

Couple Dynamics in Quarantine Times

Sofia Andrade Melo, Psc.Cli.

Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Facultad de Psicología, Quito, Ecuador.
Maestría en Asesoría y Terapia Familiar Sistémica.

Giovani Toscano, Md, Msc.

Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Facultad de Psicología, Quito,
Ecuador.

Resumen

La pareja es la unidad vincular de la familia que se va construyendo a lo largo del tiempo; su dinámica y estilos relacionales determinan su funcionalidad y supervivencia especialmente en momentos de angustia, como los que las familias ecuatorianas atravesaron por la cuarentena debida al COVID-19. En estas circunstancias, surge la pregunta: ¿qué ocurre con la dinámica relacional de la pareja durante el aislamiento social?, ya que este subsistema, está expuesto a una serie de cambios, presiones y preocupaciones que obligan a su reestructuración.

A través del presente trabajo se busca comprender las dinámicas relacionales de las parejas en tiempos de cuarentena en cuanto a la afectividad, sexualidad y compromiso. Para ello en esta investigación se trabajó desde un modelo cualitativo de tipo narrativo con codificación abierta, alrededor de la recolección y análisis de discursos de 8 parejas en cuanto a su experiencia durante la cuarentena.

Se pudo observar que la cuarentena ha tenido gran influencia en la dinámica relacional de las parejas, pues en todas las parejas manifestaron que han existido cambios significativos a nivel de compromiso, sexual y afectivo; a tal punto que para la mayoría

ha sido un tiempo de encuentro para reescribir su historia y para otras un momento de análisis sobre el futuro de su relación.

Palabras Clave: Pareja, La relación, Crisis, Homeostasis, Cambio 1 y 2

Abstract:

The couple is the bonding unit of the family that is built over time; Its dynamics and relational styles determine its functionality and survival, especially in moments of anguish, such as those that Ecuadorian families went through the quarantine due to COVID-19. In these circumstances, the question arises: what happens to the relational dynamics of the couple during social isolation ?, since this subsystem is exposed to a series of changes, pressures and concerns that force its restructuring.

Through this work we seek to understand the relational dynamics of couples in times of quarantine in terms of affectivity, sexuality and commitment. For this, in this research, we worked from a qualitative model of a narrative type with open coding, around the collection and analysis of discourses of 8 couples regarding their experience during quarantine.

It was observed that the quarantine has had a great influence on the relational dynamics of the couples, since in all the couples they stated that there have been significant changes at the level of commitment, sexual and affective; to such an extent that for most it has been a time of encounter to rewrite their history and for others a moment of analysis about the future of their relationship.

Keywords: Couple, The Relationship, Problems, Change 1 and 2, Homeostasis

1. Introducción

Construir una pareja es una experiencia normativa dentro del ciclo vital de la familia y es quizás una de las situaciones más complejas y, al mismo tiempo, gratificantes en las que se ve envuelto el ser humano. Se podría definir a la pareja, tal como lo menciona Espriella, (2008) como una relación significativa, consensuada, con estabilidad en el tiempo y que atraviesa por diferentes procesos vitales de construcción. De igual forma, se comprende a la pareja como dos personas que deciden voluntariamente vincularse afectivamente para construir un proyecto en común, apoyarse y respetarse; que comparten un espacio que excluye a otros subsistemas (Martínez, 2016).

De manera general y práctica se puede definir a la pareja como la unión voluntaria de dos personas, que constituye una relación de mucha intensidad que incluye afectividad, lealtad, intimidad, apoyo y sexualidad (Szmulewicz, 2013). En esta relación de parejidad existe en todo momento intercambio de comunicaciones y afectos que obligan a la pareja a movilizar sus recursos internos y externos para adaptarse a las demandas del sistema social, individual y de la misma pareja, en donde, en todo momento existen situaciones de ganancias y pérdidas para cada uno de los miembros y para La Pareja (Espinal, s.a).

Por otro lado, existen circunstancias que provocan tensiones en el subsistema conyugal, algunas de ellas relacionadas con la vida diaria, tales como la socialización, el trabajo, la organización de tareas en el hogar, etc.; y otras, relacionadas con circunstancias fortuitas, tales como un accidente, una enfermedad, o cualquier circunstancia estresante imprevista; que ponen en juego su capacidad de adaptación y tolerancia al cambio. Tal es el ejemplo de la cuarentena del año 2020 debida a la emergencia sanitaria, donde una de las consecuencias ha sido que las parejas se vean obligadas a lentificar su ritmo de vida para adaptarse a las exigencias de la crisis y convivir las 24 horas y los 7 días de la semana, lo que probablemente podría inducir a una serie de cambios en la dinámica relacional que, en ciertos casos, podrían ser percibidos como beneficiosos para la relación de pareja y en otros, producir varias problemáticas (Sepúlveda, 2020).

Entonces, si el hecho de ser pareja es un componente fundamental del ciclo vital de las personas ¿cómo saben ellas que lo son y sobre todo cómo pueden definir su relación de la manera en que lo hacen, partiendo que cada pareja es única y distinta?.

Para contestar esta pregunta y definir de alguna manera general el significado del sistema pareja, es importante comprender que cada sistema relacional tendrá su propia definición, la cual tiene sentido, cuenta su historia y sobre todo simboliza lo que su relación es (Caillé, 1991).

Por ello, para comprender las dinámicas relacionales de las parejas, es importante tomar en cuenta “La pareja” entendida como un otro, un tercero de la relación, un ser vivo que construye su propia historia y que está en constante interrelación con los miembros de la relación (Caillé, 1991). Del mismo modo, como menciona Espinal, (s.a) la pareja construye una identidad que le proporciona una historia, le ayuda a diferenciarse de los otros sistemas y le permite definirse como tal, lo que este autor llama "La casa-pareja",

la misma que no es una relación, sino una institución que construye la pareja, es el tercer miembro de la pareja; es la unidad, intimidad, confianza; en resumen es la esencia de la relación de parejidad.

Es decir, que al momento en que dos personas deciden comenzar una relación amorosa se crea un tercer miembro entre ellos llamado La pareja o “La casa-pareja” que, desde un principio, comienza a tener consciencia y a influir en la dinámica de esa diada: este personaje tiene sus propias reglas, exigencias, deberes, derechos y reclama la atención de sus creadores (Caillé, 1991).

Por lo que es valioso conocer el problema que guió esta investigación: comprender cómo la cuarentena pudo haber afectado a la dinámica relacional que mantenía la homeostasis en La pareja hasta antes de la crisis sanitaria, es decir, antes de que el Ecuador se detenga y las parejas se vean obligadas a lentificar su tiempo para convivir sin apuros, sin las obligaciones laborales, sin las redes sociales cercanas, solo los dos miembros y La pareja.

Para ello se parte de que las relaciones de pareja se configuran a través del intercambio mutuo de afecto, comprensión y comunicación; es fundamental encontrar un equilibrio entre el proyecto personal de los dos miembros y, en base a ello, construir un proyecto de pareja: La pareja, que los haga andar juntos en el mismo camino, preparándolos y abriendo recursos para la convivencia y las crisis (Espinal, s.a). Sin embargo, en la actualidad, debido a todos los cambios de la cultura, la pareja es una relación muy compleja, como menciona la autora Szmulewicz, (2013); en la comunicación de la pareja priman los mensajes doble vinculares; es decir, se busca ser amado, pero al mismo tiempo no se desea serlo, por el miedo a la separación, soledad y abandono.

De esta manera, el ritmo acelerado de vida que se vive ahora ha generado que las parejas postmodernas se construyan a partir de la búsqueda de la satisfacción inmediata de sus deseos, sin encontrarse el uno al otro, sin construir tiempos de calidad, sin entregarse a la misma relación que queda excluida de la vida cotidiana; creando confusión en la razón para estar juntos, fortaleciendo la monotonía y asegurando el estar acompañado sin estarlo (Pedroza, 2017).

Para este artículo ha sido fundamental abrir un espacio de conversación con las parejas participantes, con el objetivo de trabajar sobre el absoluto de la pareja, “La relación” ,

permitiendo que, mediante las narrativas, se atravesara de una visión centrada en el individuo a una binocular, que permita comprender sus dinámicas relacionales durante la cuarentena desde una perspectiva holística, que ponga en relieve la esencia de la pareja durante ese período (Caillé, 1991).

A partir de lo mencionado, el aporte de esta investigación será conocer qué sucede con las parejas el momento en que la vida por el Covid- 19 se desacelera, por lo que es importante preguntarse ¿Qué ocurre con estas parejas acostumbradas a la inmediatez, al poco encuentro entre los miembros de La relación? Es decir, ¿qué es lo que pasa con la dinámica de las parejas en tiempos de cuarentena, en especial en aspectos de afectividad, sexualidad y compromiso?

Por lo que, el objetivo principal del presente artículo es comprender, a partir de las diferentes narrativas de las parejas, sus experiencias relacionales en la cuarentena por el covid-19 y cómo se estructura su dinámica familiar en estos tiempos de aislamiento en cuanto a los aspectos mencionados.

Método

El paradigma que sustentará esta investigación es de tipo constructivista, pues busca entender la construcción de la realidad de las parejas en cuarentena e intenta conocer sus dinámicas relacionales en estas circunstancias, a partir del análisis de sus narrativas. El método de la presente investigación es cualitativo narrativo, dado que pretende comprender una realidad a partir de la narración de 8 parejas que han vivido cuarentena en sus hogares. Las parejas participantes son ecuatorianas, viven en Quito, conviven juntos por más de 3 años y sus edades fluctúan entre 30- 60 años. La técnica utilizada para el presente trabajo es la entrevista en profundidad, con preguntas abiertas para analizar la perspectiva de las parejas en cuanto a sus experiencias sobre dicha temática con el fin de obtener respuestas subjetivas e información contextualizada (Ramos-Galarza, 2019). La fase de recolección de datos se realizó vía plataformas virtuales.

Posteriormente, las narraciones recolectadas fueron organizadas a partir de la codificación abierta de tipo categoría en vivo, donde se sintetizó la información sin perder la riqueza de las narrativas; identificando los significados que construyen las parejas sobre

su realidad, para, a partir de ello comprender su contexto y el sentido de sus vivencias durante la cuarentena. El análisis de los resultados se efectuó mediante agrupaciones de las narrativas por medio de categorías en base a los objetivos que guiaron esta investigación.

Resultados

A continuación, se presenta la fase de recolección de datos e interpretación de resultados. En primer lugar, la información se recolectó mediante entrevistas en profundidad realizadas a 8 parejas, conformadas por hombre y mujer, ecuatorianos, en edades comprendidas de 30- 60 años, que hayan atravesado la cuarentena obligatoria por la pandemia de Covid-19. Se contó con una guía de preguntas.

Las parejas participantes fueron las siguientes:

Tabla 1

Pareja	Nombre de “La relación”
1. Hombre-mujer. Sin hijos	Los gorditos
2. Hombre-mujer. Con hijos	Mejores amigos
3. Hombre-mujer. Período de embarazo	Matrimonio Fit
4. Hombre-mujer. Sin hijos	Workout
5. Hombre-mujer. Sin hijos	Amor- Mariposa
6. Hombre-mujer. Con hijos	Esposa
7. Hombre-mujer. Con hijos	Escalera al cielo
8. Hombre-mujer. Con hijos	Fuerza ante todo

Al iniciar las entrevistas, se contextualizó el consentimiento informado, previamente enviado y firmado por los participantes, resaltando los aspectos de confidencialidad y solicitando autorización para su grabación. Se aclaró que éste es un espacio de investigación, mas no de terapia por lo que se requirió moderación al momento de narrar sus historias. Asimismo, se socializaron los objetivos de la investigación y se aclararon dudas de los participantes, generando un espacio adecuado de rapport y una alianza entre el investigador y las parejas, lo que generó un ambiente de confianza que facilitó la apertura de las parejas para la narración de sus experiencias.

En este primer momento, no se presentaron mayores inquietudes, más bien, todas las parejas, resaltaban la valiosa oportunidad de hablar sobre sus experiencias durante la cuarentena.

Posteriormente, se transcribieron las entrevistas, tomando en cuenta las expresiones analógicas y digitales de las parejas durante el proceso de recolección de datos; y finalmente en la fase de discusión o análisis de los resultados se procedió mediante la utilización de la técnica “análisis por categorías y objetivos”, por lo que los hallazgos de las 8 entrevistas realizadas se organizaron por medio de tres categorías

1. Afectividad y parejidad
2. Compromiso y parejidad
3. Sexualidad y parejidad

Las mismas que agruparon todos los aspectos de las narrativas de las parejas, sin perder la riqueza de las narraciones y permitieron establecer la influencia que tuvo la lentificación de la vida en las parejas debido a la cuarentena.

A continuación, en cada categoría se constatará cómo la dinámica familiar se mantuvo o cambió de manera funcional o disfuncional en las parejas durante este período; así como los aprendizajes que la crisis generó a las mismas.

Por último, para comprender a cada una de las parejas y guardar la confidencialidad, se referirá a cada una de ellas mediante los nombres con los cuales identificaron a sus relaciones.

Discusión

Para el análisis de los resultados obtenidos en las entrevistas, es valioso mencionar que intencionalmente las entrevistas se realizaron un año después de que se inició la cuarentena obligatoria por el Covid-19 en Ecuador, con el objetivo de que los sistemas parejas tengan tiempo para la homeostasis sea en feedback negativo o positivo, con el fin de comprender de mejor manera su dinámica relacional en este período específico. Tal como lo mencionan Gottman & Silver, (2000), ante los cambios, los sistemas tienen un tiempo no específico para reestablecer su homeostasis; en especial las parejas tienen que

modificar sus lazos afectivos, vínculos amorosos, rutinas, reglas, límites, etc.; cambios que generan una nueva identidad en La relación de pareja.

De igual forma, La relación de pareja como tal tiene la capacidad de adaptarse a cualquier circunstancia y modificar su estructura y con ello la identidad de La pareja, por lo que es muy difícil generalizar o definir a La relación, pues ésta cambiará dependiendo de las circunstancias a las que la pareja se exponga; por lo que para comprender las dinámicas relacionales es importante partir del conocer cómo, en este momento, las parejas pueden definir a su relación (Caillé, 1991).

Ante esto, se solicitó a las parejas simbolizar con un nombre a su relación, haciendo hincapié en que ese nombre represente lo que son ellos y en lo que su relación se ha convertido durante la cuarentena, como se observa en la tabla 1.

Entonces, como menciona Caillé, (1991) , al momento de cuestionar a los miembros de La pareja sobre su relación, ellos no responden como actores de la misma, sino como observadores, permitiendo la participación de ese tercero que normalmente es excluido; de modo que La pareja y los miembros de la relación crean un discurso, abriendo puertas y facilitando la construcción de narrativas dominantes y alternativas. Entendiendo a estas, como medios de percibir la realidad, donde la primera hace referencia a los relatos impartidos por la sociedad, redes sociales y personas con vínculos significativos que construyen patrones de pensamiento y concepción de las experiencias; la segundas, alternativas, son aquellas que contradicen a este patrón dominante de pensamiento, por lo que moviliza al sistema (White & Epston, 1993).

De modo que, durante las entrevistas se tuvo la oportunidad de conocer algunos constructos, experiencias y dinámicas sobre la afectividad, sexualidad y compromiso que como pareja construyeron durante la cuarentena, así como la influencia sobre su relación de lentificar el tiempo y convivir las 24 horas y 7 días de la semana.

A partir de ello, se puede agrupar a las narrativas en dos grupos: las parejas a las que la cuarentena ha influenciado de manera que ha inducido disfuncionalidad en su relación y aquellas a las que les ha permitido reescribir su relación a tal punto de reforzar sus lazos afectivos y vinculares como pareja.

Parejas que reaccionan ante la cuarentena de manera disfuncional

Existen dos parejas, "Workout" y "Los gorditos", las que reaccionaron ante la cuarentena de manera disfuncional; en algunos aspectos ha intensificado problemáticas no resueltas, a tal punto de causar sentimientos de desesperación, ansiedad y separación; y en otros aspectos se ha mantenido igual, sin ninguna afectación; sosteniendo a las parejas en una homeostasis con feedback negativo. El que las parejas continúen juntas, pero en "limbo" se podría comprender a partir de lo que Gottman & Silver (2000) comentan respecto a que una pareja puede llegar a tal punto de inestabilidad cuando su intimidad sexual, afectiva y de compromiso se desvanece.

Afectividad

En cuanto a la afectividad, se puede observar que la pareja "Workout" no mantiene contacto físico, a sus miembros les resulta muy complicado expresar sentimientos que ya no tienen el uno por el otro. Esta realidad de la pareja se ha modificado durante la cuarentena, en especial el desamor que ellos manifiestan sentir, pues la cuarentena les ha incrementado sus conflictos a tal punto de separarse por un tiempo y regresar con la idea de divorciarse.

En cambio, la pareja "los gorditos", no conocían estrategias para expresar sus sentimientos y durante la cuarentena pudieron descubrir que a pesar de no ser expresivos y "cariñosos" el hecho de cuidarse y preocuparse el uno por el otro es una manera de demostrarse afecto; a pesar de ello, los miembros de la relación continúan reclamándose otras maneras de demostrar cariño y reconocimiento, situación que les causa mucho malestar e incertidumbre sobre su relación.

Como menciona Chapman, para poder expresar amor en relación de pareja, es fundamental conocer el lenguaje de amor de cada uno de los miembros de la pareja (1996). De tal forma, que para la pareja "Los gorditos", su forma de sentir su amor es cuidarse el uno por el otro; pero para "los workout" no existe actualmente un medio para expresar sentimientos que aún no están claros para ninguno de ellos y que debilitan a la relación.

Compromiso

En esta categoría se puede observar algunas diferencias entre dos parejas: Los "workout" no expresan un claro nivel de compromiso entre ellos, pues no saben si continuar en pareja

o no, al igual que no buscan espacios para compartir y, sobre todo, no desean pasar tiempo de calidad entre ellos; entendiéndose como tiempo de calidad el pasar juntos con la atención totalmente dirigida el uno al otro, aspecto fundamental para fortalecer y reforzar vínculos duraderos en el tiempo y los niveles de compromiso en las relaciones (Chapman, 1996).

Por otro lado, a Los gorditos la cuarentena les ha intensificado los problemas entre ellos que ya venían sucediéndose debido a la situación económica y que causaban distanciamiento. Sin embargo, esta crisis les ha “obligado” a hacer actividades juntos, lo que ha despertado el deseo de compartir acciones y responsabilidades entre los dos y, a futuro, mejorar su estabilidad económica para crecer como familia o viajar juntos.

Sexualidad

En las parejas "Workout" y "Los gorditos" se puede observar que la cuarentena no ha afectado el tema sexual entre ellos; comentan que hace algún tiempo no han existido espacios para la intimidad y que incluso no es un tema que les cause deseo para mejorar, pero que sí les ha afectado en su relación. Para Los gorditos, es algo con lo que han aprendido a vivir y para los Workout es algo que los entristece pero que no desean que ocurra, se puede evidenciar como dicen Gotta & Silver, (2000) que al momento en que la intimidad sexual se convierte en algo no deseable o por obligación, es momento de analizar las bases de la relación.

De manera general, se evidencia como dice Pedroza, (2017) que la pandemia ha lentificado la vida y con ello se han hecho visibles varias realidades que estaban insertas en La relación pero que no eran observadas de manera consciente por los integrantes de la pareja. Como se aprecia en las entrevistas, La pareja “Workout” tenía varias dificultades y la cuarentena fue la “gota que derramó el vaso”; se dieron cuenta de que no estaban a gusto juntos, pues en situaciones normales, al no verse en todo el día, no se daban cuenta de ese sentimiento, pero al momento en que se vieron obligados a convivir todo el tiempo juntos explotaron los problemas como pareja, los cuales han debilitado La relación y han generado distanciamiento e indiferencia entre los miembros de La pareja.

De igual forma, en “Los gorditos” se observa que su incomodidad por el tema económico aumentó en esta pandemia, realizando su dificultad para expresar afectos, encontrar espacios para disfrutar tiempo de calidad como pareja y deseo para la intimidad sexual.

Así, estas actitudes respecto a la sexualidad se pueden comprender a partir de lo que mencionan Gottan & Silver (2000), sobre que el encuentro sexual es un espacio con tanto potencial que puede reforzar la relación o herir, hundir e incluso expresar tan abiertamente el rechazo que puede lastimar profundamente a La pareja.

Parejas que reaccionan ante la cuarentena de manera funcional

Como sustenta la terapia narrativa de White & Epston (1993), existe una variedad de realidades para un mismo evento, y cada realidad está compuesta por una historia dominante y otra alternativa; en este caso, la dominante era la de la sociedad; lo que se esperaba encontrar en esta investigación era que la cuarentena haya afectado de manera disfuncional a las relaciones amorosas; sin embargo, las entrevistas mostraron otro tipo de narraciones, pues las 6 parejas restantes consideraron que esta época fue una oportunidad de crecimiento y reforzamiento de su relación amorosa de pareja.

Afectividad

Para las 6 parejas, la cuarentena ha sido un espacio de aprendizaje mutuo y de comunicación constante; así, para la pareja “Escalera al cielo”, fue una época de mucho dolor y ansiedad, pues la esposa de La relación perdió a su padre, situación que desequilibró a La pareja; no obstante, con base a la total confianza que se tienen sus miembros, conocer la forma de apoyarse y darse fuerza y sobre todo expresar sus emociones mediante palabras de afirmación, lograron fortalecer su fe y sus lazos afectivos.

Asimismo, para La pareja “Matrimonio Fit”, la cuarentena ha sido una época muy difícil, pues perdieron su negocio y se vieron obligados a reestructurar los roles de casa en base al único ingreso que les quedó, situación que les ayudó a fortalecer el apoyo entre ellos, su forma de darse cariño y sobre todo el contacto físico. Para La pareja “Esposa”, la cuarentena significó un mejoramiento del tiempo de calidad que pasaban juntos y la comunicación entre ellos.

Por otro lado, para las parejas “Mejores amigos” y “Fuerza ante todo”, la manera de expresarse amor entre ellos no se vio alterada por la cuarentena, más bien continuó igual; las dos parejas se consideraron poco expresivas a nivel físico, pero a nivel verbal utilizan palabras de afirmación y reforzamiento. Esto se puede comprender con lo que menciona Chapman, (1996), sobre que el amar a una persona significa conocer y simpatizar por los

pensamientos de cada uno de los miembros de la relación, conocer lo que es importante para el otro y lo que le causa malestar.

Igualmente, se pudo evidenciar la influencia de la cuarentena al obligar a la pareja “Amor-mariposa” a vivir con su familia extendida, lo que causó problemáticas en su relación, especialmente en la manera de expresar sus sentimientos afectivos, por ejemplo para la esposa fue imposible demostrar sus gestos de cariño a su esposo, ante la presencia de su madre, pues según la concepción inculcada por su familia el expresar cariño de manera abierta no era aceptable. Como menciona Szmulewicz (2013), en las relaciones amorosas es muy común que se repitan patrones aprendidos en la infancia de las figuras de apego, los que pueden ser diferentes a los del otro miembro de la relación, ocasionando dificultades en la dinámica de pareja.

Compromiso

En cuanto a los niveles de compromiso, a las 6 parejas, la cuarentena les ha servido para aumentar su nivel de compromiso con La relación y entre sus integrantes, a tal punto que tanto “Matrimonio fit” como “Amor mariposa”, desean crecer como familia, tener hijos y reconstruir sus negocios para mejorar en aspectos económicos; los “Mejores amigos”, tomaron la decisión de irse a vivir solos con su hijo y comenzar a verse como pareja, solos, como familia independiente. “Escalera al cielo”, manifestó un compromiso enorme con la sociedad y con Dios, al respecto de cambiar sus actitudes hacia su familia, como padre y pareja; “Esposa” decidió reorganizar a su familia y a su hogar, construyendo nuevos espacios de encuentro para disfrutar de tiempo de calidad como pareja y como padres; por último, “Fuerza ante todo”, decidió durante la cuarentena tener una mascota para sus hijos, cambiarse de casa y retomar viajes con la familia extendida. Esto refuerza el pensamiento de Gottman & Silver, (2000) que sostienen que lo fundamental en las relaciones de pareja, para construir y nutrir a La relación, es la amistad, apoyo, comprensión, respeto, atención y el cariño entre sus miembros y hacia La relación, así como el nivel de compromiso y visión a futuro de su relación.

Sexualidad

Es importante mencionar que, en esta categoría, las parejas expresaron dos tipos de narraciones: aquellas en las que su vida sexual se mantuvo igual que antes de la cuarentena, y aquellas a las que les permitió fortalecer sus relaciones íntimas.

En el primer caso se ubican las parejas “Mejores amigos”, “Fuerza ante todo”, “Esposa”, y “Escalera al cielo”, quienes mencionaron que la sexualidad ha sido un aspecto fundamental en su relación, por lo que siempre han dado tiempo de calidad para este encuentro; por lo que la cuarentena no les afectó, pues siguieron manteniendo sus comportamientos sexuales habituales; incluso la pareja “Esposa”, manifestó que la alcoba es un espacio de encuentro total entre ellos, donde pueden convertirse en uno y a la vez ser diferentes. Estas narraciones confirman que la sexualidad es un espacio tan rico de comunicación que permite vincular emocional, física y sentimentalmente a la pareja; es un encuentro de esencias humanas que abre la posibilidad para profundizar en la intimidad de La relación (Gottan & Silver, 2000).

En segundo lugar, se encuentran las parejas a las que la cuarentena les ha dado la posibilidad de ser “creativos” en el aspecto sexual y concientizar sobre la importancia de este encuentro; como es el ejemplo de la pareja “Amor- Mariposa” que consideran que descubrieron nuevas habilidades sexuales y sobre todo mejoraron su comunicación en general. En cuanto a la pareja “Matrimonio Fit”, al tener más tiempo libre y al estar menos cansados físicamente, pudieron reencontrar espacios para encuentro íntimos. Ambas parejas pudieron hablar de sus deseos sexuales de manera libre, sin reservas, sintiéndose a salvo en sus relaciones, de modo que con el encuentro sexual mejoró su relación amorosa (Gottan & Silver, 2000).

Evidentemente, la cuarentena al ser un nuevo reto para las parejas, donde se vieron obligadas a salir de la monotonía y rutinas establecidas, generó cambios en la dinámica de las parejas, ya sea para mejorar la relación amorosa o para tomar decisiones que reclamaban ser escuchadas.

Este nuevo espacio de tiempo fuera de la monotonía del día a día, lleno de cambios y pruebas para las parejas, que estaban gobernadas por sentimientos de ansiedad, angustia, felicidad, pérdidas económicas y humanas, miedo y añoranza, se ha convertido para la mayoría de parejas participantes en una oportunidad para crear consciencia de la importancia de comprometerse con La relación, pues al descansar de un mundo fugaz y dar un respiro, las conexiones amorosas ambivalentes pueden esfumarse ante la instantaneidad de la satisfacción de los deseos; y por otro lado las relaciones con vínculos fuertes, saludables, con recursos comunicacionales funcionales, con lazos afectivos

sostenidos en el tiempo, pueden reforzarse ante el deseo de cada uno de los miembros (Pedroza, 2017).

Se pudo observar y ratificar lo que Pedroza, (2017) comenta, que al momento en que dos personas deciden construir una pareja, a pesar de las demandas sociales, las crisis y los eventos fortuitos, los miembros de La relación asumen conexiones sentimentales, algo que les asegure su continuidad, identidad y bienestar, de modo que se crean vínculos estables o flexibles que pueden sujetar o perjudicar a la pareja en situaciones de crisis. Como mencionó la pareja “Mejores amigos”, el lazo afectivo que los une es la clave para tomar la decisión de construir La relación que antes de la cuarentena estaba desvinculada por miedo a mirarse el uno al otro y que la cuarentena les permitió redescubrir la razón por la que decidieron unirse. Asimismo, la pareja “Amor- mariposa”; mencionó orgullosamente que el recurso más fuerte que tiene La relación es la asertividad y la creatividad, lo que les ayudó a manejar la cuarentena en la casa de su familia extendida y superar los problemas que esto provocaba. La pareja “Escalera al cielo” pudo trabajar en su fe que se desvanecía a causa del dolor de perder a un ser querido; juntos están sobrellevando esta pérdida y fortaleciendo su fe. Y la pareja “workout” está intentando luchar día a día para encontrar una razón para continuar juntos, pues La relación que han tenido por más de 20 años está llena de historias, identidad y sobre todo gran parte de lo que es cada uno, por lo que es muy difícil abandonarla.

En definitiva, como se ha podido evidenciar a nivel práctico y teórico, la pareja es un subsistema esencial en la familia y tiene múltiples vínculos que mantienen a sus integrantes juntos en el tiempo y que son el factor primordial para generar cambios ante una crisis, como es el caso de la cuarentena por el Covid-19. Este tiempo de descanso de la vida rutinaria enseñó que es fundamental para La pareja dedicar la gran mayor parte del tiempo a mirarse, construir La relación que los mantiene juntos y sobre todo lentificar su ritmo de vida para recordar como menciona Espinal, (s.a), su proyecto de vida, la razón por la que decidieron unirse, analizar y plantear nuevas metas a nivel individual y en conjunto, distribuir claramente los roles y tareas del hogar, formular normas y contar con límites entre los diferentes subsistemas con los que interactúa La relación.

Adicionalmente, se pudo constatar que, a nivel profesional, es fundamental considerar a La pareja como un aspecto básico de las dinámicas relacionales de las diadas amorosas,

pues ésta camina junto a los miembros de la relación por los senderos de su vida, adaptándose a las ideas, fantasías y deseos de ellos; en este tercer miembro que es La pareja, se instauran las demandas iniciales de cada individuo de la diada y que al cambiar el ritmo de vida de las parejas pudieron visualizarlos y escucharlos (Caillé, 1991).

Indudablemente, la cuarentena ha sido una experiencia grandiosa llena de nuevos retos, cambios y desafíos para las parejas; ha constituido un momento de respiro, análisis, “abrir los ojos” sobre la dinámica relacional que estaban llevando hasta entonces.

Es importante mencionar que este artículo no pretende generalizar la información analizada, más bien convertirse en un impulsor para investigaciones futuras y sobre todo para considerar que toda crisis genera un cambio y que en las relaciones de pareja es fundamental considerar al tercero, al absoluto de la pareja. Al igual que toda investigación, este artículo tuvo sus limitaciones en especial al no poder realizar las entrevistas en físico sino de manera virtual, lo que redujo la observación clara de la riqueza del lenguaje corporal para las interpretaciones de las narrativas.

Se recomienda como posibles investigaciones futuras comprender los cambios en las dinámicas de las parejas al intentar poco a poco volver a la nueva normalidad, a sus trabajos, espacios sociales que les obliga a redistribuir su tiempo a partir de los aprendizajes ya generados en la cuarentena. De igual manera, sería importante dedicar investigaciones únicamente al aspecto sexual de las parejas dentro del contexto ecuatoriano, en especial sobre los constructos creados sobre esta temática y su influencia en la parejidad.

Referencias

- Aponte , C., Araoz, P., Medrano, P., & Ponce, F. (2020). *Satisfacción conyugal y riesgo de violencia en parejas durante la cuarentena por la pandemia del covid-19 en Bolivia*. Obtenido de http://lpz.ucb.edu.bo/forms/noticias/archivos/satisfaccion_y_violencia.pdf
- Caillé, G. (1991). *Uno más uno son tres: La pareja revelada a sí mismo*. Buenos Aires: Paidós.
- Chapman, G. (1996). *Los cinco lenguajes del amor*. Chicago: Unilit.
- Espinal, I. (s.a). *El enfoque sistémico en los estudios sobre la familia*. Valencia: Paidós.

- Espriella, R. (2008). Terapia de pareja: abordaje sistémico. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 175-186.
- Gottan, J., & Silver, N. (2000). *Siete reglas de oro para vivir en pareja*. España: Debolsillo.
- Herrera, Y., & Recalde, M. (12 de Mayo de 2017). *Terapia de pareja: reflexiones sistémicas de un grupo en formación*. Obtenido de file:///C:/Users/HP/Downloads/Terapia_de_pareja_reflexiones_sistemicas_de_un_gru.pdf
- LEBOW, J. (2020). Los desafíos de COVID-19 para el divorcio y. *Family Process*, 10, 1-7.
- Markman, H. (2020). *Ayudando a Parejas desde la sombra del COVID-19*. Obtenido de file:///C:/Users/HP/Downloads/ayudando%20parejas%20desde%20la%20sombra_unlocked.pdf
- Martínez, S. (11 de Nov de 2016). *Metodología para el abordaje relacional en terapia de pareja*. Obtenido de <http://193.147.134.18/bitstream/11000/2978/1/TFG%20De%20Juan%20Mart%C3%ADnez%20Silvia.pdf>
- Pedroza, R. (2017). Los cambios del vínculo amoroso en la postmodernidad. *Revista Electrónica de la Psicología Iztacala*, 464-478.
- Reich, W. (1985). *La revolución sexual*. Barcelona: Editorial Planeta.
- Sepúlveda, P. (abril de 3 de 2020). *Cuarentena y relaciones de pareja: ¿Cómo mantener el equilibrio al estar juntos 24/7?* Obtenido de <https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/cuarentena-y-relaciones-de-pareja-como-mantener-el-equilibrio-al-estar-juntos-247/F23KTB67IRDVTGH3IIW3IIZ6UQ/>
- Szmulewicz, T. (2013). La pareja: una díada singular. *PSIQUIATRÍA Y SALUD MENTAL*, 31-37. Obtenido de http://www.schilesaludmental.cl/pdf/REVISTA%201%20-%202013/06.%202013_N%C2%BA_1_art4.pdf
- White, M., & Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. BARCELONA: PAIDÓS.