



“Las vacaciones aceleran el proceso en el que se encuentre la pareja”

- **Según la profesora de Psicología de la Universitat Abat Oliba CEU, Clara Valls, en las parejas en las que la relación esté debilitada, la simple convivencia “no garantiza el fortalecimiento de la relación”**
- **La simple desconexión o distracción no ayuda a crecer, sino que simplemente “pospone el afrontamiento del problema, que puede hacerse más grande con el paso del tiempo”**

Barcelona. 26 de julio de 2016.- Las vacaciones son un período en el que se intensifica el contacto y aumenta el tiempo compartido con la pareja, lo que actúa como potenciador de las dinámicas ya existentes. Así, de igual modo que en las parejas “conscientemente comprometidas” representa una ocasión de “fortalecimiento”, en aquellas relaciones deterioradas no se puede confiar en que “la simple convivencia”, repercuta por sí sola en una mejora de la situación. Así lo explica la profesora de Psicología de la Universitat Abat Oliba CEU y experta en terapia familiar, **Clara Valls**. “Las vacaciones aceleran el proceso en el que se encuentre la pareja, ya sea de crecimiento o de deterioro”, afirma.

En los casos verdaderamente problemáticos, en los que planea la posibilidad de separación o divorcio, “la convivencia precipita el proceso y muchas parejas con problemas terminan en divorcio una vez pasado el período vacacional”. Las vacaciones, en sí mismas, no tienen un valor terapéutico para la pareja dañada. Para que sean una “oportunidad” de reconducir la situación se requiere que ambos miembros compartan “la esperanza de ser felices mediante esa relación y tengan la capacidad para dialogar de forma afectiva y eficaz”. A estas condiciones habría que agregar la aceptación de que existe un problema ante el cual se necesita ayuda. Éste sería “el primer paso para que la convivencia pueda convertirse en oportunidad de crecimiento”, señala Valls.

No recurrir a distracciones

La ayuda la que se refiere Valls se puede concretar, según los casos, “en una terapia de pareja o en compartir las dificultades con parejas unidas que hayan superado dificultades”. Respecto a esto último, conviene señalar que si se incluye a terceras personas en los planes de verano como forma de buscar remedio las tensiones, han de ser “amigos que también vayan a fondo con la pareja y les ayuden a afrontar el



problema”. La simple desconexión o distracción no ayuda a crecer, sino que simplemente “pospone el afrontamiento del problema, que puede hacerse más grande con el paso del tiempo”.

Sólo con la pareja y los hijos

En general, la temporada de descanso puede proporcionar la oportunidad de darse “el regalo” de disfrutar intensamente de la pareja y los hijos. “Las obligaciones del trabajo y las ocupaciones diarias a menudo transforman la relación de pareja o la familia en una empresa a gestionar. Las vacaciones son un período especial para recordar o reconocer que no es solamente esto, sino que nuestra pareja o nuestros hijos, son un bien simplemente porque existen”, sostiene la profesora de la UAO CEU.

La inercia de una relación armónica conduce al deseo de compartir el máximo tiempo posible. ¿Cómo interpretar que uno de los miembros quiera pasar parte del veraneo fuera de la relación? El hecho de emprender un proyecto en su tiempo vacacional sin la otra persona será beneficioso sólo “en tanto en cuanto no sea una huida de la relación”. Cuando una persona deja de ver a la pareja como un lugar de crecimiento personal es “señal de deterioro”.