

## LAS PAREJAS A PRUEBA DESDE LA «CRISIS COVID»: PERSPECTIVAS TERAPÉUTICAS



### THERAPEUTIC PERSPECTIVES ON «COVID CRISIS»: PUTTING COUPLES ON THE EDGE

Cómo citar este artículo: Robin-Poupard, Florence. Malpas, Jean-Emmanuel (2023) Las parejas a prueba desde la «Crisis Covid»: perspectivas terapéuticas. *Rev. De Familias y Terapias*, Año 32, N°54, junio 2023. Páginas 102 - 117. <https://doi.org/10.29260/DFYT.2023.54E>

FLORENCE ROBIN-POUPARD<sup>1</sup>, JEAN-EMMANUEL MALPAS<sup>2</sup>

Recibido: 9 de junio 2023

Aceptado: 20 de junio 2023

#### RESUMEN<sup>3</sup>

Este artículo analiza el impacto prolongado de la crisis Covid y de las crisis sucesivas, en las relaciones y la terapia de pareja. Investigaciones recientes y observaciones clínicas relevan que las parejas se encuentran frente a una contradicción importante. La pareja debe sostener a los individuos, la parentalidad, la vida profesional, la sexualidad y a veces la sobrevivencia de múltiples generaciones, mientras que al mismo tiempo enfrenta la perturbación de sus recursos externos y la reorganización de las estructuras internas. Los cambios frecuentes y las faltas de certezas relacionadas con los nuevos contextos de vida, de trabajo y de socialización requieren una concientización y una renegociación de la gestión de distancias y dialécticas relacionales, de las fronteras, de las reglas de funcionamiento y de las relaciones con terceros. A través de dos casos clínicos, atendidos en París y en Nueva York, este artículo examina las intervenciones y el posicionamiento del terapeuta, a la vez que el cambio de paradigma al que se ve enfrentado.

**Palabras clave:** Covid-19 - pareja - terapia de pareja - terapia sistémica - dialécticas relacionales - reglas - fronteras - terceros.

1 **Florence Robin-Poupard.** Psicóloga clínica, psicoterapeuta y supervisora de equipos profesionales en Parallaxe; terapeuta familiar en el centro Médecis del hospital Sainte-Anne, en París.

2 **Jean-Emmanuel Malpas.** Terapeuta familiar y de parejas, consejero en salud mental (Licensed Marriage and Family Therapist LMFT, Licensed Mental Health Counselor LMHC) en el estado de Nueva York; psicoterapeuta y formador en *Jean Malpas Psychotherapy* y, psicólogo y formador en *Parallaxe*, en Nueva York.

3 Este artículo ha sido traducido del francés al español por **Bárbara Cáceres Chomali**, barbaracch@gmail.com. Traducción editada técnicamente por **Laura Altimir Colao**, psicóloga clínica y terapeuta familiar y de parejas IChTF, laura.altimir@ichtf.cl

## ABSTRACT

This article analyses the prolonged impact of the Covid crisis and its aftermath in couples relationships and therapy. Recent research and clinical observations reveal that couples are facing an important contradiction. The couple must sustain individuals, parenthood, professional life, sexuality, and sometimes the survival of multiple generations, while at the same time dealing with the disruption of their external resources and the reorganization of internal structures. The frequent changes and the lack of certainties related to the new contexts of life, work and socialization require an awareness and a renegotiation of the management of distances and relational dialectics, of borders, of the rules of operation and of relationships with others as third parties. Through two clinical cases, seen in Paris and New York, this article examines the interventions and positioning of the therapist while facing a paradigm shift.

**Key Words:** Covid-19 - couple - couples therapy - systemic therapy - relational dialectics - rules of operation - frontiers - thirds.

Marzo del 2020, un momento de la historia que nadie olvidará, ya que marca una mutación global de la vida en sociedad, de los modos de estar en las relaciones, incluso, quizás, de una relación diferente con el mundo. Todos los espacios colectivos de vida y de trabajo vieron cambiar bruscamente su funcionamiento y han estado obligados a adaptarse desde entonces. Se habló de un mundo antes del Covid-19. Y recién comenzamos a percibir los contornos de un mundo después del virus. Una cosa es segura: la imprevisibilidad es la nueva certeza. Ciertamente, el mundo antes del Covid ya mostraba numerosos signos de desequilibrios crecientes: problemáticas ambientales y demográficas, polarizaciones políticas y crecida de movimientos extremistas y antidemocráticos, citando solo algunos. Pero, en una función catalizadora y de «tipping point», la pandemia nos sumergió a todos de un día a otro en la crisis global de los múltiples sistemas interconectados: la «Crisis Covid» (Stanley & Markman, 2020,

p.938). A partir de ahí, la guerra entre Rusia y Ucrania, así como la inflación y frecuentes catástrofes ambientales, continúan haciéndonos sentir los efectos acumulativos de estas crisis sucesivas.

Carel (2020), psicoanalista, define la crisis como un cambio inesperado, repentino y potencialmente traumático. Según los sistémicos, una crisis lleva consigo una ruptura temporal de la homeostasis del sistema y una necesidad de reorganizar las interconexiones, así como el descubrimiento de nuevas reglas de funcionamiento (Miermont, 1987). El individuo, la pareja, los diversos grupos a los que pertenece —familia, trabajo, amigos, hobbies, instituciones, comunidades y redes diversas, de hecho, el contexto social en su conjunto— son probados simultáneamente por estas crisis sucesivas. Las parejas se vieron enfrentadas a numerosos efectos colaterales repetitivos: el hecho de vivir, a veces, en un mismo lugar la vida privada y profesional, la pérdida o amenaza

za de pérdida del trabajo y sus ingresos, las recurrentes privaciones de movilidad y del contacto presencial con el mundo exterior y la familia, la menor frecuencia de los espacios intersticiales y comunitarios, la enfermedad y a veces el luto, el sentimiento de promiscuidad con la pareja, el temor de una extensión de la guerra en Europa.

Las investigaciones cuantitativas y cualitativas realizadas en numerosos países a partir del inicio del 2020 ponen en evidencia el importante impacto de la pandemia en las parejas. Numerosos estudios internacionales citan el aumento de rupturas, infidelidades y violencia conyugal (Moreira & Pinto da Costa, 2020; Pietromonaco & Overall, 2020). En un estudio representativo de la población americana, un tercio de las parejas encuestadas en el 2020 habla del aumento de los conflictos y de una pérdida de intimidad sexual relacionada a las consecuencias de la crisis Covid (Luetke et al., 2020). El 40 % de las parejas encuestadas en España declaran un impacto negativo del confinamiento en las dinámicas de las parejas (Gunter-Bel et al., 2020). Las parejas australianas se quejan de pasar mucho o muy poco tiempo juntos (Evans et al., 2020). Algunas variables demográficas, así como el status socioeconómico y la presencia de niños en el domicilio influyen en la resiliencia de las parejas y su facilidad de acceso al apoyo y, particularmente, a la terapia online (Fraenkel & Cho, 2020; O'Reilly Treter et al., 2021). En el fondo se amplifica un malestar existencial largamente compartido: «no es evidente estar vivo» (Douville, 2020) con su contraparte, «una consciencia de lo que es crucial, vital» (Bochererau, 2021) con la consideración de que, desde ahora, la incertidumbre del futuro forma parte de nuestro paradigma de vida. De manera general está claro que

este contexto de crisis trastocó los esquemas de interacción de las parejas, generando desvinculaciones y pérdidas de varios tipos, un sentimiento de inseguridad recurrente, en cuanto se redujo el apoyo ofrecido por las redes familiares y sociales (Brock & Laifer, 2020). De modo particular, los cambios de vida (tiempo, espacio, fronteras) necesitan que las parejas renegocien las dialécticas de autonomía-proximidad (Feeney & Fitzgerald, 2022). Los estudios más recientes que permiten comprender los procesos de las parejas a partir de marzo del 2020 hasta ahora, muestran que las parejas más satisfechas con su relación son aquellas en las que la necesidad de autonomía y de conexión/pertenencia está equilibrada mutuamente por los dos participantes de la relación. Otros estudios destacan los impactos positivos de la pandemia: la crisis da la oportunidad de conocerse mejor, de manejar el estrés de manera conjunta y sentirse unidos en contra de un tercero en común (O'Reilly Treter et al., 2021).

Nuestro artículo interroga estos datos preliminares bajo aspectos cualitativos y clínicos de nuestras respectivas prácticas en París y Nueva York entre el 2020 y el 2022. Aunque las parejas analizadas sean, a menudo, las que tuvieron el privilegio y la suerte de no vivir la experiencia de pérdidas catastróficas (como defunciones, pérdida de domicilio o de trabajo, traslados forzados, etc.), el contexto de crisis sucesivas es, de todos modos, una prueba mayor. Las parejas pueden sentirse sobrepasadas temporalmente, pero movilizarán recursos suficientes, aunque la creatividad para superar los efectos de este contexto deje cicatrices (Carel, 2020). En estas parejas observamos la amplificación de un fenómeno ya observado los dos últimos decenios por varios terapeutas, incluida Esther Perel (2006): «la unidad pareja» está al

centro de diversas expectativas. Mientras que los lazos con los padres y los abuelos (en mayor riesgo a causa de la edad), con los lugares de trabajo, con las instituciones educativas, con las redes de amigos y comunitarias se ven a menudo interrumpidas, la pareja deviene cíclicamente el único amigo, el único compañero en la parentalidad, la única fuente de relaxo y distracción, al mismo tiempo que debe ser la principal fuente de soporte emocional. La «pareja refugio» está al centro del proceso de adaptación, incluso en un espacio de retiro que no es siempre elegido. La pareja se ve a sí misma cumpliendo una función de anclaje para el individuo y la familia. Esta función a veces es difícil de llevar, ya que invade los diversos espacios de autonomía, de intimidad, eróticos y creativos. Esta convergencia de funciones y de expectativas hacia la pareja, la ambigüedad y el cambio de fronteras y la reelaboración de la relación con terceros reguladores de la distancia relacional óptima, dificulta la vida en pareja. Muchas de entre ellas se interrogan sobre lo que es fundamental en sus vidas a la luz de múltiples cambios significativos en juego: mudanza, cambio de trabajo y de status para una mejor calidad de vida, crecimiento de la familia o abandono del proyecto de tener hijos, salto hacia una vida imaginada hace tiempo, apertura o cierre de fronteras sexuales... Constatamos cambios significativos, dinámicas interrumpidas, diferentes maneras de relacionarse en conjunto y con el mundo exterior. Los siguientes polos dialécticos se ponen particularmente en tensión: libertad/restricción, autonomía/dependencia, cercanía/promiscuidad, carencia/desbordamiento, seguridad/inseguridad, individualismo/solidaridad.

Del lado del proceso terapéutico, constatamos las puestas en perspectiva y contextualización de las experiencias individuales y de pareja a través de los impactos de crisis sucesivas, así como la ampliación de interrogantes existenciales (Fraenkel & Cho, 2020). Otro elemento singular puesto en evidencia por la investigación y la práctica clínica es que las parejas y los terapeutas enfrentan al mismo tiempo los cambios y restricciones impuestos desde fuera (Lebow, 2020). Los efectos de resonancia se amplifican dentro del sistema de la terapia. Las parejas y los terapeutas se adaptan al mismo tiempo a los períodos variables de teletrabajo, por lo que los equipos terapéuticos deben descubrir otras formas de establecer el marco y de estar en relación (Brenner, 2021; Burgoyne & Cohn, 2020; Hardy et al., 2021; O'Reilly Treter et al., 2021). En definitiva, comparten la necesidad de “poner terceros” en su existencia (Nadan et al., 2020; Sahebi, 2020).

Precisamente, aprehender nuestra clínica de parejas con una visión binocular es una forma de mantener la creatividad y, al igual que las parejas, poner en perspectiva nuestra experiencia percibiendo al otro terapeuta como un tercero que ayuda. También, se trataba de cuestionar los elementos que podrían ser singulares o comunes en nuestras clínicas «locales». La perspectiva adoptada por la escritura de dos plumas será ver esta prueba, como la de las parejas, como una oportunidad para crecer juntos. A través de los casos clínicos veremos cómo las consultas pueden permitir recontextualizar las singularidades y las dificultades de las parejas al ponerlas en perspectiva con lo

que está sucediendo en un nivel más macro. Miraremos sus dinámicas pasadas y actuales para explorar los posibles movimientos de las dialécticas, de los límites, de las reglas y de terceros. Es decir, veremos cómo volver

a poner un espacio de creatividad al centro del proceso terapéutico, donde pueden elegir ciertos elementos relacionados con su vida de pareja adaptándose a un contexto de crisis prolongada.

## CAMBIOS FRENTE A LA INCERTIDUMBRE

Siguiendo los datos de la literatura internacional y de nuestras observaciones clínicas, elegimos dar prioridad a: 1) la reelaboración de las dialécticas relacionales; 2) el desplazamiento y la redefinición de reglas y límites; y 3) los cambios de terceros dentro de la pareja. Estas tres líneas de lecturas complementarias permiten captar el trabajo que hacen las parejas para gestionar los continuos cambios y para restablecer una distancia y un equilibrio relacional satisfactorio.

### 1. La reelaboración de las dialécticas relacionales

En relación con las herencias culturales inter y transgeneracionales, familiares y de comunidad de cada uno de los miembros, así como por su subjetividad individual, las parejas organizan de manera singular y emergente las dialécticas relacionadas a cuestiones de dependencia/autonomía, de individualismo/lealtad a los grupos a los que pertenece, así como la distancia/proximidad. Estos arreglos pueden ser satisfactorios, felices y asintomáticos; también pueden ser una fuente de sufrimiento psicológico y relacional que a veces conduce a síntomas individuales y/o impases relacionales. Muchos modelos ofrecen a los terapeutas de parejas unas líneas de análisis pertinentes para estas dinámicas y sus raíces en la historia familiar, social y cultural de cada pareja (Caille, 2004; Elkaim, 2001; Goldbeter-Merinfeld,

1999; Johnson, 2004; Perel, 2006; Scheinkman y Fishbane, 2004; Schwartz & Sweezy, 2021).

Las reorganizaciones de los espacios habitables, de los recursos internos y externos de la pareja, del poder y de las jerarquías inducidas por efectos colaterales de las crisis, cuestionan las dialécticas singulares que se habían establecido en un contexto relacional y social previo. En este nuevo contexto, estas dinámicas se vuelven a veces obsoletas, inadecuadas, imposibles o, por el contrario, amplificadas al extremo. Las parejas que consultan desde el comienzo de la pandemia han tenido la oportunidad de examinar lo que a veces les resultaba invisible y ver el surgimiento de maneras de funcionar vinculadas a traumas pasados o a transmisiones inter y transgeneracionales no identificadas y no deseadas. Estas parejas pueden reconfirmar los funcionamientos que les convenían y recrearlos en su nuevo mundo. O, al identificar los patrones que reproducen en conjunto, pueden elegir de abrir el camino a nuevos escenarios. Tomando prestadas las lecturas de Elkaim (2001), ante la convulsión de sus territorios, las parejas deben renegociar la puesta en común de sus respectivos mapas del mundo.

Nuestra clínica muestra, por un lado, la importancia de cuestionar las causas del estrés y de los conflictos conjugales, desplazando

la atribución de los problemas de la pareja, en sí misma, a los cambios múltiples y rápidos en su contexto de vida. Por otro lado, el terapeuta puede plantear cambios en los territorios de vida y sus vínculos con dinámicas de pareja para gestionar estas dialécticas. La terapia nos permite crecer en conjunto y aumentar la inteligencia emocional y relacional de la pareja para que sus disposiciones dialécticas sean más flexibles y, por lo tanto, capaces de adaptarse de mejor manera a un mundo donde el calentamiento global, las crisis sanitarias, los movimientos migratorios y las incertidumbres corren el riesgo de devenir algo cotidiano.

## 2. Variación de reglas y límites

Como recordatorio, los límites tienen como función distinguir el interior del exterior, de proteger y diferenciar los subsistemas circundantes. Son las envolturas de los territorios, físicos o psíquicos, materiales y ficticios. Pueden ser «visibles o invisibles, permeables, impermeables, rígidos o flexibles, enredados o descomprometidos, funcionales o disfuncionales» (Miermont, 1987, p. 326). Los límites permiten la diferenciación de los diferentes sistemas, individuos, pareja, familia y demás sistemas humanos. Por el contrario, la no diferenciación de los límites disminuye, en determinados momentos, la capacidad de adaptación frente al estrés (Miermont, 1987, p. 328).

Las relaciones de pareja también se organizan según un determinado número de reglas, modos de funcionamiento a veces explícitos, pero a menudo inconscientes, aceptados tácitamente y no siempre verbalizados (Sager, 1976). Estas reglas determinan particularmente lo que está autorizado o lo que no lo está, lo que parece arriesgado

o las tareas y funciones que le corresponden a cada individuo. Por lo tanto, impactan las estructuras relacionales de la pareja y están destinados a mantener su equilibrio (Miermont, 1987, p. 552).

A partir de marzo del 2020, los cambios sanitarios y sociopolíticos modificaron, cambiaron, a veces debilitaron, endurecieron o crearon ciertos límites y reglas —implícitas y explícitas— en la vida de las parejas. De hecho, los límites de los diversos sistemas circundantes y de la casa se vieron a veces revueltos, sobre todo por el largo recurso del teletrabajo, por la falta de espacios intersticiales y por la promiscuidad en determinados lugares de la vida. A veces se hace complejo para algunas parejas diferenciar lo que pertenece al individuo, a la pareja y al conjunto del contexto social, exacerbando los conflictos en los «territorios de intimidad» (Neuburger, 2020). Las reglas y los límites relacionados con la educación de los hijos, las tareas domésticas o incluso la sexualidad de la pareja (abierta/monógama, etc.) deben negociarse por primera vez, o renegociarse para adaptarse a una nueva vida o para enfrentar un nuevo nivel de estrés.

Nuestra clínica nos ha demostrado la pertinencia de dos intervenciones esenciales. Por una parte, ofrecer a las parejas la oportunidad de replantear sus conflictos bajo un punto de vista de las temáticas de límites y reglas les permite tomar consciencia de las características estructurales de su relación y del modo en que estas contribuyen a su buen (o no tan buen) funcionamiento. Por otra parte, la amplificación de los movimientos de perspectiva entre lo micro —la singularidad de la pareja, sus mitos, sus límites, sus creencias, sus herencias, sus reglas, sus terceros— y lo macro —los cambios del con-

texto social en su conjunto— complican y matizan la visión de lo que causa problema. Al externalizar el problema, la pareja puede explorar las formas en las que quiere gestionar, relativizar o aprovechar las limitaciones que le fueron impuestas. Así, una línea de trabajo del sistema terapéutico será ayudar a las parejas a identificar, contextualizar, suavizar, redefinir la función de ciertos límites y reglas en relación a ellos mismos y a los otros sistemas de pertenencia.

### 3. Funciones y calidad de terceros

Según Goldbeter-Merinfeld (1999, 2014a, 2014b), la pareja sería necesariamente un triángulo o una serie de triángulos que tienen *«un lado común constituido por la díada de compañeros que tienen entre sí un cierto número de contratos implícitos y explícitos (Sager, 1976) y vínculos con diversos terceros ligeros o pesantes que participan en la construcción y definición de la pareja»* (p. 80). El tercero, con o sin conocimiento de la pareja, contribuye a definir sus límites y a *«establecer y mantener una distancia 'óptima'»* entre compañeros (Goldbeter-Merinfeld, 1999, p. 80-81). Si, por ejemplo, consideramos a un niño, al trabajo o incluso un grupo de amigos como tercero de la pareja, vemos como su lugar respectivo va a contribuir al acercamiento o al distanciamiento de los compañeros entre sí.

En este modelo, el tercero pesante o ligero es una persona y no un símbolo. Su ausencia física no lo excluye de la dinámica del sistema, ya que la referencia a su persona o a su fantasma lo mantiene en su rol y en su función, (Goldbeter-Merinfeld, 1999, p. 81). A veces, la ausencia del tercero está cubierta por un tercero de reemplazo, como un síntoma psicossomático o un producto de

dependencia. El término ‘pesante’ subraya su importancia, positiva o negativa, en el espacio afectivo de la familia o de la pareja y en la protección del equilibrio de este espacio. El tercero pesante participa en la estabilidad —en el sufrimiento o en un estado neutro o feliz— del sistema. La partida —muerte o ausencia— de un tercero pesante es, por lo tanto, particularmente difícil de metabolizar por el sistema en donde cumplía esta función estabilizadora. El papel de un tercero ligero es a menudo más simple de transferir de una persona a otra y deja libre a quien lo asume para invertir en otras relaciones sin poner en riesgo a la pareja. Las inversiones afectivas y las expectativas hacia estos «terceros ligeros» son así más difusas. Los sistemas con terceros pesantes no son necesariamente disfuncionales, pero sí más frágiles en caso de pérdida de este tercero (Goldbeter-Merinfeld, 1999, pág. 82). En este artículo consideraremos que la función de terceros, ligeros o pesantes, posiblemente sea realizada a la vez por personas, pero también por entidades simbólicas reales (seres o conductas como adicciones, animales de compañía, hobbies, redes sociales, etc.).

Los efectos colaterales de las sucesivas crisis desde marzo del 2020 a menudo han revelado las funciones particulares que previamente eran ocupadas por ciertos terceros, ligeros y pesantes, para mantener el equilibrio en las parejas y las familias. Muchas parejas han subrayado en consulta la falta de estos terceros o el desequilibrio crónico que vino luego de la ausencia o del reordenamiento de los terceros y de la función de estos. Sin acceso al deporte o a los amigos, o preocupados por cuestiones de precariedad laboral, las tensiones aumentan; la enfermedad o la muerte de un familiar cambia las prioridades de la pareja. Para algunas parejas fue una oportu-

nidad para cuestionar la dependencia/autonomía frente a la familia de origen, el apego a grupos de amigos, sociales, profesionales o, incluso, la falta de apoyo de varios grupos a los que se pertenece, pero también para inventar redes de solidaridad, de amistad.

La terapia, individual o de pareja, así como la persona que hace de terapeuta pueden actuar como terceros. Al introducir la noción de tercero, el terapeuta ofrece a la pareja la posibilidad de identificar las funciones que ciertas personas, actividades, dependencias o instituciones juegan en cuanto a la gestión de la cercanía y/o distancia emocional. En

el espacio terapéutico estas preguntas pueden ser examinadas, pensadas, actuadas y puestas en resonancia. Se puede desarrollar el duelo de un tercero perdido o la creación de un tercero funcional. En el contexto de crisis, también hay un riesgo de transformar la pareja, en sí misma, en un tercero pesante para los demás sistemas (parentales, profesionales, de amistades) que se vuelven dependientes de este. El triángulo natural de la terapia permite jugar con la puesta en perspectiva y ofrece a las parejas elegir sus triángulos en lugar de verse prisioneras. Esta elección se hará de acuerdo con sus prioridades, lealtades y su bienestar.

## CASOS CLÍNICOS

Los casos clínicos a continuación son dos casos compuestos, basados en el seguimiento de parejas vistas entre el 2020 y el 2022 por cada autor en su respectiva práctica clínica. Ilustran tanto las formas en que las dificultades de pareja se mostraron desde el inicio de la crisis del Covid, así como el uso de los tres conceptos desarrollados anteriormente.

### ALICE Y NATHAN<sup>4</sup>

Alice y Nathan son una pareja heterosexual cisgénero\* cuádrigenaria, padres de tres hijos. Llevan unos diez años juntos. Al inicio de su relación consultaron por un problema de confianza, inicialmente relacionado con una relación extramarital. Mientras tanto, tuvieron tres hijos. Vuelven a verme después del aborto espontáneo de Alice, en enero del 2020, y la muerte reciente del bebé del her-

mano de Nathan. Este último evento doloroso debilita a toda la familia y despierta otra muerte traumática de un bebé en la familia de Alice, en la generación de sus abuelos. Los lazos de solidaridad y cercanía se estrechan entonces entre esta pareja, la que perdió a su hijo y los abuelos paternos. Poco después del comienzo del confinamiento, Alice y Nathan pasan por un período de duda existencial en relación a su elección de vida profesional, el lugar donde desean vivir y el hecho de tener otro hijo. Todo esto cristaliza fuertes tensiones entre ellos. A veces parecen estar de acuerdo con estos proyectos de vida y a veces en desacuerdo sin que logren captar lo que contribuye a esta dinámica tan fluctuante. Es en este contexto que deciden pasar el primer confinamiento en la casa de los abuelos paternos y luego se mudan para vivir cerca de ellos.

---

4 Pareja en seguimiento por Florence Robin-Poupard.

\* Cisgénero: se dice de un individuo cuya identidad de género coincide con su sexo (indicado por el estado civil).



## 1. Trabajo de dialécticas

Lo que inicialmente fue una ayuda para todos —la coexistencia de tres generaciones en el hogar familiar durante el periodo del primer encierro— rápidamente se convirtió en una restricción. Al corto tiempo, Alice no soporta más a sus suegros porque los encuentra invasivos. En tiempos «normales», ella los aprecia y la pareja se apoya constantemente en ellos como terceros de ayuda para un relevo familiar. Durante las semanas de teletrabajo, la relación de pareja se pone muy tensa. Alice y Nathan se convierten en «ejecutantes del cotidiano», donde sólo lo operativo y la educación de los niños los reconecta. Nathan se siente todo el día espiado por su esposa, ya que comparten el mismo espacio para teletrabajar. Alice tiene la sensación de que su marido ya no la mira ni la escucha, y de ser «la molestosa» que planifica el cotidiano de la familia. Esta dinámica continúa durante muchos meses después del primer confinamiento.

Juntos identificamos que la dinámica de pareja se estancó en torno a tres dialécticas: la de proximidad-promiscuidad, la de confianza-control y el de autonomía-dependencia. Examinar estas dialécticas bajo un lente intergeneracional abre diversas perspectivas. En la familia de Alice, pedir y aceptar ayuda es una debilidad. En la de Nathan existe una gran solidaridad que a veces coarta su libertad de elección. Alice se siente dependiente y desleal con su familia de origen cuando su suegra la ayuda más de lo habitual. Nathan se siente desleal con su familia al rechazar su ayuda desbordante. También se siente controlado por su mujer desde que empezó el teletrabajo, lo que le trae recuerdos dolorosos vinculados con su antigua relación ex-

tramatrimonial. Entonces, se siente mirado como alguien que no es digno de confianza.

Esta pareja ha pasado varios periodos de turbulencia en torno a la cuestión de la confianza y, hasta ahora, lo ha afrontado comprometiéndose juntos en proyectos, reforzando uno de sus mitos: «*juntos, hacemos grandes cosas*». En el presente, la experiencia amplificada de las restricciones, los duelos y su etapa del ciclo vital los confrontan con preguntas existenciales: ¿separarse o tener un hijo? ¿Quedarse en París o vivir en provincia? ¿Cambiar de trabajo o priorizar la seguridad? ¿Seguir siendo «*los buenos hijos de nuestros padres*» o escuchar más nuestros deseos? El trabajo de poner en perspectiva las lealtades con las familias de origen, el peso del contexto de crisis sucesivas y sus necesidades actuales hizo surgir un sentimiento de urgencia por elegir en vez de someterse, mezclado con una intensa necesidad de sentirse «vivos».

## 2. Trabajo de reglas y límites

Esta pareja llevó conflictos masivos a cuestiones domésticas. Al comienzo, ellos no percibían que estas tensiones se generaban, en parte, por una falta de claridad en cuanto a las reglas y los límites en todas las esferas de su vida. Ellos se habían modificado mucho desde marzo del 2020. Un eje terapéutico consistió en ayudarlos a cuestionar la atribución de lo que crea conflicto al abrir su campo de visión más allá de la casa. Al tomar distancia, se dieron cuenta de que durante meses el espacio doméstico era el único lugar donde era posible decidir reglas y límites entre uno mismo y los demás, lo que endureció ciertas posiciones en cada uno. Pudieron identificar que su casa había

condensado muchas otras esferas no elegidas para su vida en pareja, como el teletrabajo y la presencia de los suegros paternos como fuente de ayuda e invasión. Se representaban a sí mismos en su hogar sin límites bien definidos. Este se había convertido en un lugar lleno de obligaciones, que sólo hablaba de sus dificultades. La intimidad y la sexualidad habían abandonado este espacio poroso. Los confinamientos repetitivos, el teletrabajo, el aumento de las restricciones domésticas, las prohibiciones vinculadas a la pandemia, la rareza de los momentos pasados con amigos, la reorganización de las relaciones con los suegros había sacudido ciertas reglas y límites hasta entonces funcionales. La incertidumbre del contexto sanitario también tuvo peso en cuanto a su capacidad de reconectarse con el mundo exterior, ya que las reglas de la vida cambiaban regularmente. Es como si estas incertidumbres hubieran trazado durante un año unas líneas relacionales infranqueables para ellos. La identificación de lo que puede parecer trivial, dado el contexto global, tuvo efectos calmantes para esta pareja, que solía ver con lupa sus conflictos en torno a lo doméstico. A medida que avanzaba el proceso, redefinieron algunos límites y reglas con las familias de origen, dentro de su pareja y de la vida de cada uno. Reabrieron la burbuja relacional gradualmente, pero primero por separado. Este contexto de incertidumbre significó un impulso para esta pareja que llevaba años pensando una reorientación profesional y que eligió este preciso momento para llevarlo a cabo, sin minimizar los riesgos.

### 3. Trabajo de terceros

Antes de marzo del 2020, a esta pareja le gustaba invitar a amigos a la casa, salir a tomar un café sin el otro, almorzar por separado con colegas, hacer deporte, salir los fines de semana con amigos. Con la llegada del

Covid y el diagnóstico de una enfermedad degenerativa de uno de los abuelos paternos, dejaron de alimentar su vida social por casi un año, atormentados por el temor de que este abuelo, ahora más frágil, se contagiara de Covid. La familia de Nathan pasó de ser un tercero de apoyo a un tercero pesante. Se sintieron atrapados por su contexto de vida familiar «confortable». La ayuda de los suegros, desde marzo del 2020, se convirtió en dependencia e invadió su espacio emocional a esas alturas ausente. Además, Alice y Nathan vivieron como una prueba el hecho de trabajar en casa durante mucho tiempo y de no encontrarse con colegas ni compartir momentos de apertura reales con ellos. Sus pantallas de trabajo funcionaban como pantalla entre ellos al mismo tiempo que los aglutinaba. Se dieron cuenta de la magnitud de la falta de todos los otros terceros: amigos, salidas, actividades... Antes de marzo del 2020, los proyectos ocupaban el espacio de un tercero ligero en sus vidas. En este contexto, durante un año no se permitieron hacerlos más. Se dieron cuenta de que habían pedido demasiado a su pareja sin llegar a nutrirlo con un poco de exterioridad. Al igual que la casa, la pareja había condensado muchas funciones que no fueron identificadas durante largo tiempo: el apoyo incondicional, las distracciones, lo antidepresivo, el amigo de todos los días, el amante. Antes, algunas de estas funciones las cumplían los amigos, los colegas, las actividades en el exterior. En el momento más intenso de las tensiones, les pedí que no trataran de acercarse a su cónyuge durante unas semanas, como un posicionamiento opuesto de lo que era su redundancia habitual. Este posicionamiento produjo efectos inesperados. Alice toleró empezar su embarazo sin sentirse cerca de su marido. Nathan, después de varios años de vacilaciones, trasladó toda

la familia a provincia. Al reintroducir juntos los terceros ligeros, la pareja reequilibró su necesidad de autonomía y distancia relacional óptima.

En un juego de muñecas rusas, trabajamos las preguntas siguientes con el triángulo dialécticas, reglas/límites y terceros: ¿Cómo empoderarse poniendo mayor distancia con los padres «envejecidos» al mismo tiempo que sintiéndose en la flor de la vida? ¿Cómo volver a sentir suficiente confianza para redefinir los contornos de la relación de pareja con otros terceros de apoyo que no sean los respectivos abuelos? ¿Cómo darles espacio a los procesos de duelo haciendo espacio también a los proyectos que dan vida, sin sentirse desleal con los respectivos suegros? ¿Cómo usar este período en su vida y este contexto singular como un momento clave en el que pudieran volver a soñar un poco, o incluso elegir una vida más adecuada a sus necesidades? La confianza, que es el verdadero tercero pesante del inicio de las consultas, tomó otro tono al desdoblarse estas preguntas. Esta pareja está pasando por una prueba aprovechando uno de sus recursos míticos, la capacidad de construir proyectos.

## MARK Y CHRIS<sup>5</sup>

Mark es un hombre cisgénero, gay, blanco, de 32 años y de origen alemán. Chris es un hombre cisgénero, gay, blanco, de 38 años y de origen norteamericano. Se conocieron en Nueva York en el verano del 2019 en la casa de unos amigos en común. El primer encuentro fue amor a primera vista. Desde julio del 2019 hasta marzo del 2020, se vieron regularmente en Nueva York o en Europa, y cada estadía estaba llena de pa-

sión. Los primeros nueve meses de relación se caracterizaron por una complementariedad que solo aumentaba el deseo. Mark, quien vive modestamente del seguro de desempleo, es un espíritu libre seducido por la estabilidad de Chris, quien trabaja en la empresa familiar y descubre su propia ligereza en los brazos de Mark.

Todo cambia a principios de marzo del 2020. Mientras Mark está en Nueva York, el mundo se encierra y Chris le ofrece mudarse con él a Manhattan. Nueva York está abrumada por el comienzo repentino y caótico de la pandemia. Chris comienza a trabajar desde casa y Mark ya no puede salir a pintar el paisaje neoyorquino. El espacio simbólico que ocupaba la joven pareja pasa, de un golpe, de un espacio intercontinental a un pasillo entre la cocina y la habitación. Muy pronto surge la cuestión del permiso de residencia de Mark y Chris le propone matrimonio sin pensarlo.

Cuando nos encontramos por Zoom siete meses después, describen un verano salpicado de peleas rozando el incidente mayor: Mark grita y Chris se refugia en el trabajo. El deseo se vuelve intermitente y su creatividad desapareció. A pesar de las tensiones, percibimos un amor naciente y sincero. Durante un año, los seguimos por Zoom una hora a la semana. Debido al contexto sanitario, Mark no podrá volver a ver a su familia y amigos en Alemania hasta julio del 2021. Los recibimos en persona a partir de septiembre del 2021.

### 1. Trabajo de dialécticas

La prueba ocasionada por el contexto de crisis sanitarias y sucesivas permite identificar dinámicas, en parte proyectivas, establecidas

---

5 Pareja en seguimiento por Jean-Emmanuel Malpas.

desde el principio de la relación. Las experiencias transferenciales intra-pareja a menudo tienen sus orígenes en experiencias relacionales que preceden a la pareja. Son la base de las experiencias del otro y de la relación sobre las que se apoyará la función de apego, en un primer momento, y se desarrollará el conflicto y el estancamiento, en un segundo momento. En este contexto, su espacio relacional se vuelve rápidamente «estrecho» y los conflictos se intensifican. Chris está ocupado por una familia muy cercana y un trabajo omnipresente. Ansiosos por investigar nuestra hipótesis, nombramos el cambio observado. El éxito financiero de Chris y la libertad de Mark primero provocaron una admiración mutua y una complementariedad atractiva. Luego, estas características se experimentaron como dependencia y desigualdad. Con la ayuda de algunos ejemplos de sus disputas, subrayo los aspectos de su «Ciclo de Vulnerabilidad» (Sheinkman & Fishbane, 2004): Mark, con pocos puntos de referencia propios en Nueva York y sin trabajo, se encuentra rápidamente en una posición de dependencia financiera y emocional hacia Chris. La dependencia de Mark despierta en Chris el sentimiento familiar de ser utilizado o necesario para que el otro pueda funcionar. Chris se encuentra en el rol familiar de sostenedor, mismo rol que ha desempeñado en su familia de origen y en sus relaciones amorosas anteriores. Chris se culpa a sí mismo por situarse en ese rol y, en un movimiento defensivo, se rebela. Se retira y se aleja sumergiéndose en el trabajo y la lectura. El mito se pone en entredicho: Mark se siente abandonado nuevamente y Chris se siente de nuevo asfixiado por la dependencia.

Mientras examinamos su experiencia desde el ángulo de una posible repetición del

pasado en el presente, Mark y Chris se comienzan a dar cuenta de cómo los efectos colaterales de la crisis sanitaria y la singularidad de su contexto de pareja ponen en relieve un mito de rescate y dependencia. *«Estoy reviviendo con Mark lo que viví con mi familia: estoy aquí para cuidar a todos y nadie me cuida a mí. Cuanto más invadido me siento, más me encierro en mí mismo»*, dice Chris. Con lágrimas en los ojos, Mark también reconoce huellas de su pasado familiar. *«Siempre he tenido la impresión de que no fui deseado. Mi padre estaba ausente y mi madre se preocupaba de sus propias necesidades. Me siento solo y abandonado en Nueva York. No soporto la ausencia de Chris, y cuanto más le pido que esté presente, más constato su miedo a perderse en nuestra relación»*. Aquí encontramos los rasgos distintivos de su mito de parejas: una historia contada para resaltar la singularidad y el poder de la relación en sí misma; un discurso que, al mismo tiempo, sitúa al otro al margen y en el centro de cada experiencia individual respectiva.

## 2. Trabajo de límites y reglas

¿Cómo la toma de consciencia de la relación entre la crisis mundial y su crisis de pareja va a dar lugar al trabajo de reglas y límites? De nuevo, llenos de compasión, se desprenden del ciclo de resentimiento y comienzan a tener en cuenta el precario contexto sanitario y sus efectos sobre ellos. Analizan los factores que favorecieron una dinámica de dependencia que comenzó mucho antes de la pandemia. Identifican los momentos que provocan la reaparición de experiencias relacionales dolorosas. Chris, por ejemplo, identifica los momentos en los que le dice «sí» a Mark de mala gana. Aprende a decir «no» sin huir ni abandonar

a Mark. Sin tratar de cambiar sus respectivas personalidades, respetando la complementariedad que los había seducido al conocerse, adquieren una nueva consciencia de los límites psicológicos e interpersonales. El desequilibrio de recursos y arraigos es evidente: Chris creció en Nueva York, donde recibe a Mark en su vida, su ciudad, su casa y su historia. Tiene buenos ingresos y es generoso. Mark se da cuenta de que la libertad y la comodidad financiera de Chris refuerzan su inseguridad y su posición inferior. Mark retoma la pintura y encuentra un trabajo que le proporciona un espacio propio y un sentimiento de autonomía. El dinero que gana también le permite decorar la casa de Chris y convertirla en su «hogar». Chris, por su parte, se preocupa de no teletrabajar de noche en la casa o de pasar los fines de semana cuidando exclusivamente a los miembros de su familia.

Muchas sesiones fueron dedicadas a examinar el impacto de la pandemia y de los períodos de confinamiento en el espacio y tiempo de la pareja. Chris trabaja desde casa en la empresa familiar. La familia de Chris está también omnipresente en sus vidas de manera real y simbólica. Como muchas parejas en el mundo, frecuentemente pasan varios días seguidos sin salir de su departamento. Las transiciones que antes estaban orquestadas automáticamente por los cambios de espacios (casa, oficina, transporte, viajes) ahora deben añadirse de modo intencional a los ritmos diarios y semanales.

### 3. Trabajo de terceros

Cuando finalmente nos podemos reunir en persona, en otoño del 2021, Mark y Chris están mejor. Entienden cómo su pasa-

do les pasa la cuenta. Manejan su tiempo y dinero de manera más equilibrada y menos conflictiva. Una conversación sobre nuestra relación terapéutica resulta ser el punto de entrada para el tercer capítulo de nuestro trabajo: los terceros. Mark llega a la consulta y confiesa que ambos tenían muchas ganas de vernos: *«¡Siento que estamos desarrollando una dependencia hacia ustedes, como la que yo tenía hacia Chris!»*.

Identificamos la oportunidad para hablar de lo que los une, lo que comparten y también de lo que les da espacio y aire. *«¿Qué representa nuestro espacio para cada uno de ustedes y para su pareja?»*. La pareja se pone de acuerdo en dos funciones: la puesta en perspectiva y el triángulo. Mark y Chris usan el espacio terapéutico para tomar distancia, identificar las resonancias y hacer sitio para la multiplicidad de sus experiencias. *«Necesitamos un tercer punto de vista para liberarnos del nuestro»*. Durante varias sesiones, la pareja se dedica a explorar a los terceros, algunos pesantes, como sus respectivas familias, algunos ligeros, como sus actividades artísticas o amigos en común. Pasando de lo micro a lo macro, proponemos una lectura de su relación con terceros que integre tanto el ciclo vital de la pareja como el contexto de la pandemia. Incluimos, también, la cuestión de límites y reglas sexuales —relación abierta o monógama— discutida previamente. *«El confinamiento llegó al comienzo de su relación, que suele ser una fase de mayor fusión. Justo cuando deseaban mayor independencia, el mundo se encerraba y ustedes también encerraron su pareja en un nivel sexual para protegerse del Covid. Fue en ese momento que ustedes vinieron a la consulta, quizás para incluir más terceros en su relación. ¿Qué otros espacios, personas o actividades*

*creen que juegan ese papel de manera positiva, tanto para poder diferenciarse el uno del otro como para enriquecer la relación con experiencias vividas 'en otro lugar?'. Después de este trabajo, Mark decide ir a ver a su familia y*

amigos a Europa. A su regreso, decide comenzar una terapia individual para trabajar en «sus fantasmas». Chris decide crear una sucursal propia, lo que le da un poco más de espacio y autonomía en la empresa familiar.

## CONCLUSIÓN

Este artículo aborda el impacto prolongado de la crisis del Covid y de las crisis sucesivas en las relaciones y en la terapia de pareja. Basándonos en investigaciones recientes y en nuestras observaciones clínicas, estas parecen señalar que la pareja se encuentra en el centro de una contradicción importante: debe sostener a los individuos, la parentalidad, la vida profesional, la sexualidad y a veces la supervivencia de múltiples generaciones mientras que, al mismo tiempo, debe enfrentarse a los cambios de sus recursos externos y a la reorganización de sus arreglos internos. Los cambios frecuentes y las incertidumbres relacionadas con los nuevos contextos de vida, trabajo y socialización necesitan una toma de consciencia y una renegociación de la gestión de distancias y dialécticas relacionales, de sus límites y reglas de funcionamiento, así como de sus relaciones con terceros. Los compañeros, los supervisores, las formaciones, la escritura u otros actos de creatividad ayudan a configurar estos triángulos terapéuticos.

Si disponen de suficientes recursos, apoyo y creatividad, los sistemas humanos pueden aprovechar este período particularmente caótico para una adaptación positiva. Al examinar sus formas de gestionar el estrés y el cambio, la pareja podrá liberarse de los funcionamientos arcaicos relacionados con disfunciones pasadas y/o transmisiones intergeneracionales no elaboradas. Una pareja más consciente de sus reglas, límites y terceros tiene la oportunidad de ser más flexible y estar más unida ante las adversidades.

Evidentemente, la hipótesis de una pareja sujeta a cambios frente a un nuevo paradigma de vida debe ser verificada por futuras investigaciones. Los datos internacionales preliminares bosquejan una pareja en transición: desvinculación, reestructuración, violencia, nuevo sentido y nuevas prioridades. Se debe continuar un examen más profundo de las diferencias demográficas y culturales que influyen en este bosquejo. Por último, las aplicaciones terapéuticas como las que se desarrollaron aquí deben probarse en diversos contextos clínicos y culturales.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Bocherereau D. (2021). La crise? Quelle crise?: essai d'élaboration, ex abrupto, *Le carnet psy*, 245, 31.
- Brenner E. (2021). Couple therapy in the absence of presence: Translating therapeutic presence to the screen, *New England Journal of Relational & Systemic Practice*, 1(2), 64-68.
- Brock R.I. & Laifer L.ml (2020). Family science in the context of the COVID-19 pandemic: solutions and new directions, *Family Process*, 59, 1007-1017.
- Burgoyne N. & Cohn A.s. (2020). Lessons from the transition to relational teletherapy during COVID-19, *Family Process*, 59, 974-988.
- Caillé P. (2004). Un et un font trois. *Le couple d'aujourd'hui et sa thérapie*. Paris: Éditions Fabert.
- Carel A. (2020). Polymorphie de la crise, Entretien mené par C. Ascoli- Bouin, *Enfances et Psy*, 87, 19-29.
- Douville O. (2020). Avec le confinement, nous sommes-nous réveillés? *Le journal des psychologies*, 379, 41-44.
- Elkaïm M. (2001). *Si tu m'aimes, ne m'aimes pas. Approche systémique et psychothérapie*. Paris: Seuil.
- Evans S., Mikocka-Walus A., Klas A., Olive L., Sciberras E., Karantzas G. & Westrupp E.m. (2020). From "It Has Stopped Our Lives" to "Spending More Time Together Has Strengthened Bonds": The Varied Experiences of Australian Families During COVID-19. *Front. Psychol.* 11:588667. doi: 10.3389/fpsyg.2020.588667.
- Feeney J.a. & Fitzgerald J. (2022). Autonomy-connection tensions, stress and attachment: The case of COVID-19, *Current Opinion in Psychology*, 43, 18-23.
- Fraenkel P. & Cho W.l. (2020). Reaching up, down, in and around: Couple and family coping during the Coronavirus pandemic, *Family Process*, 59, 847-864.
- Goldbeter-Merinfeld E. (1999): *Le deuil impossible. Familles et tiers pesants*. Paris: ESF Éditeur,. Reéd.ed.: (2017). Bruxelles: De Boeck.
- Goldbeter-Merinfeld E. (2014a). L'irruption du tiers dans le couple et la famille, *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de reseaux*, 53, 5-10.
- Goldbeter-Merinfeld E. (2014b). La métaphore comme tiers et le tiers pesant en psychothérapie, *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de reseaux*, 53, 67-83.
- Gunter-Bel C., Vilagerut A., Carratala E., Torras-Garat S. & 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, 1060-1079.
- Hardy N.r., Maier C.a. & Gregson T.j. (2021). Couples teletherapy in the era of COVID-19: Experiences and recommendations, *Journal of Marital & Family Therapy*, 47, 225-243.
- Johnson S.m. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connections*. 2nd Edition. New York: Routledge .

- Lebow J.I. (2020). Family in the age of COVID-19, *Family Process*, 59, 309-312.
- Luetke M., Hensel D., Herbenick D. & Rosenberg M. (2020). Romantic relationship conflict due to the COVID-19 pandemic and changes in intimate and sexual behaviors in a nationally representative sample of American adults, *Journal of Sex and Marital Therapy*, 46, 747-762.
- Miermont J. (1987). *Dictionnaire des thérapies familiales. Nouvelle édition revue et augmentée*. Paris: Payot & Rivages.
- Moreira D.n. & Pinto Da Costa M. (2020). The impact of the Covid-19 pandemic in the precipitation of intimate partner violence, *International Journal of Law & Psychiatry*, 71:101606. doi: 10.1016/j.ijlp.2020.101606.
- Nadan Y., Shachar R., Cramer D., Leshem T., Levenbush D., Rozen R., Salton N. & Cramer S. (2020). Behind the (virtual) mirror: Online live supervision in couple and family therapy, *Family Process*, 59, 997-1006.
- Neuburger R. (2020). Intimité, couple et famille à l'heure du confinement, *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, 65, 157-167.
- O'Reilly Treter M., River L.m. & Markman H. (2021). Supporting romantic relationships during COVID-19 using virtual couple therapy, *Cognitive and Behavioral Practice*, 28, 597-607.
- Perel E (2006). *Mating in captivity: Unlocking erotic intelligence*. Harper Collins, New York.
- Pietromonaco P. R. & Overall N.c. (2020). Applying relationship science to evaluate how the Covid-19 pandemic may impact couples' relationships, *American Psychologist*, 76 (3), 438-450.
- Sager C. J. (1976). *Marriage contracts and couple therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Sahebi B. (2020). Clinical supervision of couple and family therapy during COVID-19, *Family Process*, 59, 989-996.
- Scheinkman M. & Fishbane M. D. (2004). The vulnerability cycle: working with impasses in couple therapy, *Family Process*, 43, 279-299.
- Schwartz R. & Sweezy M. (2020). *Internal family systems therapy. Second Edition*. New York: The Guilford Press.