

# MALESTAR, AFRONTAMIENTO E INTERVENCIÓN EN LA PAREJA DURANTE EL CONFINAMIENTO POR EL COVID-19

## DISCOMFORT, COPING, AND INTERVENTION IN COUPLE RELATIONSHIP DURING CONFINEMENT BY COVID-19

JOSÉ LUIS MARTORELL<sup>1</sup>

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

Martorell, J. L. (2021). Malestar, afrontamiento e intervención en la pareja durante el confinamiento por el COVID-19 [Discomfort, Coping, and Intervention in Couple Relationship during Confinement by COVID-19]. *Acción Psicológica*, 18(1), 1-10. <https://doi.org/10.5944/ap.18.1.29394>

### Resumen

En el presente trabajo se aborda el impacto que el confinamiento impuesto por la pandemia del COVID-19 ha tenido sobre la pareja. Se presentan los resultados de los primeros estudios publicados sobre la relación de pareja en el confinamiento y se analizan los elementos específicos del confinamiento que afectaron a dicha relación. Se describen los elementos y las características de los conflictos que presentaron las personas que demandaron atención psicológica y se describen las intervenciones que se realizaron, resaltando la utilidad en este tipo de intervenciones del concepto de distancia emocional ideal.

**Palabras clave:** Pareja; conflicto; terapia de pareja; confinamiento; COVID-19; distancia emocional ideal.

### Abstract

This work addresses the impact that confinement imposed by the COVID-19 pandemic has had on the couple. The results of the first published studies on the couple's relationship in confinement are presented and the specific elements of confinement that affected couple relationship are analyzed. The elements and characteristics of the conflicts presented by the people who demanded psychological attention are described and the interventions that were

---

**Correspondence address [Dirección para correspondencia]:** José Luis Martorell, Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Educación a Distancia.

**Email:** [jmartorell@psi.uned.es](mailto:jmartorell@psi.uned.es)

**ORCID:** José Luis Martorell (<https://orcid.org/0000-0003-4818-3750>).

<sup>1</sup> Universidad Nacional de Educación a Distancia.

Recibido: 14 de febrero de 2021.

Aceptado: 11 de junio de 2021.

carried out are described, highlighting the usefulness of the concept of ideal emotional distance in this kind of intervention.

**Keywords:** Couple; conflict; couples therapy; confinement; COVID-19; ideal emotional distance.

## Introducción

El impacto de la pandemia producida por el COVID-19 ha sido brutal y ha afectado a todas las áreas importantes de nuestra vida: ha amenazado nuestra vida, ha hecho tambalearse nuestra economía y ha llenado de incertidumbre nuestra relación con el presente y el futuro. Desde el primer momento se vio que la dimensión psicológica de la pandemia era uno de los elementos cruciales que había que afrontar: la incertidumbre, la angustia, el miedo y, a partir de un cierto momento, el agotamiento psicológico han sido, y son, elementos centrales de lo que estamos viviendo. La respuesta a estas reacciones naturales y generales han sido determinantes para conformar la calidad de nuestro modo de estar en el mundo después del primer impacto y de la fase de confinamiento estricto. En nuestro país la respuesta de la psicología profesional ha participado de la respuesta del mundo sanitario general: los individuos –los psicólogos y las psicólogas– han respondido, como no podía ser de otra manera en una profesión como la nuestra, desde el primer momento con profesionalidad y entrega, tanto si operaban desde el ámbito público como desde el privado. Las limitaciones han estado, por un lado, en la escasez de medios con que cuenta la Psicología en la Sanidad pública, algo ya endémico, lejos de los medios con que cuentan los países de nuestro entorno y, por otro, el cutre comportamiento de algunas instituciones políticas y profesionales que no han sabido supeditar sus intereses a la urgente necesidad de atención psicológica a la ciudadanía. Pero no éste el tema del presente trabajo así que vamos al asunto que nos compete.

De entre todos los temas psicológicos que hemos nombrado y su impacto en la vida del individuo, desde el primer momento llamó la atención el impacto que la pandemia en general y el confinamiento en particular tenía sobre la relación de pareja. En seguida se vio que la pareja, la

relación de pareja, era un elemento muy sensible a los cambios en nuestra vida cotidiana que la pandemia provocaba.

De hecho, en seguida comenzaron a llegar noticias que hablaban de ello. Particularmente, impacto en la población, a juzgar por la intensidad con que los medios de comunicación la reproducían, la noticia de que en la ciudad de Wuham, en China, el primer lugar donde se produjo un confinamiento, se había dado un incremento de las demandas de divorcio que sólo se podía explicar por el impacto que dicho confinamiento había tenido en la relación de pareja. Aunque los datos no eran definitivos parece que apuntaban en la dirección de señalar una tendencia de incremento de crisis de pareja (Global Times, 2020; Prasso, 2020) y, en todo caso, la noticia desató una verdadera avalancha de páginas web y secciones en los medios de comunicación, no siempre de profesionales, con consejos, advertencias y sugerencias sobre la convivencia en pareja durante el confinamiento que van desde lo tópico y lo infundado a lo sensato y razonable sin que sea fácil para el lector distinguir entre unos y otros. En todo caso, reflejaban la preocupación y, por tanto, el interés de una buena parte de la ciudadanía por este tema.

A partir de un cierto momento, ya comienzan a aparecer los primeros trabajos científicos sobre esta cuestión y se van aclarando algunos de los elementos que han sido y son relevantes en esta cuestión. Queda claro, a partir de estos estudios y de la intervención de los profesionales que atendieron temas de pareja que el impacto ha sido importante y que la vida de muchas parejas ha quedado afectada por la situación vivida. Por otro lado, el tema está lejos de terminar, pues siguen vigentes las situaciones que han provocado este impacto y los profesionales, tanto en este como en otros aspectos de las consecuencias psicológicas de la pandemia, seguiremos siendo requeridos para intervenir aun durante un largo tiempo. En lo que sigue trataré de dar cuenta de algunos de los aspectos, en mi opinión, más relevantes del tema de la pareja en el confinamiento y lo haré tanto desde la recogida de datos que han sido ya publicados como desde mi experiencia personal como psicólogo clínico trabajando con parejas en el confinamiento.

## Peculiaridades de la intervención en pareja en cualquier situación

Pero antes de entrar en el tema del confinamiento conviene recordar, aunque sea brevemente; algunos de los elementos de la terapia de pareja que la distinguen, hasta cierto punto, de otras modalidades de intervención terapéutica, o quizá expresado con más precisión, señalar las peculiaridades de la terapia de pareja que hace que determinados fenómenos se den con más claridad o intensidad en la pareja que en otros ámbitos de la intervención psicológica.

En primer lugar hay que resaltar el peso de los elementos ideológicos. Sobre la pareja hay una presión ideológica muy fuerte. No es que no la haya en otros asuntos humanos pero aquí aparece muy rápidamente y con mucho peso: en qué consiste ser una buena pareja, un buen compañero o compañera, un buen marido o esposa, hasta qué punto hay que luchar por la permanencia de la pareja, qué pasa si ya no estoy enamorado ¿me puedo ir o debo aguantar? ¿cómo de malo es engañar a la pareja? ¿la separación es aceptable? ¿en alguna circunstancia o en ninguna? Todos estos asuntos, y otros muchos, están cargados de ideología, es decir, de aseveraciones que se tratan de imponer haciéndose pasar por razonamientos (no digo que algunas de las respuestas a estas cuestiones no sean razonables sino que se imponen en nuestra mente por el peso de la autoridad más que por su razonabilidad). Sobre todo esto ha opinado tu papá, tu mamá, tus abuelos, el partido que te gusta, el que no te gusta, el Papa, el gran Mufti, Aristóteles, Nietzsche y todos los cuñados de Putin. No es broma. La presión primero es externa y luego se interioriza y se puede vivir como exigencia superyoica, como culpa, como angustia o como una mezcla de esos sentimientos produciendo en el extremo paralización, huida o agresión. Como se ha dicho muy acertadamente, en una terapia de pareja hay mucha más gente que sólo los dos miembros de la pareja (y no nos olvidamos de la ideología del terapeuta en estos temas).

En segundo lugar tenemos la posible existencia de elementos negativos no patológicos de una intensidad muy alta. El desamor es una de las experiencias vitales más penosas. De entrada sabemos que si se vive de niño es de-

moledora y propicia una organización psicológica donde es difícil que la felicidad tenga lugar. Pero si se experimenta en la vida adulta por parte del objeto de nuestro amor es un poco menos demoledora (cabe esperar recuperarse) pero no menos penosa. A veces, en una situación de desamor en la pareja no hay nada que curar sino decir “lo siento” y acompañar en la tristeza. Otras veces ayudar a que la persona acepte ese desamor, lo “oiga” y lo “sienta” es toda una tarea terapéutica. La antropóloga Helen Fisher (2004) ha estudiado la resistencia de las personas no queridas a aceptar el no de su objeto de amor, y ha encontrado a nivel cerebral una similitud de sus respuestas con la de los adictos a sustancias.

Un tercer elemento distintivo de la terapia de pareja es que al ser dos personas no es raro encontrarse con que la motivación para la terapia es asimétrica, no tienen las dos personas la misma motivación. Sin entrar en profundidades que nos apartarían del propósito de este artículo es muy revelador ver a los miembros de la pareja por separado y comprobar que cada uno tiene un interés distinto. Detrás de esta motivación asimétrica está el hecho de que cada uno de los miembros de la pareja tiene objetivos distintos y, en número relevante de casos, incompatibles. En el extremo está la situación en el que uno quiere la continuidad de la pareja y el otro no, pero sin llegar a este caso es muy frecuente en la terapia de pareja que aun queriendo los dos la continuidad de la pareja, cada uno quiera un modelo de pareja incompatible con el modelo que quiere el otro. Esta incompatibilidad no siempre se explicita en la demanda inicial que hacen los dos miembros de la pareja en la terapia. Volveremos sobre este asunto más adelante.

## El impacto del confinamiento en la relación de pareja

Ya se ha señalado que desde el primer momento de la pandemia llegaron noticias sobre el incremento de divorcios en China. Es obvio que la situación de amenaza y el confinamiento son factores altamente estresantes y la pareja tiene que responder a ello. Es igualmente importante señalar que las parejas llegaron a esta situación con su propia historia, con su capacidad alta o baja de afrontar problemas, con su nivel de cohesión previo y con sus visiones particulares de sus vidas y sus relaciones. El confina-

miento pudo enfatizar las debilidades, pero también poner en marcha las fortalezas. Veamos algunos datos que ya han salido a la luz.

En primer lugar la investigación muestra que en torno al 86 % de la ciudadanía experimento sintomatología traumática como respuesta a la pandemia (Case Western Reserve University, 2020). Un incremento tan alto de la sintomatología traumática lleva a un peor manejo de los asuntos personales y la pareja lo acusa. La ruptura o la amenaza de ruptura aparece o puede aparecer y los recursos habituales (aislamiento, toma de distancia, contacto personal con otros) en el caso del confinamiento no están disponibles. Un interesante estudio de Lebow (2020) señala que mientras aumentaron los pensamientos y deseos de divorcio en el contexto del COVID-19, las posibilidades de llevarlo prácticamente a cabo fueron mucho más restrictivas debido al propio confinamiento, lo que habla simultáneamente de tensión y convivencia obligada.

Son indicadores también del nivel de estrés al que se vieron sometidas muchas parejas las infidelidades. Algunos datos hablan de un incremento (Gordon y Mitchell, 2020) lo cual llama la atención porque la situación de confinamiento no parece precisamente la más adecuada para tener una aventura extramarital. En realidad, estas autoras han recogido datos sobre el incremento durante la pandemia de conductas asociadas a la experiencia de la infidelidad, fundamentalmente contactos en las redes sociales. Por ejemplo, un sitio web específico para personas casadas que contactan al margen de sus parejas ha incrementado en 17000 nuevos miembros por día durante la pandemia, frente a los 1500 diarios desde 2019. Otro dato revelador es que en torno al 20 % de la gente (con pareja o no) ha contactado con una expareja durante la pandemia y la mitad de ellos han contactado con varias exparejas. De las personas con pareja el 13 % ha contactado con una expareja durante la pandemia, reconociendo el deseo expreso de reactivar una relación (Lehmiller, 2020).

Por el otro lado, la pandemia y el confinamiento también ha sido para algunas parejas una ocasión para mostrar su fortaleza y bienestar o, incluso, para fortalecerlos. Así, Stanley y Markan (2020) encuentran parejas para las que el COVID-19 ha sido una ocasión para una mayor intimidad, igualitarismo y conexión. En esta misma línea están

los resultados del interesante trabajo de Günter-Bel et al. (2020), doblemente interesante para nosotros por la propia calidad del trabajo y por estar realizado con una muestra española. Estos autores estudian la percepción de las parejas sobre la mejora o el deterioro de sus relaciones en el confinamiento. Los índices de mejora son: conexión reconocimiento familiar, mejor comunicación, expresión emocional, espíritu de equipo y equilibrio entre las necesidades individuales y las compartidas. Los índices de deterioro son: experimentar soledad y distancia de la pareja, atmósfera de conflicto, expectativas negativas y desequilibrio entre las necesidades individuales y compartidas. Los resultados muestran que los índices de mejora, con un 61.7 %, superan a los de deterioro, con un 40.0 %. Hay que señalar, sin embargo, como hacen los propios autores que la muestra es muy posible que no sea representativa de la población general al ser mayoritariamente compuesta por mujeres, con alto nivel de educación, con empleo, interesadas por formación en el tema de las relaciones familiares y, por lo tanto, por encima de la media en funcionalidad y estabilidad económica. En poblaciones de otro nivel intelectual y además amenazadas o alcanzadas por la inestabilidad económica cabe pensar que los resultados no serían tan optimistas. Por cierto que esta cuestión, la influencia de lo económico y por tanto de lo político en el malestar psicológico, conforman un tema en buena medida ignorado en nuestra formación como clínicos en donde el énfasis en la formación técnica oscurece la necesidad de ser consciente de la influencia de lo político (el patriarcado, el capitalismo, el neoliberalismo, los movimientos populistas) en la psicopatología de la vida cotidiana.

## La pareja en conflicto en el confinamiento

Ya hemos visto que el confinamiento y la pandemia en sí mismos han sido factores de estrés, pero que éste no equivale automáticamente a conflicto: algunas parejas han salido indemnes o incluso fortalecidas de esta situación. Pero también ha quedado reflejado en las investigaciones que hemos presentado que los niveles de conflicto en la pareja han sobrepasado lo esperable en una situación normal. Vamos a ver ahora los elementos principales que han conformado esos conflictos.

De un modo general, podemos decir que ha cambiado el marco de la relación y, sobre todo, han quedado minimizados los recursos habituales que las parejas y los individuos concretos utilizaban para afrontar las situaciones problemáticas que el devenir trajera. Vayamos desgranando esta aseveración.

En primer lugar hay que nombrar el incremento inesperado del estrés, que ha podido ser percibido como desbordante, tanto por temas específicos de la pareja (la pareja llega al confinamiento con una historia y en un momento concreto de su evolución) como por los generales: amenaza al empleo y a los recursos económicos, atención como progenitores al impacto en los hijos, atención y preocupación por los propios progenitores tanto si son convivientes como si viven solos. Junto con lo anterior está como factor muy ligado al manejo del conflicto el grado de adaptación personal a la situación de confinamiento.

La pérdida del modelo de pareja anterior y la imposición de un nuevo modelo apela no solo y de un modo evidente a la capacidad de adaptación y a la flexibilidad de la persona sino también a la mayor o menor distancia en cada caso que el nuevo modelo presente frente al anterior. El elemento más estresante y por tanto el más proclive a desembocar en un conflicto fue la intimidad forzada, la pérdida de privacidad. Un elemento fundamental de autorregulación para muchas personas es la soledad, pasar tiempo solos, pensando, caminando, leyendo, tocando la tuba o haciendo couching (de couch, sofá) y esto se perdió en el confinamiento. Igualmente, el contacto con personas distintas de la pareja en ámbitos diferentes del domicilio familiar es percibido como un elemento de equilibrio para la relación de pareja. Además de la intimidad personal la de la pareja se vio afectada: por un lado son 24 horas juntos pero por otro, las parejas con hijos, podían estar juntos pero no solos, lo que afecta desde a los mecanismos de discutir una situación con libertad hasta, por ejemplo, la vida sexual. Las situaciones que las distintas idiosincrasias pueden provocar en esta situación son muchas: uno de los dos siente el agobio del otro, los dos se sienten agobiados por el otro, los dos compiten por hacerse presentes al otro como prueba de su amor, etc. Más adelante iremos con el tema de la intervención psicológica en estas situaciones pero adelantaremos aquí que igual que la pareja se ha que-

dado sin sus recursos habituales y se enfrentan a una convivencia de veinticuatro horas, el o la terapeuta, además de estar él o ella viviendo probablemente una situación parecida por primera vez, se ha quedado sin los recursos de orientación conductual que solía utilizar en situaciones similares dentro de una terapia convencional, por ejemplo, la posibilidad de prescribir o sugerir el pasar tiempo sin los hijos o plantear la conveniencia de una separación temporal.

Otro elemento de estrés, muy interesante, que observamos en nuestra práctica clínica es el descubrimiento de aspectos “inquietantes” del otro. Por ejemplo, y señalando algunos temas que nombraron personas que solicitaron durante el confinamiento atención psicológica, la observación de que la pareja se angustia por encima de lo esperado lo que le lleva a comportamientos o expresiones inaceptables para quien lo percibe así. La percepción de que se deteriora su genio, insistimos, de un modo inesperado para la pareja. Otro caso: desde el punto de vista del cónyuge que lo relata aparece un comportamiento intolerante en el otro hacia la pareja, los hijos o ambos, no reconocida anteriormente. También aspectos conductuales como beber de un modo inadecuado, descuidarse físicamente, perder los modales, ser inatento, acobardado o egoísta y siempre con la misma característica: esto es percibido y señalado por la pareja y lo siente como inesperado y desagradable. Se podría decir que son reacciones que muestran una respuesta deficiente o desbordada al estrés intenso, y así es, es posible que sea la primera vez que uno ve a su pareja enfrentar una situación con este nivel de estrés y aparece una faceta de la persona que derrumba su imagen ante el otro.

Algo que puede venir derivado de lo anterior pero también tener otra motivación es el cuestionamiento del futuro de la pareja por un aumento del darse cuenta, de la lucidez sobre la propia vida. La pandemia nos ha puesto en contacto con la muerte, con la futilidad de las vanidades humanas y con la fragilidad de nuestros proyectos. Algunas de las personas que atendimos directamente habían visto deteriorarse su salud, morir a allegados o perder su modo de ganarse la vida. Estas situaciones, propias o vicarias, enfrentan al sentido de la vida y aunque es conocido el fenómeno de que pasada la situación de amenaza la lucidez tiende a oscurecerse, durante el confinamiento un cierto

número de personas reportaron que una consecuencia de esta lucidez fue cuestionar su vida de pareja (¿quiero vivir con esta persona el resto de mi vida?) a veces como consecuencia de los descubrimientos “inquietantes” sobre el otro descritos en el párrafo anterior, pero otras veces por un cambio en el modo de sentir la propia vida.

Ya se ha señalado (Lebow, op. cit) que la aparición de pensamientos y deseos de separación iba acompañada de una dificultad objetiva para llevarlos a cabo por el propio confinamiento y la paralización de muchas instituciones sociales. Cuando se daba aparecían sentimientos de urgencia, ansiedad, miedo y vértigo que, en la intervención, había que contener pero no sepultar. Iremos con ello más adelante.

También se ha señalado que hay personas que podían incrementar o desvelar comportamientos intolerantes o maniobras de poder. Todo esto fue extremadamente grave en los casos de convivencia con un maltratador, no solo por la amenaza que suponía el incremento del estrés en el maltratador sino porque éste tenía un control y una vigilancia sobre la víctima de veinticuatro horas. Una investigación con datos sobre Francia, Italia, Brasil y China durante la pandemia encontró un incremento del 50 % en violencia machista (Campbell, 2020).

Todo lo anterior se refería a parejas con relación estable y conviviendo pero observamos también una situación que se repetía en las parejas que no convivían, bien porque estaban en una primera fase de su relación o bien porque ese era el modo, vivir cada uno en su casa, en que habían establecido su relación. No podemos aportar ningún dato sobre el grado de generalización o frecuencia en que se dio y tampoco hemos visto nada publicado sobre ello, más allá de la constatación del incremento del nivel de conflictividad en la pareja durante la pandemia. Esta situación que observamos en un cierto número de casos en parejas no convivientes consistía en un alejamiento emocional por parte de uno de los miembros de la pareja, al que llamaremos A, que iba desde el planteamiento de la ruptura hasta un espaciamiento y “enfriamiento” deliberado de la comunicación con el otro miembro y, por el otro lado, el otro miembro de la pareja, al que llamaremos B, se colocaba en una posición que iba desde la queja requiriendo más atención hasta la angustia por la amenaza de ruptura. Esto

no es diferente de cualquier otra situación de ruptura unilateral en una pareja, lo que da su peculiaridad es que el confinamiento por separado impedía la puesta en marcha de las estrategias para afrontar estos conflictos, sobre todo para las personas en la situación B. En este caso, pero también en el de parejas conviviendo, las demandas de atención terapéutica no eran demandas de pareja sino de individuos, tanto en A como en B, a los que desbordaba emocionalmente la situación. No fue raro que las personas en B se planteasen romper el confinamiento –en algún caso lo hicieron- llevados por la impotencia y la ansiedad. Dentro del incremento del que se ha hablado anteriormente de violencia machista se dieron casos de parejas no convivientes con un hombre maltratador de amenazar con presentarse e incluso de llegar a hacerlo.

### **Algunas pautas de intervención en el conflicto de pareja en el confinamiento**

Aunque el confinamiento prestó su peculiaridad al conflicto de pareja los temas de pareja y su tratamiento tienen un abordaje específico como se ha descrito en un apartado anterior. Un esquema útil para entender los conflictos de pareja es la relación de los modelos de pareja queridos por cada uno de los miembros con la percepción del poder atribuido a cada uno de ellos (Martorell, 1994, 2012). El marco de un conflicto de pareja es con mucha frecuencia la existencia de modelos de relación de cada uno de los miembros de la pareja incompatibles, es decir, cada miembro de la pareja quiere un modelo de relación incompatible con el modelo del otro. Decimos incompatible y no sólo distinto porque la negociación se hace difícil y gira en redondo y es cuando hablamos de conflicto. Junto a estos modelos incompatibles se suele dar un desequilibrio del poder percibido: uno de los miembros es percibido por ambos con más poder por ambos. Ese miembro, A, tiene más poder que el otro, B, pero no tiene todo el poder. Desarrollamos estos temas en los textos citados en este párrafo y no vamos extendernos más aquí. Pero es importante al escuchar a la persona que demanda atención entender los modelos de relación de ambos miembros y la percepción del poder en la pareja.

En el contexto del confinamiento las personas llamaban con una situación que les estaba inquietando o desbor-

dando a la que se añadía la incertidumbre de lo que iba a durar el confinamiento. Hay que añadir que el terapeuta vivía la misma incertidumbre y había que hilar muy fino en una situación como la que todos vivimos para, parafraseando a Freud, distinguir entre sufrimiento normal y angustia neurótica.

De cara a la intervención el concepto teórico que resultó de más utilidad fue el de distancia emocional ideal. El concepto de distancia emocional ideal (Casado, 1991) puede ser caracterizado como sigue:

El grado de cercanía emocional y física que la persona tolera, necesita, busca o evita, y, desde el reverso semántico del concepto, el grado de alejamiento emocional y físico que la persona tolera, necesita, busca o evita: número de veces que tolero, busco, necesito o evito el contacto, intensidad del reconocimiento que necesito, grado de la necesidad o del miedo que tiene la persona de estar sola, número, importancia y significado de actividades sin la pareja, etc.

Cada uno de nosotros tenemos una distancia emocional ideal en nuestras relaciones de pareja pero también en cada una de nuestras relaciones: hijos, amigos, compañeros de trabajo, miembros de nuestra familia de origen. Esta distancia emocional ideal se deriva de las experiencias de apego (Bowlby, 1969; Critendem, 2008; Martorell, 1997, 2016) y, muy importante de cara a la intervención, se tienden a experimentar como verdades universales cuando son creencias individuales originadas en nuestras experiencias vitales. Expresiones cargadas emocionalmente del tipo «las parejas tienen que cenar juntas», «si me quisieras de verdad me dejarías más espacio», «hoy no me has dicho que me quieres», «no me preguntes todo, decide tú», y así hasta una serie infinita se pueden utilizar para expresar la insatisfacción con una distancia emocional que un miembro de la pareja considera que no cumple con su ideal. Cuando en una pareja las distancias emocionales ideales no coinciden y no se han negociado el conflicto, la queja y los juegos de poder (Martorell, 2021) aparecen. Si, como ejemplo, solo estuviéramos hablando de distancia física y uno de los miembros de la pareja quisiera estar a menos de un metro del otro pero el otro quisiera estar a más de tres metros, estarían permanentemente en una situación inestable uno tratando de acercarse y otro tratando de alejarse, ambos con la sensación de no estar bien tratados.

La clave del manejo de las distancias emocionales es la negociación, para lo cual hay que pasar de entenderlas como verdades universales a verlas como estilos personales que, salvo en los extremos, pueden ser perfectamente aceptables, hay que sentir como válida la distancia del otro y sentir que el otro siente como válida la propia.

El trabajo sobre la distancia emocional es muy importante en muchas ocasiones en situaciones, digamos, normales pero el confinamiento lo ha hecho prácticamente indispensable. En sí mismo, el confinamiento cambia por decreto –nunca mejor dicho– los equilibrios, acuerdos y adaptaciones que las parejas tenían sobre sus respectivas distancias emocionales ideales (salvo en el caso de las parejas que vivían previamente enclaustradas emocionalmente o codependientes). Ya se ha señalado que el principal factor de estrés sobre las parejas fue el hecho de tener que convivir veinticuatro horas en el domicilio común y perder los apoyos y las estrategias de vida individual que se tenían en situaciones normales. Las variantes de la intervención sobre la distancia emocional dependían, naturalmente, de la situación de quien consultase pero, en general, discutir el concepto, ayudar a comprenderlo, relativizarlo y ver si la negociación era posible fueron percibidas como útiles por los consultantes. También en el caso en que el resultado de la consulta fue mantener el cuestionamiento de la relación, el trabajo sobre el concepto de distancia emocional fue útil para autocomprenderse.

Algunas ideas enmarcaron esta intervención: una de ellas fue que en lo que respecta a la pareja el confinamiento a veces provocaba el conflicto pero otras simplemente desvelaba o magnificaba conflictos anteriores, y otra que no había que olvidar que era una intervención en crisis y no una terapia al uso. Con respecto a la primera idea convenía, aunque fuera brevemente, comparar lo que estaba sucediendo en el momento con lo que sucedía antes. Simplificando, las tres opciones cuando había conflicto eran: (a) ya estaba mal antes y esto lo magnifica o desvela; (b) estaba bien antes, o lo parecía, y esto desvela algo que lo estropea; y (c) estaba bien antes y ahora necesitamos readaptarnos. Con respecto a la segunda idea, que era una intervención en crisis y en un contexto muy específico de confinamiento, fue útil utilizar una idea central, la distancia emocional, cuando era posible utilizarla, era muy potente para esto y ver la posibilidad si la persona podía lle-

gar, consigo misma primero, a un acuerdo coyuntural que le permitiera afrontar el resto del confinamiento –las intervenciones se hacían en un marco total de incertidumbre en cuanto a la duración real del confinamiento– y en un futuro tanto la resolución de los problemas como, si era el caso, la separación.

Otro elemento de la intervención que en ocasiones fue importante era el énfasis del terapeuta sobre lo que desvela la intervención, cuando en la intervención aparecía algo relevante desde el punto de vista terapéutico (e.g., adicciones, repetición de pautas nocivas en las parejas, sintomatología persistente). Se trata de ayudar a que lo desvelado por la crisis no desaparezca después cuando las circunstancias no sean tan estresantes; específicamente, se insistía en la necesidad de realizar un tratamiento más continuado cuando las circunstancias o permitieran. Esto era especialmente importante cuando aparecía el maltrato. En estos casos se focalizó la intervención sobre el maltrato, no sobre distractores de la relación, se aseguró el contacto con la persona maltratada y, en su caso, la intervención de terceros para protegerla.

En resumen, el confinamiento ha resultado ser un elemento de estrés también para la pareja. Especialmente, la cercanía física y emocional veinticuatro horas al día fue un factor altamente perturbador para muchas parejas. Por otra parte, la investigación mostro que bajo determinadas condiciones el confinamiento también provocó una mayor cohesión en un cierto número de parejas. Las personas que demandaron atención psicológica sobre un tema de pareja durante el confinamiento lo hicieron con la sensación de estar viviendo una crisis y en un contexto de incertidumbre que, por otro lado, afectaba también al terapeuta. Además de las consideraciones generales de atención a personas con crisis de pareja, el concepto que resultó de más utilidad en la intervención fue el de distancia emocional ideal. Por otro lado, dado que todavía seguimos bajo la pandemia se necesita más investigación para saber el grado real de afectación en las parejas por las consecuencias del COVID-19.

## Referencias

- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss* (vol I). Basic Books.
- Campbell, A. M. (2020). An Increasing Risk of Family Violence during the COVID-19 Pandemic: Strengthening Community Collaborations to Save lives. *Forensic Science International: Reports*, 2, Artículo 100089. <https://doi.org/10.1016/j.fsir.2020.100089>
- Casado, L. (1991). *La nueva pareja* [The new Couple]. Kairós.
- Case Western Reserve University. (2020). Case Western Reserve team studying ‘unprecedented’ levels of trauma caused by COVID-19 Pandemic. Recuperado de [https://newswise.com/coronavirus/case-western-reserveteam-studying-unprecedented-levels-of-trauma-caused-by-COVID-19-pandemic/?article\\_id=730825](https://newswise.com/coronavirus/case-western-reserveteam-studying-unprecedented-levels-of-trauma-caused-by-COVID-19-pandemic/?article_id=730825)
- Crittenden, P. M. (2008). *Rising Parents: Attachment, Parenting, and Child Safety*. Willan.
- Fisher, H. (2004). *Why We Love- The Nature and Chemistry of Romantic Love*. Henry Holt & Co.
- Global Times (2020). *Chines City Experiencing a Divorce Peak as a Repercussion o COVID-19*. Recuperado de <https://globaltimes.cn/content/1181829.shtml>.
- Gordon, C. G. y Mitchell, E. A. (2020). Infidelity in The Time of COVID-19. *Family Process*, 59(3), 956–966. <https://doi.org/10.1111/famp.12576>
- Günter-Bel, C., Vilaregut, A., Carratala, E., Torras-Garat, S. y Perez-Testor, C. (2020). A Mixed-method Study of Individual, Couple, and Parental Functioning During the State-regulated COVID-19 Lockdown in Spain. *Family Process*, 59(3), 1060–1079. <https://doi.org/10.1111/famp.12585>

- Lebow, J. L. (2020). The Challenges of COVID-19 for Divorcing and Post-divorce Families. *Family Process*, 59(3), 967–973. <https://doi.org/10.1111/famp.12574>
- Lehmiller, J. (2020). Have you Reached out to or Heard from an ex During the Pandemic? You're not alone. *Sex and Psychology*. Recuperado de <https://www.lehmiller.com/blog/2020/5/6/have-you-reached-out-to-or-heard-from-an-ex-during-the-pandemic-youre-not-alone>
- Martorell, J. L. (1994). Mystification and Power Games in Couples Therapy. *Transactional Analysis Journal*, 24(4), 240–249. <https://doi.org/10.1177/036215379402400402>
- Martorell, J. L. (1997). John Bowlby: el origen de los vínculos afectivos [John Bowlby: The Origin of Affective Bonds]. *Cuadernos de Terapia Familiar*, 34, 63–66.
- Martorell, J. L. (2012). Mistificación y juegos de poder en la terapia de pareja [Mystification and Power Games in Couple Therapy]. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*, 2(1), 1–14.
- Martorell, J. L. (2016). Hybris: el enganche con figuras parentales en la elección de pareja. *Cuadernos de Terapia Familiar*, 28(88), 29–36.
- Martorell, J. L. (2021). *Los Juegos de la Familia ¿Qué nos pasa una y otra vez? Jeder*.
- Prasso, S. (2020). *China`s divorce spike is a warning to the rest of locked-down world*. Recuperado de <https://www.bloomberg.com/news/articles/2020-03-31/divorces-spikes-in-china-after-coronavirus-quarantine>
- Stanley, S. M. y Markan, H. J. (2020). Helping Couples in the Shadow of COVID-19. *Family Process*, 59(3), 937–955. <https://doi.org/10.1111/famp.12575>

