

Separarse

EN LA ERA DEL COVID

Parejas que al comenzar el confinamiento decidieron no seguir juntas. Otras que aún viven bajo el mismo techo esperando que vuelva “la normalidad” para tomar una decisión. Mujeres que en plena pandemia se separaron para recuperar espacios propios. Aunque en 2020 y 2021 se han inscrito menos divorcios en Chile y el mundo, los especialistas esperan un aumento de ceses de convivencia. No es la pandemia la que separó a las parejas, fue el contexto de pandemia el que catalizó y facilitó ciertos procesos que venían de antes.

Por NATALIA DEL CAMPO S. Retrato: JUAN EDUARDO LÓPEZ.

“Soy una agradecida de la pandemia”, dice Daniela Núñez (45) con una sonrisa que reconoce un cierto pudor en su frase. Madre de tres hijos de entre 7 y 23 años, desde septiembre pasado está separada de su pareja tras 17 años de una relación que la pandemia removi6 totalmente. “En las primeras semanas de encierro tuve las primeras alarmas. Aunque tenemos una casa grande, estar todo el rato juntos me empez6 a colapsar”. Daniela y su marido se confinaron en casa, empezaron a acomodar los espacios de trabajo para ambos considerando un estricto encierro, ya que uno de sus hijos naci6 con una cardiopatía congénita. “El primer tiempo fue terrible, tenía mucho miedo de contagiarnos, no saludaba a mi hermana que vive al frente. Pasaba noches pensando que me podía contagiar y morir, sufría pensando lo que les podía pasar a mis hijos sin mí. Esto influy6 un mont6n en nuestra relación, yo tenía más miedo que él. La pandemia era más grave en todos los sentidos para mí que como él la percibía”.

A diferencia de su marido que añoraba volver a la normalidad, salir a hacer deporte y tocar con su grupo de música, para Daniela nunca fue problema quedarse en casa y dejar de ver gente y comenz6 a tomarse esta etapa como tiempo de reflexión y transformación personal. Hoy, casi un año después de decidir separarse, cree que la pandemia le abri6 un mundo interno que estall6. “Por opción, llevábamos una relación súper tradicional. Yo trabajaba en la casa, él trabajaba afuera, y me hacía cargo de muchas tareas domésticas que no se cuestionaban. Pero cuando empez6 la pandemia sentí que todo seguía funcionando de la misma manera, yo seguía

poniendo todas las reglas de la casa y me empezaron a venir preguntas desde el feminismo muy fuertes. Para mí no hubo vuelta a atrás, a tal punto que me separé”.

El miedo al contagio del virus, la falta de espacios físicos en los hogares, la inestabilidad económica, hijos sin poder ir al colegio, la imposibilidad de salir de casa a trabajar, ver a amigos y a la familia, han sido algunos de los factores estresores para muchas parejas en este año y medio que llevamos de pandemia en todo el mundo. La reorganización doméstica del encierro y sus consecuencias hicieron que muchas relaciones llegaran al límite, y otras se han sostenido en el tiempo no sin dificultades.

—Lo que estoy observando con humanos en confinamiento no es muy distinto a los loros enjaulados a los que vi sacarse las plumas—. Lo dijo la primatóloga chilena Isabel Behncke, y lo trae a colación la psicóloga clínica UC Claudia Cáceres, a propósito de las separaciones en contexto de pandemia. “No es que todas las parejas se hayan sacado las plumas, pero naturalmente el confinamiento tiene un nivel de estrés que es un factor de riesgo para que esto ocurra”, explica la terapeuta del Instituto Chileno de Terapia Familiar. “La pandemia lo que hace es ponerte en un escenario sin salida”.

Una encuesta realizada en abril de 2020 por la organización benéfica británica Relate en el Reino Unido (<https://www.relate.org.uk>) —citada por BBC Mundo— revel6 que casi una cuarta parte de las personas sentían que el encierro había aña6ido presión a su relación. Una proporción similar (sobre todo mujeres) dijo que había encontrado a su pareja más irritante.

Para la terapeuta familiar y de parejas Claudia Cáceres el nivel de tensión que han tenido que resolver las parejas en las distintas etapas de la pandemia ha sido muy





“Estoy muy feliz de que haya pasado, porque lo necesitaba. Es como un rayo que me atravesó”, dice Daniela Núñez.

alto y ha dependido de tres cosas: del equipamiento previo o cómo han llegado al momento de la pandemia, de los factores estresores (necesidades especiales de los hijos, situación económica, espacios) exacerbadas en el encierro y las vulnerabilidades de la salud que hacen que la situación sea más difícil. “Es muy distinto una pareja que llega con niveles de complejidad bajos y buena capacidad de resolver conflictos, porque han aprovechado los desafíos de cada etapa, que las que llegaron mal equipadas. El estrés sostenido crónico ha intensificado dinámicas disfuncionales pre y posconfinamiento”. Pero hay tantas pandemias como familias y seres humanos tiene el país. No hemos vivido una sola pandemia.

TIRARSE A LA PISCINA

En marzo de 2020, el fin de semana antes de que comenzara la pandemia, Andrea (profesora, 40 años) decidió que su relación de pareja de toda la vida terminaba. “Me acuerdo, mirar todo y estar angustiada sin saber por qué. Tenía buena pega, perro, auto, tres niños, no faltaba nada. Él había sido mi pareja desde el colegio. No lograba descubrir qué me angustiaba. En algún minuto me di cuenta de que era él. Me dolía la guata cuando lo tenía cerca, cuando me mandaba un mensaje o llamaba... No podía imaginarme estar encerrada en la casa con él y los niños. No me dejaba dormir”. La decisión de separarse la tomó de un momento a otro y fue impactante para su entorno y familia, nadie se lo esperaba. “Tuvimos una pelea muy fea y le pedí que se fuera de la casa. No lo planifiqué, él pensó que era una pataleta que se me iba a quitar. Me tiré a la piscina y no sabía lo que estaba haciendo. Mi nivel de incertidumbre era tal que lo que pasaba afuera con la pandemia nunca lo supe, ese era problema del ministro de Salud. Fui responsable con las medidas, pero no le tenía miedo al covid”.

Separarte en pandemia no tiene pasos, reflexiona hoy Andrea. Una separación en “tiempos normales” tiene procesos y etapas, en cambio ahora los escenarios cambiaban cada dos semanas. “Había que improvisar sobre la marcha muchas cosas, como las visitas. En una separación normal él se los puede llevar a un parque o al cine, y acá no. Estaba obligado a estar en la casa y yo también, porque no podíamos salir, cuando yo lo que necesitaba era justamente no verlo”. La prohibición de circular que impusieron las medidas sanitarias en los primeros meses de pandemia dejó a muchas mujeres como Andrea sin poder contar con apoyo externo. “Fue difícil no poder carretear con mis amigas. Todas apoyaron como pudieron, pero no podíamos juntarnos. Viví el lado más penca de la separación y no el bueno que es estar sola, salir, conocer gente. Eso llegó mucho después”.

Según datos del Registro Civil, en 2020 se solicitaron menos ceses de convivencia y existen menos inscripciones de divorcio, comparado con 2019. Si antes de 2020 se inscribían anualmente por sobre los 40 mil divorcios, en 2020 la cifra bajó a 29.341, y de enero a abril de este año solo se han inscrito 9.268 divorcios, cifras que para la psicóloga Claudia Cáceres son momentáneas. “Hay muchas parejas que en el encierro sostuvieron la rela-



Claudia Cáceres, psicóloga UC y terapeuta del Instituto Chileno de Terapia Familiar.

“Los que se separaron el primer año de pandemia fue porque claramente el confinamiento catalizó procesos anteriores”.

ción, porque no era buena idea separarse en medio de una pandemia. Probablemente en un rato más vamos a ver tasas de separación más altas que las que vimos el año pasado. Aunque las separaciones disminuyeron por primera vez en tres años, lo que hemos visto en la consulta y con abogados es que van a aumentar. En general, la gente lo trató de evitar, navegó y contuvo el conflicto. Salvo en el grupo donde había conflictos graves previos y que el desconfinamiento hizo sacarse las plumas”.

El proceso de separación no es un episodio, es un proceso largo, afirma Claudia Cáceres. “Cuando la gente dice esta relación llega hasta acá, los estudios demuestran que uno de ellos lleva dos años pensándolo. Los que se separaron el primer año de pandemia fue porque claramente el confinamiento catalizó procesos que venían de antes. No tengo ningún caso de parejas que se hayan separado POR la pandemia. Fue el contexto de pandemia el que permitió entender y evaluar cómo se ajusta lo que tengo con lo que quiero. Pero también catalizó procesos positivos, parejas que se fortalecieron, las que venían con dudas y las enfrentaron”.

LA CORRESPONSABILIDAD

Uno de los factores de tensión que afectan el bienestar al interior de muchas familias ha sido la desigualdad en el cuidado dentro del hogar, que se hizo más patente en pandemia. La Encuesta Nacional de Cuidados Informales en Casa (ENCIC) —proyecto financiado por la Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo (ANID) y elaborado por un grupo de académicos de diferentes universidades— ha estado analizando cómo se han organizado y alterado los cuidados no-remunerados al interior de los hogares producto de la emergencia causada por el covid-19. Aplicada el año pasado y por segunda vez entre mayo y junio de 2021, con relación al bienestar familiar y de pareja, los datos muestran que del total de encuestados un 31,2% de las mujeres dice que producto de la pandemia su relación de pareja ha empeorado poco o mucho, en comparación con un 25,3% de los hombres consultados. En cuanto a la vida sexual, en pandemia esta ha empeorado un 41,2% para las mujeres y un 32,7% en el caso de los hombres.

Muchas mujeres en Chile, según datos del estudio Cuidar (micropoliticasdelcuidado.cl), han sufrido una sobrecarga exagerada al hacerse cargo —sin ayuda de sus parejas— de la mayoría del cuidado de los hijos y las labores domésticas, y en pandemia esto se agudizó. Sin tener el apoyo del cuidado externo como colegios, familiares o servicio doméstico, y sin poder descansar en sus parejas como en el caso de Andrea y Daniela, la falta de corresponsabilidad fue un factor que determinó su decisión de separación. “Él siempre fue ausente, nunca presente en ningún sentido, lo que es peor, porque creía que ayudaba y que lo hacía bien”, dice Andrea. “Casadas, las mujeres nos ponemos en último lugar, no tenemos espacio material, me acuerdo de Virginia Woolf y la necesidad del cuarto propio. Ponerte a ti primero no es fácil, pero hay que hacerlo no solo por ti, sino por los niños, para no explotar. Reventada no sirves, y cuando

eres el único adulto responsable, tienes que servir”.

Daniela Núñez también le dedicaba más tiempo al espacio común que al propio, pero con la separación floreció algo que estaba en pausa. “Me he dedicado a cosas que tenía muchas ganas de hacer, como estudiar, meditar, terminar un diplomado de flores de Bach, ayudar a otras mujeres a canalizar sus procesos, que antes me daba plancha hacer cuando estaba ‘en familia’. ¿Cómo vivía sin tener una pieza para mí sola? La cantidad de gente que se separaría menos si tuvieran espacios distintos”, reflexiona Daniela.

Uno de los efectos negativos de la pandemia ha sido la enorme sobrecarga de las mujeres, coincide la especialista Claudia Cáceres, quien igualmente destaca que le ha tocado ver a muchísimos hombres que sí se incorporaron en las tareas escolares y domésticas. “He visto historias preciosas. Hombres que me han dicho que jamás habían entendido la pega que hacía su mujer. Ha habido un proceso de valorización, pero la sobrecarga de mujeres en general, dueñas de casa y de hijas mujeres ha sido bien transversal y ha traído un retroceso en varios años de la paridad de género”.

AMIGOS BAJO EL MISMO TECHO

Por primera vez en su vida Alejandro vive con una pareja. Tiene 45 años, una profesión estable como productor de eventos, es un hombre de rutinas fijas, no tiene hijos y en marzo 2020, después de tres años pololeando, sin pensarlo mucho y por una razón práctica decidieron vivir juntos. Su amplio departamento era un buen espacio para trabajar y compartir el confinamiento que se venía. “Nuestra relación siempre había estado en constante evaluación, entonces la idea de vivir juntos fue algo que se dio sobre la marcha sin mucha planificación”, dice. Hoy llevan un año y medio viviendo juntos, pero duermen en camas separadas. Son amigos que se cuidan emocionalmente viviendo bajo un mismo techo.

“A mí la pandemia y el encierro me afectaron muchísimo psicológica, anímica y físicamente. Yo necesito una rutina para funcionar, es lo único que me sostiene y todo se desarmó rápidamente. Tampoco estaba preparado para trabajar en mi casa todo el día”. Alejandro confiesa que lo agarró el síndrome de la cabaña, “las pocas veces que estuve con gente me sentí ansioso y mal. Nunca he sido muy sociable y con la pandemia se me acentuó”. También lo afectó pasar de tener una pareja puertas afuera a tenerla todos los días. “Veía mi pieza desordenada y me iba a otra parte, me sentía intimidado dentro de mi propia casa. Terminé quedándome en la pieza de alojados, porque estaba más cómodo”.

Le diagnosticaron depresión y con los estabilizadores del ánimo que le recetaron pudo volver a funcionar. Con su pareja empezaron a ir a terapia, había días en que todo indicaba que se separarían y otros en que la terapia les daba más optimismo para seguir juntos. “Es difícil tomar una decisión. Funciona bien que seamos amigos y nos cuidemos. Es lo que necesitamos ahora, sobrevivir este maremoto. Nunca nos hemos dejado de querer, eso es indiscutible. Tal vez terminando todo nos replantee-

mos la relación y nos separemos. Pero también es cierto que hay una suerte de lealtad muy fuerte: creo que si nos separamos, ella se derrumbaría. Yo podría seguir, porque ya lo he hecho antes. Pero ella no podría trabajar y tengo que ser leal. No puedo llegar y decirle se acabó en medio de toda esta pandemia que pasa una vez al siglo. Si nos hemos cuidado todo este tiempo, hacerlo sería desleal”.

CAER Y VOLVERSE A PARAR

Pero la pandemia no ha terminado y lo que preocupa a especialistas es que las parejas crean que volvió una aparente normalidad cuando aún se sigue viviendo una etapa difícil para muchas familias. Al contrario del confinamiento donde no hay mucho que negociar, hoy existen muchos temas, como los permisos y relaciones sociales que se deben resolver y dialogar al interior de las parejas. ¿Estamos de acuerdo en salir o que nuestros hijos salgan? Aún hay incertidumbre sobre la vuelta a clases presenciales en colegios y universidades, trabajos que se siguen haciendo en diferentes modalidades, una variante Delta circulando. “Creo que el nivel de tensión que han ido resolviendo las parejas es un montón. Hoy volvimos a una etapa que exige mucha flexibilidad y recursos de adaptación en la pareja, y hay que tener conciencia de que el proceso de normalización va a ser muy largo”,

explica Claudia Cáceres. “El estrés sostenido en la vida siempre es un factor de riesgo para el conflicto en el ámbito de las relaciones. No es lo mismo el estrés de un terremoto que se acaba y luego nos rearmamos con dolor, que este estrés de la pandemia que no tiene fin y que hemos vivido por un año y medio. Aún nos queda pega”.

Alejandro dice que hoy no se proyecta más allá de seis meses. “Ojalá que con mi pareja podamos ir de viaje en el verano, pero la verdad es que no tengo un plan definido. La pandemia congeló nuestra relación. Si no existiera el covid, quizás hubiéramos llegado a un desenlace, pero ahora nos estamos cuidando mutuamente. No podemos darnos el lujo de vivir solos en tiempos mentales turbulentos. El apoyo emocional es fundamental”.

“Todo lo que pueda pasar en la vida de ahora en adelante es una transformación”, reflexiona Daniela Núñez sobre la pandemia. “Yo era súper miedosa y lo he ido superando de manera hermosa. Hoy siento mucho menos miedo a perder las estabildades, a encontrarme conmigo misma, a ver a los otros con otra forma, a cambiar mis prioridades. No pasa nada, te caes y te vuelves a parar. Antes me daba miedo no tener pareja, y ya no. No me dio miedo quedarme sola. Separarme ha sido una súper transformación. La pandemia transformadora”. ■



Consulta por nuestro
servicio de:
Estadía Temporal

SENIOR SUITES TE CUIDA, TE ACOMPAÑA.

NUESTRO EQUIPO HUMANO MULTIDISCIPLINARIO ESTÁ COMPROMETIDO 24/7
CON LA SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL DE NUESTROS RESIDENTES.

WWW.SENIORSUITES.CL