



EL ANÁLISIS PSICOLÓGICO DE CARMEN LUZ MÉNDEZ Y FERNANDO CODDOU

# CUARENTENA: La pareja en alerta

*No solo puede agravarse la violencia debido al encierro forzoso de las parejas. También la intolerancia y el estrés. Pero esta pandemia puede ser una oportunidad. Aquí, dos voces con experiencia de 40 años enseñan a despertar y salir fortalecidos de la prueba.*

Por **MARÍA CRISTINA JURADO**. Ilustración: **FRANCISCO JAVIER OLEA**.

Cuando los psicólogos clínicos Carmen Luz Méndez y Fernando Coddou decidieron crear su Instituto de Terapia Familiar de Santiago, en 1982, recién vueltos de sus estudios en Europa, nunca imaginaron que cuarenta años después habría en Chile sobre diez mil pacientes que alguna vez recibieron su ayuda. Es una experiencia vasta, teñida de situaciones límites en hombres y mujeres, de distintos sectores socioeconómicos —atienden privadamente y reciben decenas de pacientes del sistema público en forma gratuita a través de hospitales e instituciones de salud— que los han hecho mirar a la pareja y a la familia chilena bajo un prisma de sabiduría.

Hoy, en medio de la mayor crisis sanitaria que el país ha vivido en cien años, ambos dicen que, en el encierro forzoso, no solo sufrimiento e intolerancia acechan a las parejas: también puede abrirse una buena oportunidad para reencontrarse y, con voluntad, reescribir la relación emocional. En una circunstancia inusual como esta, puede haber más tiempo para reflexionar y mayor espacio mental para enfrentar lo desconocido: compartir una casa durante 24 horas, con muy poco contacto con el exterior.

Para los expertos, es importante tomar conciencia de que esta es una situación anormal que genera mucha angustia, miedo e incertidumbre, y que provoca tal revolución en las emociones que las puede volver difíciles de gobernar. Pero, dice Carmen Luz Méndez, es útil recordar —y en medio de la angustia se vuelve difícil— que “estamos los dos dentro de la casa y esto nos afecta a los dos, y si hay niños también a ellos, no solo a mí. Por eso la tolerancia debe primar”. Ambos psicólogos hablan del peligro de las emociones con disfraz, un fenómeno común en estos días:

—El miedo al contagio y el encierro obligado, que puede prolongarse semanas, generan angustia y ansiedad. Pero mucha gente no tiene conciencia de estar angustiado porque esa angustia se disfraza de muchas distintas maneras. Puede convertir a una persona calmada en acelerada, exacerbar la necesidad de control en la casa, provocar oscilación emocional (pasar rápidamente desde el optimismo al pesimismo, de la euforia a la tristeza), o provocar sensación de cansancio, fatiga o desánimo. Y todo no es más que angustia disfrazada.

Aquí es donde entra el autocuidado, advierte Fernando Coddou.

**“Para las parejas es peligroso abordar dolores antiguos no resueltos: No es el momento de intentar resolverlos”.**

—¿Por qué sería importante que una pareja tratara de autocuidarse? Para que uno le pueda mostrar ese rasgo al otro: es muy distinto darse cuenta de que estas conductas, que nos resultan incómodas, molestas o frustrantes, no tienen que ver con fallas del otro, no son reacción del otro a mí, sino que es producto de la ansiedad. Eso me permite dejar de sufrir y de sentir que el otro me agrede.

Coddou y Méndez insisten en la importancia de comprender cómo se forma y genera la angustia durante el encierro:

—El lenguaje coloquial nos juega en contra, porque todos hablan de la angustia. Usualmente no nos estamos refiriendo a la angustia, sino al miedo. El miedo tiene un objeto, algo lo provoca: puedo estar asustado de contagiarme o de perder mi trabajo. La angustia es distinta, es tener la vivencia de miedo sin poder identificar qué lo provoca, es como un miedo sin objeto. Eso lo convierte en mucho más difícil.

Estos expertos advierten que, además, la angustia puede provocar síntomas serios: dolores torácicos, sensación de asfixia, ataque de pánico con miedo a morir, escalofríos. Todos tienen la misma raíz: obedecen a una sobrerreacción frente a la incertidumbre.

Y no solo síntomas físicos amenazan a una pareja en cuarentena. También hay reacciones psicológicas y del ánimo que podrían hacer creer que la relación va cayendo en picada. Cuando eso sucede es imprescindible, dicen los terapeutas, separar la realidad de la percepción personal. La angustia a veces se disfraza de irritabilidad y causa reacciones de mal genio, exasperación e impaciencia en el otro —a veces con agresividad verbal— que hacen daño y provocan dolor. “Esa reacción repentina es importante discriminarla y asignarla a la angustia. En una situación como la que se vive hoy, se puede llegar a sentir que el otro me está atacando constantemente, pero en realidad no es así, es un escape a su incertidumbre. En una dinámica de pareja, cambia mucho el poder mirarlo así”. Añaden:

—No hay que olvidar y tener muy presente que la rabia es un eficiente bloqueador de la angustia y de la pena. Si estamos peleando, no vamos a angustiarnos, pero nos hacemos daño al pelear.

**—¿Cómo entiende una pareja la diferencia entre la rabia porque sí y la que se siente para evitar la angustia?**

Carmen Luz Méndez explica:

—Justamente lo que estamos haciendo, que es conversar al respecto, es una de las cosas importantes. Porque si el tema se pone encima de la mesa en una conversación, nos permite funcionar distinto. Puede que igual se produzca la pelea. Pero a los cinco minutos los dos vamos a tener conciencia de que esto no tiene nada que ver con nosotros. Y entender que estamos ambos angustiados. Entonces la posibilidad de salir bien es mucho más alta.

## CRISIS Y OPORTUNIDAD

Dicen Carmen Luz Méndez y Fernando Coddou que, después de 40 años, nunca vieron el auge de horas

clínicas por *skype* que tienen hoy. Según su experiencia, las parejas están aprovechando su tiempo para plantear y trabajar distintos temas, desde problemas de convivencia por la cuarentena, a dolores profundos y reparación por infidelidad. Pero, señalan, hay ciertos temas en los que una pareja no debiera internarse en estos días de encierro a no ser que estén debidamente guiados en una terapia. Especialmente peligroso es abordar dolores antiguos no resueltos: no es el momento de intentar resolver situaciones que históricamente los han afectado, sean de la naturaleza que sean. Mejor esperar a estar en manos de un especialista.

Dicen los psicólogos:

—Todas las parejas del mundo tienen temáticas no resueltas. Muchas nos preguntan: “¿No será este el momento de meternos en ciertas temáticas? Porque nunca tenemos tiempo”. Y contestamos: “¡Por ningún motivo! ¡Este no es el momento! Si son temas que no se han podido resolver, abrirlos en este momento, en que ya estamos poniendo todo para sostener armónicamente un sistema de pareja o familiar, es ponerle una presión a la relación que puede terminar por reventarla”.

Fernando Coddou recuerda que esquivar un tema de conversación en pandemia no significa olvidarlo ni perdonar, solo congelarlo. Para priorizar la cordialidad.

**—¿El secreto para una pareja es estar atento al momento que se vive?**

—Absolutamente. A propósito de cuidarse y cuidar la relación de pareja, no exacerbar ni poner foco en noticias terribles. No centrarse en la cantidad de muertos y lo que pasa en otras partes, porque sin darnos cuenta estamos intensificando nuestra angustia. Ser escéptico frente a redes sociales que además pueden ser *fake news* y tratar de disminuir la información. Y no ser obsesivo con lo que está pasando, particularmente cuando hay niños. Frente a ellos hay que generar historias que, sin negar lo que ocurre porque sería tonto, les muestren que hay caminos de salida. Una de las cosas que más angustian es sentir que esto no tiene salida.

Carmen Luz Méndez agrega un punto clave. “Todo cambio genera ansiedad y el de ahora mucho más. El cuidado de los adultos —porque de ellos depende lo que pase con los niños— es muy importante. Adultos que se desmoronan, se desmorona todo el sistema”.

Estos terapeutas señalan la importancia de crearse un sistema de estructuras dentro de la casa en el día a día. Quien no se lo arma, con diseño de horarios, tareas, relajo y tiempo para sí mismo, corre el riesgo de caer en la angustia. Dice Fernando Coddou:

—Lo que no veíamos, en nuestra vida habitual previrus es que la estructura nos estaba dada externamente. El trabajo te estructura, el colegio de los niños los estructura, las actividades deportivas estructuran: todo desapareció con la cuarentena. Entonces el orden lo



“Hay que aprender a recibir la emoción del otro, sin ofrecer soluciones ni minimizar su problema”, dicen los terapeutas Fernando Coddou y Carmen Luz Méndez.

**“Es clave en esta cuarentena que las parejas se den un tiempo, ojalá con horario, para estar juntos, para pasarlo bien”.**

tenemos que generar nosotros con horarios flexibles y cosas puntuales: ponerse de acuerdo en la hora de levantarse, vestirse, isacarse el pijama! Que nadie trabaje en pijama, aunque parezca una trivialidad.

En medio de ese rearme, dice Carmen Luz Méndez, es necesario contenerse mutuamente. “A veces se cae en el error de contener como a uno le gustaría que lo contengan y ese no es el camino. Hay que averiguar cómo es el otro, qué necesita el otro y cómo hay que dárselo. Y aprender a recibir la emoción del otro, sin ofrecer soluciones ni minimizar su problema”.

**—¿Una pareja enfrenta en forma distinta esta pandemia dependiendo del género?**

—Generalizar en esto es complejo. La mayoría de las mujeres se sienten cómodas en su hogar, el hombre tiende a ayudar y esto crispa a la mujer. También hay una diferencia en la sexualidad, porque la respuesta sexual masculina y femenina es distinta. El hombre tiene una curva de excitación mucho más rápida que la mujer, sin que eso la convierta a ella en lenta, sino que es distinta. Por otra parte, ella tiene mucho más integrada su sexualidad, requiere de ciertas condiciones como sentirse bien, no estar enojada ni cansada y tener privacidad. El hombre no, él puede hasta pensar que el sexo es una buena manera de arreglar la relación, icoa que para una mujer es impensable! Entonces, en este periodo de encierro puede pasar que los hombres no se hagan cargo de esto —explica Fernando Coddou. Y Carmen Luz Méndez agrega:

—Hemos visto también algunos procesos muy bonitos en esta crisis. En algunas parejas en las que él ha sido machista, hemos visto un cambio muy interesante, la relación se ha ido emparejando. Ahora están compartiendo tareas frente a los hijos: la mujer ha tenido que soltar y el hombre ha debido tomar espacios que antes jamás. También hemos visto cómo las parejas han ido cambiando sus prioridades y han ido encontrando esos pocos tiempos que les quedan hoy para disfrutar solos. Matrimonios que yo veía antes de la pandemia y que no tenían ni un minuto para estar juntos: su tiempo era trabajo, niños, familia de origen y amigos. La experiencia que están teniendo hoy, de esos espacios de ellos dos solos cuando los niños ya se acostaron, les está siendo importante. Han cobrado conciencia de lo enriquecedor que son esos espacios de intimidad para una relación, son como el oxígeno, aquello que nutre la relación. La experiencia se está dando en muchas parejas hoy, no como un dato intelectual, sino como una creencia emocional.

Y Fernando Coddou agrega:

—Es importante que en esta cuarentena las parejas se den un tiempo y un espacio, ojalá con horario, para estar juntos, para pasarlo bien, tomarse un trago, reírse. Y siento que al final de la pandemia tal vez puedan darse la mano mirándose a los ojos y felicitarse: lo hicimos bien, la pasamos bien. Esto sería una manera de tocar el vínculo positivo, esa gran capacidad de la gente para salir adelante, reconociendo: “Fuimos capaces de navegar estas aguas turbulentas sin hundirnos ni terminar separados”. ■