

Parelles que viuran les vacances “amb el cor encongit”

Ds, 24/07/2021 per Catalunya Religió



([U. Abat Oliba CEU](#)) La vida familiar no ha estat aliena a les circumstàncies socials derivades de la pandèmia. Com va assenyalar el president de GAD 3, Narciso Michavila, durant la seva participació en els Diàlegs de Bellesguard (universitat d'estiu de la Universitat Abat Oliba CEU), “la immensa majoria de les famílies surten reforçades de la pandèmia”, però es registrarà “un important nombre de ruptures” entre les quals no hagin sortit enfortides.

Aquesta visió coincideix amb la que té l'experta en teràpia de parella i professora de Psicologia de la Universitat Abat Oliba CEU, Clara Valls. Des del seu punt de vista, la crisi sanitària ens ha sotmès a “una adaptació” que ha posat en evidència “els nostres punts forts i els febles”. Davant aquest repte, afirma que moltes parelles s'han “enfortit”, però adverteix que unes altres han sofert tensions importants.

Amb relació a si les vacances poden ser el moment per a recuperar-se d'aquest desgast, Valls formula una distinció. “Per a les parelles que simplement s'han estressat, però han estat unides, aquestes vacances poden ser de les més desitjades”. Per contra, per a les parelles “amb dificultats més profundes”, el període vacacional pot suposar “un autèntic mal de cap”.

En un moment en què se suposa que han d'estar gaudint, aquestes parelles estaran “amb el cor encongit”. Cal tenir en compte que moltes parelles afronten l'estiu després que la reducció de la socialització les hagi posat enfront del mirall de les seves febleses.

I és que, com apunta Clara Valls, les vacances i la limitació de la socialització a l'entorn familiar més pròxim activen dinàmiques semblants respecte de la salut conjugal. En tots dos casos, es produeix una intensificació de la convivència que no

fa sinó “accelerar el procés” en què ja es trobi la parella. Les restriccions socials han tingut un “efecte més potent” encara en aquest sentit.

Afrontar la situació

Quan s'afronten les vacances en una situació de feblesa en la relació de parella, cal tenir en compte que aquestes no són, en si mateixes, un bàlsam per a problemes de fons. Per aquesta raó, en el cas de parelles amb problemes profunds, una bona idea pot ser passar el període de descans en companyia d'“amics que els coneguin bé o hagin passat per una situació similar”. No es tracta de buscar companyia per evitar la qüestió, al contrari. Ha de tractar-se de gent compromesa “que vagi a fons amb la parella” i contribueixi a un “afrontament directe del problema per a fer sorgir una esperança en la relació”. La desconexió o evitació del problema “pot ajornar el problema, però no contribuirà a arreglar-lo”.

L'afrontament de la veritat, encara que sigui dolorosa, “és el primer pas cap a la felicitat”, recorda aquesta professora de la UAO CEU. Per això recomana superar les reticències a recórrer a ajuda professional. “A vegades ens fa vergonya demanar ajuda perquè posa en evidència una certa incapacitat. No obstant això, donar i rebre ajuda ens humanitza i ajuda a créixer personalment, conjugal i familiar”.

Moment per a recordar

Les vacances intensifiquen les dinàmiques prèvies, no només en sentit negatiu. El context vacacional també és propici per revitalitzar els fonaments. En aquesta línia, Clara Valls explica que “les obligacions del treball i les ocupacions diàries, sovint, transformen la relació de parella o la família en una empresa a gestionar” i que “les vacances són un període especial per a recordar o reconèixer que la parella o la família no solament són obligacions o ocupacions diàries, sinó que la nostra parella o els nostres fills, són un bé simplement perquè existeixen”.

Aquesta professora universitària també valora la possibilitat que un dels membres de la parella faci plans pel seu compte durant una part de les vacances. “No és preocupant sempre que no sigui una fugida sinó un moment de creixement personal”.