



“Les vacances acceleren el procés en el qual es trobi la parella”

- Segons la professora de Psicologia de la Universitat Abat Oliba CEU, Clara Valls, en les parelles en què la relació estigui afeblida, la simple convivència “no garanteix l'enfortiment de la relació”
- La simple desconexió o distracció no ajuda a créixer, sinó que simplement “posposa el fer front el problema, que pot fer-se més gran amb el pas del temps”

Barcelona. 26 de juliol de 2016.- Les vacances són un període en què s'intensifica el contacte i augmenta el temps compartit amb la parella, la qual cosa actua com a potenciador de les dinàmiques ja existents. Així, d'igual manera que en les parelles “conscientment compromeses” representa una ocasió de “enfortiment”, en aquelles relacions deteriorades no es pot confiar que “la simple convivència” repercuteixi per si sola en una millora de la situació. Ho explica la professora de Psicologia de la Universitat Abat Oliba CEU i experta en teràpia familiar, **Clara Valls**. “Les vacances acceleren el procés en què es trobi la parella, ja sigui de creixement o de deteriorament”, afirma.

En els casos veritablement problemàtics, en els quals es contempla la possibilitat de separació o divorci, “la convivència precipita el procés i moltes parelles amb problemes acaben en divorci una vegada passat el període de vacances”. Les vacances, en si mateixes, no tenen un valor terapèutic per a la parella danyada. Perquè siguin una “oportunitat” de reconduir la situació es requereix que tots dos membres comparteixin “l'esperança de ser feliços mitjançant aquesta relació i tinguin la capacitat per dialogar de forma afectiva i eficaç”. A aquestes condicions caldria agregar l'acceptació que existeix un problema davant el qual es necessita ajuda. Aquest seria “el primer pas perquè la convivència pugui convertir-se en oportunitat de creixement”, assenyala Valls.

No recórrer a distraccions

L'ajuda a què es refereix Valls es pot concretar, segons els casos, “en una teràpia de parella o a compartir les dificultats amb parelles unides que hagin superat dificultats”. Respecte a això últim, convé assenyalar que si s'inclouen terceres persones en els plans d'estiu com a forma de buscar remei les tensions, han de ser “amics que també vagin a fons amb la parella i els ajudin a afrontar el problema”. La simple desconexió o



*Universitat
Abat Oliba CEU*

Gabinete de Prensa

amb el pas del temps”.

distracció no ajuda a créixer, sinó que simplement
“posposa el fer front el problema, que pot fer-se més gran

Només amb la parella i els fills

En general, la temporada de descans pot proporcionar l'oportunitat de donar-se “el regal” de gaudir intensament de la parella i els fills. “Les obligacions del treball i les ocupacions diàries sovint transformen la relació de parella o la família en una empresa a gestionar. Les vacances són un període especial per recordar o reconèixer que no és solament això, sinó que la nostra parella o els nostres fills, són un ben simplement perquè existeixen”, sosté la professora de la UAO CEU.

La inèrcia d'una relació harmònica condueix al desig de compartir el màxim temps possible. Com interpretar que un dels membres vulgui passar part de l'estiueig fora de la relació? El fet d'emprendre un projecte en el seu temps de vacances sense l'altra persona serà beneficiós només “mentre no sigui una fugida de la relació”. Quan una persona deixa de veure a la parella com un lloc de creixement personal és “senyal de deterioració”.

Para más información
Juan Pablo Sanz García
Gabinete de Prensa UAO CEU
93 253 72 02 / 93 254 09 00 ext. 962
666690255
premsa@uao.es