



Coronavirus: un nuevo amanecer para las relaciones pareja.

Publicada el 6 de mayo de 2020



Leopoldo Ceballos del Castillo

✓ Psicólogo ✓ Terapeuta de pareja ✓ Escritor.

Durante esta mal llamada cuarentena, que ya dura casi 60 días, han sucedido muchas cosas: pérdidas de seres queridos, pérdidas de libertades y pérdida de lo que hasta ahora conocíamos como normalidad; pero todo esto ha supuesto también un cambio, un crecimiento y un renacer.

No hay nada como perder algo para entender lo que te importaba realmente.

Esto es aplicable a todo aquello que hemos perdido durante este periodo. Desde los seres queridos a los abrazos, los paseos, ver a la familia y los amigos, ir a trabajar, los cafés de la mañana con ese ruido de fondo del bar, observar a los extraños en el metro, escuchar el bullicio a tu alrededor, escuchar la radio en un atasco o esperar para que te den mesa en un restaurante. Había cosas que te encantaban, y otras que detestabas y ahora parece añorar.

La inmediata nostalgia o, mejor dicho, la inercia, dio paso a cosas ya conocidas y olvidadas por muchos, como el silencio, el tiempo libre, asomarse a la ventana, cocinar, hablar con tu

pareja, disfrutar del crecimiento de tus hijos, retomar la lectura.

Durante la primera semana de confinamiento las consultas que recibí acerca de terapia de pareja se incrementaron pero, pasado ese tiempo, la demanda bajo tanto como había subido y, desde entonces, no ha parado de bajar. ¿qué ha pasado en ese tiempo?

Todas las parejas que contactaron conmigo en la primera etapa tenían un historial de inestabilidad y muy pocas tenían un conflicto reciente. Son parejas que se mantenían unidas de una forma precaria, y se han enfrentado de nuevo a la vida en común que antes se evitaba debido al trabajo, el deporte o la vida social. Son estas las que viven ahora separadas dentro de la misma casa, intentando soportarse hasta que termine la cuarentena. Pero también son aquellas cuyos integrantes han tomado consciencia de que no eran felices y la vida se les pasaba sin el amor que necesitaban. El confinamiento les ha servido para crecer y retomar las riendas de su vida.

Por otro lado, otras parejas han disfrutado de nuevo de la intimidad, de las conversaciones, las caricias, los juegos y la sexualidad. Son parejas que se encontraban apagadas y que han vuelto a brillar, ayudándose mutuamente a superar la adversidad con amor, paciencia, tolerancia y humor. Todo esto ha reforzado su comunicación y por tanto afianzando su relación.

No hay nada como recuperar lo perdido para descubrir lo mucho que lo echabas de menos.

En ambos casos **los integrantes de la pareja han crecido**. En el primer caso el crecimiento les ha conducido a un mayor amor propio, a valorarse y entender que necesitan algo diferente para ser felices y desarrollarse; produciéndose una ruptura y abriendo paso a la posibilidad de una nueva relación de pareja más sana. En el segundo caso, el crecimiento les ha conducido a una mayor comprensión y a recuperar la compenetración, abriendo paso también para nuevos proyectos en común.

Está siendo, ciertamente, una experiencia dura; pero los mejores aprendizajes surgen de las experiencias más exigentes.

Publicado por



Leopoldo Ceballos del Castillo

✓ Psicólogo ✓ Terapeuta de pareja ✓ Escritor.