

CÓMO HACER QUE LA "NUEVA NORMALIDAD" SEA TU OPORTUNIDAD

Guía para una desescalada
eficiente

Las personas con diversidad funcional y sus familias, desde el primer momento en que obtienen el diagnóstico, se enfrentan a un mundo en el que las cosas no son del todo fáciles, pero con esfuerzo, trabajo y el apoyo de los/as profesionales salen adelante.

Esta situación es otro reto más al que nos tenemos que enfrentar, pero como todo el camino que han recorrido hasta ahora, se logrará superar este bache y podremos aprender algo nuevo de la persona con diversidad funcional y de nosotros/as mismos como cuidadores y cuidadoras.

5.3. RELACIONES DE PAREJA

Alma Gimeno Sanz, Psicóloga y Sexóloga del Instituto de Sexología y Psicoterapia AMALTEA desde hace 11 años, nos hablará sobre cómo fortalecernos a nivel personal dentro del contexto de la pareja.

5.3.1 Y DE REPENTE... SOLO CONTIGO

La situación a la que nos hemos tenido que enfrentar estos meses, ha aplacado ruidos externos. Se paraliza la socialización con compañeros o compañeras, con amistades y familiares; las actividades deportivas y de ocio; y, de repente, sin previo aviso, empiezas a escucharte. Y los fantasmas afloran. Y te miran a los ojos. Y eso, creedme, puede dar miedo, pero sin lugar a dudas, es también, una oportunidad.

En el contexto de las relaciones de pareja habrá para quién, dicha situación, haya supuesto una oportunidad de reencuentro, de ser conscientes del privilegio que supone compartir la vida con “esa” persona. Pero sin duda, habrá quién lo haya vivido como un despertar ante una realidad que necesito y quiero cambiar.

Si eres de los del segundo grupo, no permitas que la vuelta a la vorágine de tu normalidad, mitigue esa percepción e impida que modifiques aquello de lo que te has dado cuenta que “no” y mantengas aquello que “sí”. Más allá del estado de alarma.

Voy a intentar que acabes de leer estas líneas con cierta sensación de utilidad, ya que mi objetivo es claramente la practicidad. Cómo yo puedo hacer que mi relación de pareja mejore, y que de este inhóspito momento atisbemos posibilidades. Pero, por supuesto, hay situaciones en las que modificar determinados patrones de conducta asentados en la esencia de la relación, resulta complejo o inviable por parte de los implicados, y, sin duda, requieren ayuda profesional. Si es así, no dudes en buscarla.

Saber los “qués”, y los “porqués” de lo que os está ocurriendo, te situarán en una línea de salida adecuada para encontrar los “cómos”, y mejorar así la valoración que de vuestra relación de pareja haces. Valoración totalmente subjetiva.

5.3.2 APUNTES PREVIOS.

• **Enamoramiento y amor.** Cuando hablamos de enamoramiento y de amor no hablamos de lo mismo, y aunque seguro que para los que me leéis resulta una obviedad, no puedo dejar de escribirlo. El enamoramiento es una emoción, y como tal es intensa y breve (la mayor parte de los autores dicen que dura entre 2 y 4 años) Cuando estás enamorado segregas un neurotransmisor que hace que percibas a la otra persona idealizada. El enamoramiento se acaba. Y la relación, cambia. Si deseas una relación duradera tienes que saber, y querer, transitar del enamoramiento al amor. El amor es un sentimiento, por tanto,

más calmado, medido, duradero. Y real. Aquí ya sí, apreciarás en tu pareja aspectos positivos y negativos. Tal y como todas personas tenemos. Entrar en la fase del amor no implica empobrecimiento de la relación. Pero tenemos que ser conscientes de que el amor es un verbo de esfuerzo, de implicación. Hay que dedicarse al amor, mientras que el enamoramiento es simple, sencillo, supone poco coste. Si llevas más o menos este tiempo con tu pareja, si hace relativamente poco que convivís y habéis afrontado juntos un confinamiento, es posible que haya supuesto una crisis para vosotros. Muchos cambios en un periodo de tiempo muy corto. Vuestra pareja no tiene porqué ser un desastre, simplemente necesitáis tiempo para asimilar dichos cambios, y re-colocaros en vuestra nueva posición.

- **Ideal romántico.** Estar satisfecho/a con tu relación de pareja (o con cualquier aspecto vital) depende de tus expectativas. Y si tu referente sobre una relación de pareja lo encuentras en una película, un libro, o lo que la gente te cuenta que ocurre en sus relaciones, las cosas, como podéis intuir, se complican. Lo que vemos o leemos es irreal, lo que nos cuentan generalmente distorsionado. Solo tú tienes que saber qué quieres, qué buscas en tu relación. Y, o pides lo que necesitas y negociáis lo que hacéis, sin esperar el don de la adivinación en el/la otro/a, o el malestar, el conflicto y la frustración no tardarán en aparecer. Debes plantearte a nivel individual qué esperas de tu pareja. Siendo consciente de que no existe una relación de pareja ideal, y que en todo balance hay aspectos positivos y negativos. Anhelar la ausencia de costes te sumergirá en una frustración constante. Nos han transmitido la idea de que la otra persona nos tiene que complementar, que tiene que saber hacerme feliz, y sería importante modificar el foco. Que todo ello ocurra no depende de tu pareja, sino de ti. Tienes que aprender a ser alguien completo/a, sin necesitar a nadie; y que tu felicidad dependa de ti y no de otra persona. Estar con alguien por deseo, no por necesidad; que alguien esté contigo porque deseo, no por necesidad. Sin olvidar, además, que la pareja es un sistema cambiante y dinámico, por tanto, la renegociación será un continuo en la biografía de la misma. ¿Estás en este momento, o has estado alguna vez, esperando que tu pareja hiciera o dijera algo que nunca pediste? ¿En este confinamiento te has dado cuenta de la autoexigencia puesta en tu relación como consecuencia de esas expectativas irreales que te impiden ver todo lo positivo, y real, que ésta te aporta?

- **Intimidad.** Una relación de intimidad supone mostrar tu esencia, tus fortalezas y tus debilidades. Y, consecuentemente, te vuelve vulnerable. Muchas parejas tienen problemas porque descuidan su intimidad. Y, como sabrás, la intimidad va mucho más allá de un encuentro entre genitales. Las obligaciones profesionales, la crianza, el fin del enamoramiento, la convivencia, el sistema dinámico y cambiante que define una pareja, hace que muchas veces esa intimidad se diluya, acabáis compartiendo menos vuestras preocupaciones, vuestros sentimientos, vuestra piel. Que la pareja no sea esa parcela que merece ser cuidada porque siempre hay otras prioridades. ¿Qué ha propiciado el confinamiento? Que, independientemente de si habéis seguido trabajando, teletrabajando o estáis parados, el tener menos actividades de ocio, menos posibilidades sociales, menos urgencias, se han podido crear más espacios y tiempos de intimidad en pareja. ¿Cuántas películas o series habéis visto juntos, en pareja, estos meses? ¿Y antes del confinamiento cuándo fue vuestra última cita? La vida social, profesional, familiar, hace que la parcela de la pareja se desatienda. Una intimidad cuidada, dentro de una relación de pareja sana, generará un aumento de deseo erótico, unas muestras de cariño, una cercanía, una complicidad, que beneficie sobremanera a la relación. Por supuesto, cabe la posibilidad también, que el hecho de que haya menos “interferencias” y más momentos de intimidad te hayan hecho darte cuenta que ya no sientes nada por la persona que tienes al lado o que el balance ya no te

compensa, y, entonces, quizás el planteamiento pase por tomar decisiones sobre la continuidad o no de la relación. Todas las dificultades pueden ser solventadas, pero ningún terapeuta tiene la capacidad de hacer que quieras a tu pareja, ese sustrato químico está o no está; y, como hemos dicho anteriormente, el balance es totalmente subjetivo, y solo tú decides si te compensa o no.

5.3.3 CONFLICTOS

Hay parejas que acuden a terapia porque ante un conflicto necesitan que alguien les diga quién tiene razón y quién se equivoca. Sintiendo mucho, esto es imposible. No existe un único modo de ver las cosas, y, por tanto, en el contexto de una pareja hay dos realidades, y ambas pueden ser igual de válidas. Si buscas esa verdad absoluta, que tu pareja vea, sienta, y le afecte todo como a ti, estás en una lucha perdida de antemano. Sois dos personas diferentes, y aunque parezca una perogrullada, es fundamental no perderlo de vista. Conócete y acéptate, y haz lo mismo con tu pareja, no vivas constantemente intentando cambiarla. Aceptar no significa resignarse. Nadie te obliga a permanecer con alguien si no quieres. Pero, debes entender, que se pueden modificar determinados patrones de conducta, pero tu pareja es cómo es. Para gestionar los conflictos de modo eficiente, tenemos una serie de recursos:

1. En pareja la democracia es imposible. O hay desacuerdo total, o consenso absoluto. Por lo que es interesante aprender a afrontar las discrepancias. Una pareja que expresa opiniones contrarias, que discute, en las que hay conflicto, es una pareja sana. Pero, ¿qué significa discutir? Lo primero que deberíamos hacer es aprender habilidades comunicativas. Comunicar y hablar no es lo mismo. Y, aun sabiendo el riesgo que implica generalizar, pero son muchas las investigaciones que así lo avalan, hombres y mujeres tenemos estilos comunicativos distintos. Así que, si tu pareja es heterosexual, sería interesante saber, aunque sea por encima, interpretar e incluso a hablar el lenguaje del/la otro/a. No hay un idioma mejor que otro, pero si únicamente entiendes el tuyo, la comprensión del otro resulta un arduo trabajo.
2. Sentido de la oportunidad. El cuándo y dónde intentes gestionar un conflicto dirá mucho sobre su resolución. Hacerlo cuando tengas tiempo para poder hablarlo bien, cuando estéis descansados/as, solos/as y tranquilos/as, son cuestiones a tener en cuenta. Y, por supuesto, el cómo abor das el conflicto, una comunicación agresiva es el peor modo de comunicarnos, y el mejor para que la otra persona deje de escuchar lo que realmente quieres transmitir.
3. Porqué estamos discutiendo. Mensajes claros, y sin irnos del tema.
4. Escuchar. Muchas parejas cuando discuten no se escuchan. Es cierto que un estado emocional negativo dificulta la escucha, pero si no nos esforzamos en ello, y únicamente te ocupas de tus argumentos, la solución se avecina compleja. “Entrenarnos” en la comunicación antes de un conflicto nos beneficiará. Conocer el estilo comunicativo de tu pareja resulta más sencillo desde la calma, expresando aspectos positivos, cotidianos, que hacerlo inmersos en el fragor de la discusión.
5. Siempre y nuncas. Este tipo de expresiones hacen que la otra persona busque excepciones, y lo habitual será que las haya, porque pocas cosas ocurren

siempre o nunca, por lo que su papel será defenderse del ataque y no intentar entender el mensaje en su amplitud.

6. Hablar en primera persona y de sentimientos. Empezar un conflicto expresando cómo te sientes implica reducir el grado de agresión, y hará que la otra persona se esfuerce más en comprenderte, y no tanto en buscar contraataques.
7. Saber poner fin. Una discusión no acaba cuando uno gana (eso implica que uno pierde), acaba cuando se entra en bucle, porque denota que ya habéis dado todos los argumentos posibles. Quizás sería el mejor momento para dar un poco de tiempo, y volver a retomar, si lo consideráis necesario, desde la calma, con posterioridad.
8. Hay conflictos que no tienen solución. Por supuesto, no me refiero a problemas serios. Pero en numerosas ocasiones nos encontramos que las parejas discuten por cuestiones cotidianas, y siempre las mismas, que generan mucha tensión. Y con este tipo de cuestiones, no es necesario que lo verbalicéis, pero tenéis que decir “vale, voy a perdonar a mi pareja por esto (rellena el hueco con lo que consideres) de por vida”. Por supuesto, reitero, tiene que ser un problema que no sea de primer orden, y el perdón tiene que ser de modo unilateral (la otra persona no tiene porqué saberlo) ¡Verás qué ahorro de energía!
9. Todos los conflictos no pueden suponer un fin de la relación. El compromiso es clave para que una relación resista períodos de crisis que todas las relaciones experimentan. Es agotador vivir en una relación en la que sabes que si discrepas en algo, o te equivocas un poco, se acaba. En una relación sana no puedes amenazar con la ruptura cada vez que os encontráis ante una discrepancia.
10. Evitar conflictos nunca es la solución a los mismos. Los problemas no se olvidan, ni desaparecen solos. Es necesario afrontarlos, y aprender a llegar a acuerdos, si no quieres que el reproche sea una tónica recurrente en tu relación.

5.3.3. Y YO, QUE NO TENGO PAREJA, ¿QUÉ?

Es una de las grandes cuestiones ahora mismo, y aventurarse a decir qué ocurrirá con los nuevos modos de ligar, de relacionarse, sin tener una base empírica que sustente lo que aporto, me parece una falta de rigor que no os merecéis.

Sí que podemos atisbar que los encuentros esporádicos serán, por lo menos hasta que se encuentre una vacuna o tratamiento eficaz, menos frecuentes de lo que eran en la etapa pre-COVID-19. Y que la vinculación emocional, afectiva, será más prioritaria.

Respecto a los encuentros eróticos no existe evidencia científica, de momento, que determine que los fluidos genitales son una vía de transmisión del COVID-19, pero la saliva sí. Y en un encuentro de intimidad, y erótico, este riesgo, sin duda, está presente. La importancia de la prevención cuando estemos fuera (la higiene, la distancia social, y todas las medidas sanitarias que nos han transmitido) será el único modo de evitar un posible contagio. En el caso de parejas no convivientes, incipientes, o esporádicas, sería un síntoma de madurez apelar a la

calma de los encuentros, y percibir en esta coyuntura un momento ideal para explorar modos nuevos de intimidad, de erotismo y de seducción basados en la distancia.

5.3.5. CONCLUSIONES

Una pareja la conforman dos personas diferentes, que irán evolucionando, en una relación que no es hermética ni estática. Una relación, que como todas, necesita ser atendida y cuidada. Al igual que nosotros y nosotras. Priorizarnos y priorizar nuestra relación. Dedicarnos al amor y al erotismo. ¿Estos días habéis observado aspectos negativos? Quizás estéis renegociando vuestras condiciones de pareja. Permitíos tiempo y dedicación hasta que lleguéis a un acuerdo. Quizás justo os ha pillado en el fin del enamoramiento. Dedicaros entonces al amor. ¿No os ponéis de acuerdo? Para y conoce tu estilo comunicativo y el de tu pareja. Nunca es tarde para ello. ¿Los conflictos han seguido siendo los mismos pero durante el confinamiento os ha costado más resolverlos? Suena razonable. El contexto ha cambiado por completo, la situación excepcional que nos ha tocado vivir por primera vez ha generado una montaña rusa emocional, unida a la imposibilidad de desahogo, supone un coctel complejo que sin lugar a dudas influye. Paciencia. Probablemente en la desescalada, mejore.

Cuando la convivencia supone 24 horas al día, 7 días a la semana, como ha supuesto en la mayoría de las relaciones el confinamiento, o si el estado de alarma ha hecho que tengáis que pasar este tiempo separados, no deja de ser otra readaptación, de las muchas que atraviesa una relación. Si las cosas entre vosotros no han ido bien, no tiene porqué ser indicativo de que vuestra pareja no funciona, simplemente es la primera vez que nos enfrentamos a una situación como ésta. Privados de libertad de movimiento, unido a la incertidumbre, el miedo, la ansiedad y el desánimo que la pandemia ha generado y genera, es inevitable que la pareja no se vea afectada. Si, por el contrario, dicha situación ha supuesto entre vosotros una mejoría (más deseo, relaciones eróticas más diversas y satisfactorias, mejor comunicación...) observa qué lo ha posibilitado, e intenta mantenerlo, en la medida de lo posible, a la vuelta a tu “nueva” normalidad. No olvides, de todas nuestras experiencias vitales podemos extraer un aprendizaje. Que lo urgente casi nunca es lo importante; que en tu lista de prioridades no debes olvidarte de ti ni de tu relación; que los mensajes cariñosos, la atención y la gratitud, hacia uno mismo y hacia los demás, deben estar presentes en nuestro día a día. Siempre.

5.4. PERSONAS MAYORES

En el contexto epidémico en el que nos movemos, hay muchas evidencias que señalan una mayor vulnerabilidad de las personas mayores, considerándose este grupo, como uno de los mayores grupos de riesgo. Por un lado, la mayoría de los fallecimientos por COVID-19 se dan en personas mayores, incrementando el miedo a contraer la enfermedad y la angustia ante la misma; por otro lado, las consecuencias a largo plazo apuntan a una importante sensación de desconexión, que se tradujo en algunos contextos epidémicos en un incremento de los suicidios entre personas mayores, especialmente mujeres, después de la epidemia (Cheung, Chau, & Yip, 2008; Yip, Cheung, Chau, & Law, 2010). Sin embargo, existen también evidencias de la resiliencia de las personas mayores (Chan, So, Wong, Lee, & Tiwari, 2007; Lau et al., 2008). Muchos mayores se ven privados de la capacidad de vivir independientemente por dificultades de movilidad, dolor crónico, fragilidad u otros problemas mentales o físicos, de modo que necesitan asistencia a largo plazo. Además, entre los ancianos son más frecuentes