

El verano ¿rompe parejas?

Claves para que no te ocurra a ti

Vacaciones, ¡por fin! La rutina queda interrumpida por el sol, el relax y mucho tiempo de ocio. Pero esta ecuación de la felicidad puede convertirse en la fórmula de la ruptura conyugal. Te damos las claves para evitar conflictos y conseguir que triunfe el amor en verano.

Las vacaciones pueden ser el momento perfecto para redescubrir a la pareja y reforzar las relaciones conyugales. Pero también pueden convertirse en el detonante para la ruptura.

Después de los meses estivales, desde los medios de comunicación nos bombardean con estadísticas nada halagüeñas sobre este tema. Aún resuenan los números del año pasado: aunque siete de cada diez parejas españolas reforzaron su relación, tu subconsciente acaba redirigiendo tus pensamientos a las tres parejas restantes. ¿Y si este año acabas engrosando la lista más desafortunada?

En tu mano está evitar conflictos en vacaciones que os puedan abocar al desastre. Te ofrecemos, de la mano de M^a Jesús Andrés Pérez, psicóloga del Centro de Atención Psicológica Psicomaster (Lope de Rueda 28. Tel. 914310036/ 639978054. Madrid), algunas claves que harán que regreséis este año con una sonrisa delatora del triunfo del amor.



Convivencia intensiva, el principal enemigo

Es difícil imaginar que en el mejor momento del año, donde las vacaciones ofrecen la oportunidad de romper con la rutina, de relajarse, de disfrutar de los días, del sol, de mayor tiempo de ocio; un momento para el cuál estamos trabajando el resto del año; asociado a la felicidad y al disfrute; para muchas parejas se convierte en un infierno, en el punto y final de la relación. ¿Por qué esta disociación?

Para M^a Jesús Andrés Pérez, "las vacaciones pueden constituir un suceso desencadenante para la ruptura de pareja, pero los conflictos ya estaban presentes con anterioridad al período vacacional, lo que ocurre es que en vacaciones estos problemas pueden hacerse más patentes debido a una serie de factores y desencadenar la ruptura".

La mayoría de las personas que han vivido esta situación coinciden en señalar como factor detonante la convivencia excesivamente intensa de estos días. "En vacaciones -comenta la doctora- se produce un aumento des acostumbrado del tiempo de convivencia que deja al descubierto la falta de comunicación y de solución de problemas". Es decir, se pasa de verse prácticamente por las noches y fines de semana, a vivir las 24 horas del día en un espacio compartido. "Las parejas están más ocupadas el resto del año, tienen los roles que corresponden a cada uno más delimitados y hay poco tiempo para discutir. Los conflictos y los acuerdos pueden posponerse, generándose conflictos que se van acumulando, siendo las vacaciones un caldo de cultivo para que puedan ponerse de manifiesto". Además, en verano es fácil ver aspectos de tu pareja en los que nunca antes habías reparado. Los fallos se refuerzan y aparece la frustración y el desamoramiento. Punto en el cual muchas parejas abandonan.

Por otra parte, la ruptura con el día a día puede suponer un trastorno serio para aquellas personas que basan su equilibrio emocional en la rutina. "La ruptura de la rutina diaria implica cambios a los que hay que adaptarse y esto puede constituir un factor de estrés que requiere ajustes por parte de ambos miembros de la pareja. Además, el resto del año cuentan con un apoyo social de los compañeros de trabajo y amigos del que carecen en vacaciones", explica la Dra. M^a Jesús Andrés.

Otro de los motivos causantes de muchas rupturas de pareja es el conocer a diferentes personas con las que aparentemente se tiene más en común. Y es que en la época estival todos mostramos nuestra cara más amable y divertida. Esto puede llegar a eclipsar la razón y acabar rompiendo una relación de años para correr tras de un amor fantasma.

Las vacaciones no son la solución

Un gravísimo error que cometen muchas parejas con problemas es esperar demasiado de las vacaciones. Es decir, pensar que las peleas y continuos roces que se han ido desarrollando a lo largo de todo el año van a desaparecer nada más poner pie en el destino estival. "Cuando las expectativas que se tienen sobre 'cómo deben ser las vacaciones', nos inducen a realizar aseveraciones como 'las vacaciones deben resolver nuestros problemas', 'las vacaciones deben ser perfectas' o 'debemos pasarlo bien juntos y que todo sea bonito', es muy probable que lo que logremos sea un gran sentimiento de decepción y frustración", nos avisa la psicóloga de la clínica Psicomaster. Ante esto "algunas personas adoptan una postura entre resignada y resentida, pero sin plantear solución alguna".

El 45% de las parejas termina en divorcio, y de ellas, una de cada tres lo hace en el período vacacional

Y es que solucionar todas las frustraciones en apenas 15 días es una utopía. Las vacaciones simplemente pueden mejorar la comunicación cuando hay interés por ambas partes, pero ni el paisaje más maravillosos y exótico del mundo será capaz de hacer desaparecer los problemas de fondo.



Reglas de oro para evitar conflictos

Que estas vacaciones sean positivas y gratificantes para vuestra relación está al alcance de vuestra mano. La Dra. M^a Jesús Andrés Pérez nos da las claves para evitar conflictos y reforzar la relación de pareja en verano:

1. Ajustar vuestras expectativas a la realidad tratando de no idealizar el período vacacional y no al revés. Para ello debéis revisar las creencias sobre "unas vacaciones perfectas", y criticarlas si es preciso.

2. Planificar de antemano las vacaciones, tratando de llegar a acuerdos sobre la realización de actividades que sean gratificantes para ambos. El sacrificarse por el otro no funciona. Hacer "contratos" en los que cada miembro de la pareja sea capaz de buscar la satisfacción del otro sin renunciar a sus necesidades. Se trata de ser hábiles a la hora de negociar, buscando que no haya un vencedor y un perdedor, respetando las preferencias de cada

uno.

3. Incluir a los hijos en la planificación de las vacaciones, teniendo en cuenta sus preferencias y necesidades, y haciéndoles partícipes de los acuerdos, si tienen edad de participar.

4. Cultivar un clima de tolerancia y comprensión. Para ello es necesario una dosis de flexibilidad. Si te comportas de forma desagradable, aumentará la motivación de tu pareja para comportarse de idéntica forma. Busca tener detalles con él, te lo agradecerá.

5. Buscar momentos para realizar actividades en solitario. No es necesario hacerlo todo juntos, lo importante es la calidad del tiempo compartido y no la cantidad.

6. Realizar un reparto de las tareas que se puedan dar en vacaciones (domésticas, cuidado de los hijos, etc.), tratando de buscar un equilibrio.

7. Aprovechar las vacaciones para mejorar la comunicación. Recuerda los pilares básicos de la comunicación.

8. Utilizar el sentido del humor, la capacidad para desdramatizar es muy importante en la pareja. Facilita situaciones para reír juntos.

9. Interpretar los conflictos vacacionales como una oportunidad para aprender.

10. Sobre todo, al final del verano hay que **recordar los momentos agradables** por encima de los problemáticos.

Gracias a estos consejos podréis cosechar buenos resultados este verano que os ayudarán, además, a enfrentar el invierno relajadamente, disfrutando del amor que a buen seguro habréis potenciado en vacaciones.



Reglas básicas de la comunicación

→ Aprende a controlar tres elementos cuando hables con tu pareja: qué vas a decir, por qué vas a decirlo y cómo vas a decirlo; tratando de que los tres sean coherentes entre sí.

→ No hables del pasado para recalcar aspectos negativos del otro.

→ Sé específica cuando hagas una petición a tu pareja, no utilices términos como "eres un egoísta" sustitúyelo por "me gustaría que te ocuparas más de los niños".

→ Procura escuchar sin interrumpir.

→ No emitas juicios de valor.

→ Sé flexible. Reconoce cuándo te equivocas y pide disculpas.

→ Vigila el lenguaje no verbal: gestos, tono de voz, postura, mirada.

Recomendación de la experta

"Aquellas parejas que no sean capaces de resolver sus problemas, que no duden en buscar ayuda. El porcentaje de éxito en las terapias de pareja de orientación cognitivo-conductual es alrededor del 75%. No siempre es posible solucionar los conflictos una vez que se ha entrado en un círculo vicioso negativo sin el adecuado asesoramiento y entrenamiento en determinadas habilidades de las que la pareja puede carecer".