

Confinament i vida de família

La situació que estem vivint a causa del confinament resulta complicada en totes les àrees de la nostra vida, també en la vida de parella. De cop, ens veiem obligats a conviure el 100% del nostre temps en el mateix espai, sense poder sortir i havent d'atendre els fills i filles a casa i, en molts casos, havent de realitzar teletreball. La situació que ha generat l'estat d'alarma que viu el país i el món ens genera emocions diverses que van des de la por a la malaltia fins a la tristesa de no poder estar amb altres membres de la família o a la ràbia per haver d'estar confinats.

Això pot afavorir que la irritabilitat aflori i les discussions de parella s'incrementin. Conscients d'això, des de la Fundació Institut de Psicologia, us proposem un seguit de recomanacions que us poden ser d'utilitat per aconseguir una convivència tan harmònica com sigui possible que reforci els vincles de parella en lloc de desgastar-los:

- Pacteu un horari de funcionament familiar que inclogui: temps de dedicació laboral, tasques domèstiques, suport a l'estudi dels fills i filles, temps familiar compartit, temps individual de desconexió, etc.
- Repartiu de manera justa i equitativa les responsabilitats domèstiques i amb els fills i filles.
- Feu els àpats junts.
- Acordeu en quin espai de la casa es posarà cadascú per realitzar les responsabilitats laborals.
- Trobeu moments d'activitat individual (llegir, escoltar música, etc.).
- Realitzeu alguna activitat gratificant de manera conjunta: mirar una sèrie, fer algun joc de taula, preparar un sopar especial, etc.
- Realitzeu exercici físic. Hi ha nombroses aplicacions aquests dies, moltes de gratuïtes, que indiquen rutines que es poden realitzar a casa.
- Procureu sorprendre la parella amb mostres d'afecte i petits detalls (avui preparo jo el sopar, et faig un cafè, etc.).
- Estigueu atents a les necessitats mútues. Si cada membre de la parella cuida de l'altre i està atent a allò que pot necessitar, els dos us sentireu més bé.
- Reserveu alguna estona durant el dia d'intimitat i comunicació on poder expressar com us sentiu, què necessiteu, com ho esteu vivint, etc.
- Reforceu la parella explicitant detalls que us agraden i coses que agraïu de la convivència.
- Centreu l'atenció en els aspectes positius de poder compartir aquesta situació en parella.
- Deixeu de costat els petits moments sense importància i propis de la convivència que puguin ser més negatius.
- Recordeu-vos els aspectes positius de la vida en comú, tot i la situació actual.
- Jerarquitzau i doneu importància a allò que realment en té.
- Diferencieu les rutines entre setmana de les del cap de setmana on podeu fer sessions de cinema, àpats especials, aixecar-vos més tard, etc.

- Procurareu anar a dormir a la mateixa hora 3 nits, com a mínim, i feu d'aquesta estona un moment de qualitat comunicativa i afectiva.

Tot i així, és fàcil que durant aquests dies hi pugui haver petits conflictes. És important, en aquests moments, recordar estratègies de comunicació assertiva que us ajudin a resoldre aquestes situacions:

- 1r. Em poso en el lloc de l'altre.
- 2n. Expresso com em sento.
- 3r. Proposo buscar alternatives o estratègies de resolució.

Per exemple: *"Entenc que aquests dies són molt difícils per tu perquè has de treballar moltes hores a casa amb constants videoconferències i problemes econòmics a l'empresa. Em sap molt greu. Paral·lelament, però, necessito que entenguis que jo tampoc no ho estic passant bé. La poca estona que no estàs davant de l'ordinador et tanques i no parles amb mi. Això m'entristeix molt. M'agradaria que parléssim de com ho podem solucionar. Per exemple: què et sembla si cada dia al vespre ens dediquem una estona, ni que siguin 30 minuts?"*

Si sentim alguna emoció incòmoda com ansietat o enuig, és important expressar-lo a la nostra parella, exposant en primer lloc quins són els nostres sentiments. Alhora, hem d'intentar fer una descripció de què és el que ens ha molestat sense emetre judicis sobre la seva conducta o la seva persona. Cal ser conscients que la visió de l'altre pot ser tan encertada com la nostra. Finalment, intentarem buscar una alternativa que tingui en compte els dos punts de vista (negociació).

Cal evitar fer retrets, jutjar, fer deduccions sobre per què l'altre actua d'una determinada manera (és millor preguntar-ho) i cal no fer missatges TU (frases que comencen recriminant el que fa l'altre: "tu mai no col·labores en tasques domèstiques", "tu creus que mai no tens la culpa de res", etc.). Cal, en canvi, fer missatges JO seguint la fórmula assertiva.

Recordeu la fórmula assertiva:

1. Entenc que per a tu... però
2. Jo em sento...
3. Quan tu fas...
4. Què et semblaria si...

FUNDACIÓ INSTITUT DE PSICOLOGIA
Barcelona, 27 de març de 2020

