormente, al término de esta crisis las parejas van a salir reforzadas o se van a ver abocados a la ruptura.

Para poder sobrellevar de la mejor manera esta situación de confinamiento obligatorio en pareja, podemos seguir algunas de estas recomendaciones:

Fomentar la comunicación, transmitiendo correctamente lo que nos molesta, sin reprochar, culpar o juzgar al otro. En este sentido es mejor comenzar la conversación desde un «yo me siento...», que desde un «tú haces...».

Ser específico con lo que se quiere expresar, teniendo en cuenta ¿qué quiero decir? (con claridad), ¿cómo lo voy a decir? (desde la calma, y no desde el enfado o la rabia), ¿por qué es importante decirlo? (reflexionando con anterioridad), ¿cuándo lo voy a decir? (seleccionando el momento). Hay que tener en cuenta que no basta con que yo quiera trasladar un mensaje para aliviarme, sino que es necesario que el otro esté pre-dispuesto a escuchar.

HOY... DESDE CASA

ANA SÁNCHEZ CANTERA**{Psicopedagoga y terapeuta emocional}**

«Hay que practicar la empatía, poniéndonos en el lugar del otro cuando se recibe una crítica y transformando la queja en anhelo»

«Conviene respetar el espacio del otro, estableciendo un rincón propio que sirva de retiro en el momento que se necesite»

Mantener una escucha activa, parafraseando, resumiendo lo que el otro ha dicho para comprobar que hemos entendido bien, y no juzgando ni reprochando para defendernos.

No centrarse en los conflictos del pasado, sino en la resolución del problema específico que nos atañe, evitando aprovechar ese momento para retomar antiguas rencillas.

Buscar soluciones a los conflictos y no mostrar atribuciones negativas, evitando filtrar la realidad solo desde lo que no nos gusta, y abriendo el foco para ser más objetivos, incluyendo lo que nos aporta esa relación.

Repartir las tareas de la casa de forma equilibrada y justa, de forma que ningún miembro de la pareja se pueda sentir en deuda respecto al otro.

Practicar la empatía, poniéndonos en el lugar del otro cuando se recibe una crítica y transformando las quejas en anhelos, es decir, no tomar la crítica desde el lado negativo, sino intentar ver más allá y reflexionar para poder ver el deseo que hay detrás de ese reproche.

Afrontar juntos los conflictos, intentando buscar soluciones y seguir creciendo juntos, aunque quizás no sea el momento de tomar decisiones rígidas e inflexibles, ante una situación tan alterada y cambiante como lo que vivimos.

Intentar **ser asertivos**, comunicándonos tanto desde el respeto a uno mismo, como a la persona con la que convivimos.

Procurar **compartir actividades**, tratando de seleccionar aquellas que sabemos que nos gustan y nos unan a ambos.

Respetar el espacio del otro, estableciendo un rincón propio en el que realizar actividades, poder trabajar o que sirva de retiro en el momento que se necesite. Si los espacios son muy reducidos, una buena opción podría ser turnarse las zonas comunes.

Perdonar, evitando vivir el problema desde el rencor o la rabia, y haciéndolo desde la aceptación del hecho, lo que inevitablemente generará tristeza. En estos casos debemos avanzar evitando hacernos más débiles.

Cuando se discute en pareja, lo habitual es intentar imponer nuestra opinión al otro sin escuchar ni dejar espacio. Para evitarlo se puede utilizar la **técnica de tiempo fuera**, con la que alejarse acudiendo a una zona diferente, aprovechando para llevar a cabo alguna técnica de relajación y volver a retomar la conversación desde un estado óptimo.

Buscar momentos de intimidad, ideando planes que nos acerquen afectivamente, como por ejemplo, una cena especial.

No fijarnos sólo en aspectos negativos del otro y magnificarlos, lo que resulta demasiado habitual, y a cambio mostrar generosidad emocional ofreciendo, por ejemplo, dos elogios por cada crítica que se realice al otro.