

## ... SE NOS ROMPIÓ EL AMOR

Las vacaciones son el momento de mayor convivencia en una pareja y, también, cuando afloran todos los problemas que no se han solucionado. En Aragón se producen una media de 560 divorcios en el tercer trimestre del año.

# E

n Aragón se producen una media de 560 divorcios durante el tercer trimestre del año, coincidiendo con los meses de verano, cantidad bastante menor a la del resto del año. "En vacaciones, se intensifica la convivencia y no todos son capaces de soportarlo", explica Patricia Alzate Monroy, abogada y especialista en Derecho Matrimonial y de Familia. No obstante, como aclara el psicólogo David Biel, normalmente las parejas que llegan a la ruptura arrastran problemas anteriores, que es necesario coger a tiempo. "El verano es la gota que termina desbordando el vaso", sintetiza.

Las cifras oficiales no son las únicas que se hacen eco de este triste fenómeno estival. Las consultas de psicólogos y terapeutas se llenan de parejas que buscan reconducir su vida sentimental y evitar la ruptura, aunque no todas lograrán huir de las estadísticas. Y

es que el estrés del día a día y las pocas horas que la pareja pasa junta impide que sus miembros se den cuenta de las circunstancias por las que está atravesando su relación.

Así, se corrobora que el aumento de divorcios en las últimas décadas tiene mucho que ver con el nuevo concepto de sociedad. La incorporación de la mujer al trabajo o la falta de apoyo en el ámbito laboral y social al desarrollo de la familia, hace muy difícil el cuidado de los hijos y está facilitando que las personas se vuelvan más individualistas. La abogada Patricia Alzate, colombiana de nacimiento, asegura que en su país los divorcios no son tan numerosos como en Aragón porque no existe ese deseo de individualismo. "Aquí, la mujer es mucho más libre y además las leyes la protegen", fasegura.

Por ello, las vacaciones, ese an-

siado periodo de tiempo en el que la persona puede desconectar del trabajo y el agotamiento, se puede convertir en un infierno si en lugar de planificarlas al gusto de uno mismo, hay que atender a los deseos de la pareja.

Texto  
**LARA BERNAL**  
Ilustración  
**KRISTINA URRESTI**

### DESENCADENANTES

En la mayoría de los casos, los problemas más graves surgen ante situaciones de cambio importantes, ya que suponen una gran fuente de ansiedad para la pareja, sean positivas o negativas. Las vacaciones de verano desestabilizan la vida diaria e incitan al conflicto, empezando por la elección del destino o el alojamiento. Pero también hay otros desencadenantes más fuertes que, unidos al estrés vacacional, crean un cóctel molotov que puede acabar con la más sólida de las relaciones.

Un cambio laboral, como un ascenso o un traslado, exige un esfuerzo de adaptación de ambos cónyuges a los nuevos horarios. Por otra parte, el paro provoca una gran depresión y, como explica la psicóloga Cristina Juste, normalmente la tensión acumulada se descarga con la pareja. Además, cuando llega la jubilación o los hijos se van de casa, la pareja pasa más tiempo en convivencia, igual

## ¿Cómo mantener una relación sentimental en verano?

### Planificar y utilizar la experiencia de otros años



"Muchas vacaciones en pareja terminan en desastre por falta de organización. Las vacaciones son para descansar, desconectar, divertirse y alejarse de horarios y rutinas, pero para que eso sea posible, se requiere un mínimo de planificación", afirma Lola Fátas, especialista en terapia de pareja. Por ello, es necesario tener en cuenta las vivencias de años anteriores. Si la pareja es consciente de los conflictos habituales que surgen en vacaciones, es imprescindible hablar sobre el tema. Hay que aprender a anticiparse a los problemas y trazar posibles soluciones a todos aquellos conflictos que puedan plantearse.

### Con hijos, valorar el estado de ánimo y la energía



Las vacaciones con hijos son maravillosas para disfrutar en familia, pero están sujetas a mayores imprevistos y pueden terminar agotando. Elegir unas vacaciones en las que no haya que estar todo el día pendiente de los niños (por ejemplo, un hotel con guardería) y, en los desplazamientos largos, prever juegos y tebeos para que los niños no se cansen. "Hay que programar lo que va a hacer cada miembro de la pareja", explica la psicóloga Bárbara López. Así, se evita cargar a un miembro con toda la responsabilidad. Y si es adolescente, preparar actividades que le motiven. Conocer la personalidad de los hijos es vital.

### No imponer un destino ni hacer siempre lo mismo



Algunas personas recargan las pilas estando en familia y haciendo actividades juntos y otras, en cambio, prefieren viajar, estar todo el día viendo ciudades o tomar el sol en la playa. Cuando llega la hora de decidir el destino de las vacaciones, la pareja no es capaz de negociar y uno de los cónyuges impone su criterio. "Aquí entran los juegos de poder", comenta David Biel, psicólogo. Así, uno de ellos ejerce su dominio y el otro, al sentirse en segundo plano, critica constantemente esa imposición, lo que conlleva gran malestar. También agota a la pareja ir siempre a un lugar determinado. Tener nuevas experiencias es saludable.

### No crearse expectativas que vayan a derrumbarse después

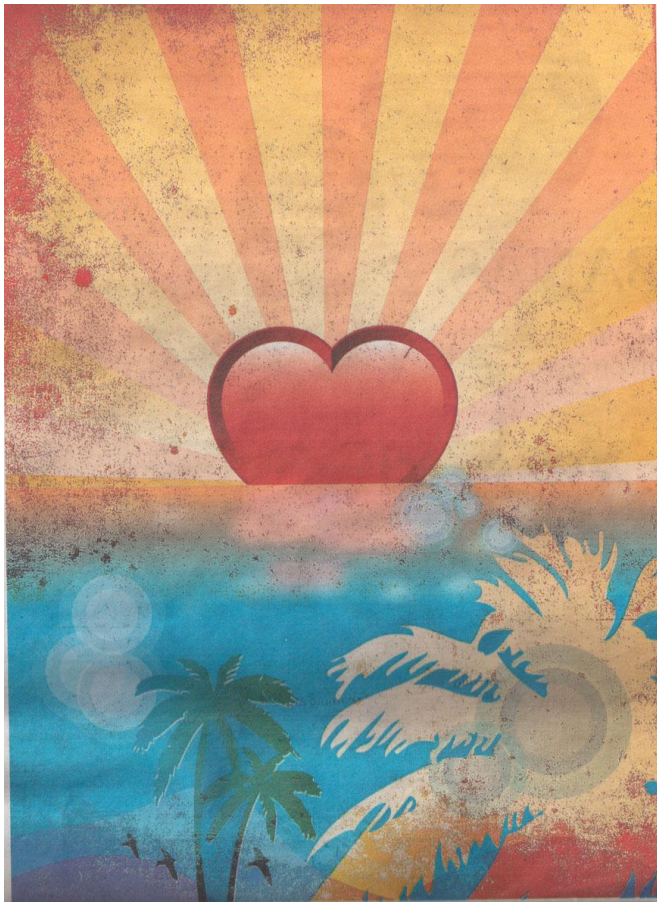


"Hay parejas que tienen pequeños roces en invierno y cuando llegan las vacaciones, piensan que se va a solucionar todo", explica Bárbara López, psicóloga. Esto puede ser algo positivo para la pareja, ya que toma conciencia de sus problemas, primer paso para una convivencia más sana. Sin embargo, las vacaciones son imprevisibles y pueden salir mal. La gente busca en ellas un antídoto al ritmo acelerado de la sociedad y en la mayoría de los casos esas enormes expectativas terminan derrumbándose. Es entonces cuando la pareja tiende a ser hostil y se echa en cara no haber podido disfrutar de sus únicos días de 'libertad'.

### Coordinarse, negociar y aprender a trabajar en equipo



Repartir tareas y turnarse en el cuidado de los niños o en la preparación de las vacaciones es imprescindible para una buena convivencia. Con mucha frecuencia, las tareas no se reparten equitativamente y cuando la mujer carga con la organización, la coordinación y las tareas de alimentación o cuidado, en vez de descansar y relajarse, su humor se resiente. "Las vacaciones son para los dos. Si no se van a repartir, es mejor contratar servicios", comenta la terapeuta Lola Fátas. Así, una buena forma de evitar los conflictos es la negociación entre partes. Si uno de los miembros cede en algo, el otro ha de corresponderle.



**se supera cuando se restablece el respeto, la comunicación y la responsabilidad"**

**El 75% de las parejas que acude a una terapia experimenta una mejoría en su relación sentimental**

que en verano. "El rol tradicional del hombre es abastecer a la familia y en casa se siente perdido", explica Biel.

La pareja también se resiente si una persona enferma y tiene que recibir cuidados. Para Juste, "esto supone un estrés importante sobre todo en el periodo de adaptación a la enfermedad".

Otros temas de peleas, como el reparto de las tareas del hogar, la educación de los niños o la economía familiar, no suelen ser un verdadero motivo de ruptura, aunque si hay problemas anteriores, pueden crear una situación tensa.

Aun con todo, el número de solicitudes de divorcio ha disminuido debido a la crisis económica. "Al casarse, la gente no es consciente de que una hipoteca no puede pagarse con un solo sueldo", afirma Alzate. Por ello, las parejas se ven obligadas a seguir juntas para hacer frente a los gastos domésticos.

#### ¿OTRA OPORTUNIDAD?

Los dos problemas de pareja más frecuentes que se plantean en las terapias son las discusiones o el distanciamiento emocional.

En vacaciones se tiene más tiempo para hablar y, como comenta la psicóloga Bárbara López, no se puede "huir" de las discusiones. Darse cuenta de los problemas es bueno porque en mu-

chos casos se va a terapia, aunque hay veces que la pareja está tan "quemada" después de vacaciones que la única solución es el divorcio. Según Patricia Alzate, ellas prefieren informarse de sus derechos antes de tomar una decisión. Ellos, por el contrario, son más decididos. Aun así, los cálculos del Instituto Aragonés de Estadística sitúan por delante el número de mujeres que presenta la demanda, con un 36,1%, frente al 29,3% de iniciativa masculina.

Pero antes de acabar con el matrimonio, muchas parejas acuden a terapias especializadas. "Antes solían concertar más citas las mujeres que los hombres, pero actualmente las cifras se están igualando", comenta Biel. Según Fatás, "una crisis se supera cuando el respeto, la comunicación y la responsabilidad se ven restablecidos".

En cuanto a la terapia, normalmente se atiende la demanda y se evalúa la situación. "Es importante tratar los problemas individuales por separado antes de trabajar en conjunto", explica López. Enseñar a que la pareja se comunique y comente sus necesidades y sus deseos es otro de los objetivos de los profesionales. No obstante, cuando ha existido infidelidad, restaurar el vínculo emocional y la confianza es algo difícil de conseguir. Por suerte, las terapias suelen funcionar y alrededor de un 75% de parejas experimentan una mejoría de su relación en pareja.

#### No atacar ni ponerse a la defensiva cuando se discute



Durante las vacaciones suelen surgir pequeños desacuerdos que pueden agravar la situación en pareja, si no se solucionan convenientemente. "Si ante un malentendido, se responde con una defensa en forma de ataque, se termina haciendo una montaña de un grano de arena", asegura el psicólogo David Biel. Las respuestas son cada vez más agresivas y la pareja entra en una dinámica de 'ataque-defensa' de la que es muy difícil salir, ya que los dos cónyuges se sienten heridos por lo que el otro ha dicho o hecho y justifican así su comportamiento. Si la crítica no se hace desde la aceptación, se convierte en un ataque.

#### Dar tiempo a que la mente olvide los problemas diarios



Muchas veces se llega al destino elegido y el trabajo, la casa y la actividad cotidiana continúan en la cabeza. "Si uno de los miembros de la pareja se nota muy tenso, no hay que preocuparse. Basta con darse uno o dos días para que el relax haga efecto", explica Lola Fatás, experta en terapia de pareja. No somos ordenadores y no tenemos tecla 'reset' automática, pero hay que hacer un esfuerzo para dejar todo en casa. A nadie le gusta soportar en vacaciones a una persona que se queja todo el tiempo y la pareja puede cansarse. El sentido del humor y estar abierto a disfrutar de los buenos momentos ayudan a olvidar los problemas.

#### Ni agobiar ni pegarse a él o a ella todo el tiempo de descanso



"Es importante buscar tiempo sin niños y sin familia para estar juntos, pero también debe haber ratos a solas, para hacer lo que a cada uno le apetezca más", explica la terapeuta Lola Fatás. Por su parte, David Biel, también psicólogo, considera que hay dos tipos de parejas, las que no saben estar separadas y otras que no tienen ningún tipo de proyecto en común. Según él, ambas situaciones son insostenibles. Por ello, dar espacio a la pareja es bueno para que se sienta libre. "Somos seres muy individualistas, pero tampoco hay que estar todas las vacaciones separados porque eso abriría una brecha", aconseja Biel.

#### No pasar todos los días con la familia política



Ir de vacaciones con la familia de la pareja puede ser algo bueno para los hijos o para la relación de familia. Sin embargo, en la mayoría de los casos, el cónyuge que se ve obligado a acompañar a su familia política no descansa bien porque está en tensión continua. Así, toda su frustración es volcada sobre su pareja por ser el nexo de unión. Esto no significa necesariamente que haya una mala relación con suegros o cuñados, pero, en ocasiones, como comenta la psicóloga Cristina Juste, la persona que ejerce de mediador entre su familia y su pareja no es capaz de unirlos y ahí surgen todos los enfrentamientos entre ellos.

#### Sorprender a la pareja y tener algún detalle con ella



Conforme pasan los años, se pierde la ilusión con la que toda pareja tiene al principio de su relación. La forma de comunicarse se vuelve a veces demasiado agresiva y cada vez se pierde más el respeto. Por eso, la pareja debe reencontrarse con sus orígenes. Agradar o hacer algún regalo es uno de los consejos más recomendados por los especialistas. David Biel, psicólogo, propone que cada miembro de la pareja coloque en una caja unas tarjetas, donde escriba sus deseos o ilusiones. Así, cuando uno de ellos quiera sorprender, solo tendrá que acudir allí. La única regla que existe: detalles baratos o gratuitos.