



GESTOS PREVIOS QUE UNEN

- 1. CONSENSUAR.** "Adoptar decisiones sobre el viaje de común acuerdo evitará discusiones", dice Verónica Rodríguez, directora de Coaching Club (coachingclub.es).
- 2. RESPETAR** los gustos. "No impongas tu criterio a la hora de planificar las actividades ni el ocio".
- 3. SER REALISTA.** "Si vas con expectativas altas ("me va a mimar", "el sexo va a ser mejor", "vamos a conectar de nuevo...") y no se cumplen, te vas a sentir frustrada y saltarás a las primeras de cambio".
- 4. CULTIVAR LA GENEROSIDAD.** "Cede y grábatelo: ambos estáis en el mismo barco".

10 CLAVES PARA SUPERAR UNAS VACACIONES EN *pareja*

Aunque no tiene por qué ser un factor de crisis, sobre todo si tu relación está en plena forma, **lo cierto es que pasar más tiempo juntos genera roces o hace que conflictos no resueltos salgan a la luz.** ¿Quieres evitar caras largas y peleas a pie de playa? Aquí tienes estrategias para sobrevivir a la convivencia veraniega.

por SONIA CORONEL

NO OS LLEVÉIS EL CONFLICTO

En la maleta. Has cuadrado los días, cerrado todos los detalles... y llega el momento de la verdad: hay que convivir las 24 horas y encima te vas enfadada. Si los preparativos te han generado mal rollo, háblalo con tu pareja. "Dirígete al otro sin exigir, desde la amabilidad y respetando sus sentimientos", explica la experta en *coaching* grupal Verónica Rodríguez. Lo ideal es resolver cualquier conflicto antes, porque si no se aborda saldrá a flote en pleno viaje, por cualquier tontería y cuando menos te lo esperes. "Comunica lo que sientes, sin emitir críticas ni juicios, explica la *coach* de Barcelona Sonia Ferrer.

ACEPTA LAS VARIABLES

Ya no hay modelo único de familia. Las hay monoparentales, formadas por divorciados con hijos... Ante cualquiera de estas situaciones, aclara Rodríguez, es importante dar prioridad a los propios deseos y hacer lo que te apetezca. "Puedes plantearle a tu nueva pareja que prefieres ir por tu

cuenta y que cada uno pase las vacaciones con sus hijos, y que tal vez estaría bien reservar algunos días para realizar una escapada solos. Manejar todas las alternativas, ayudará a que no haya enfrentamientos".

SIN PRESIONES CON EL SEXO

Está claro que vamos a tener más intimidad y tiempo, y que probablemente estemos menos tensos que el resto del año, pero cuidado: no se puede pasar de cero a cien en segundos. "La exigencia del disfrute afecta directamente a la posibilidad de lograrlo y al área de la sexualidad. Piensa que es un momento para el reencuentro y el acercamiento, siempre que se respete la espontaneidad y que el deseo surja de forma natural", afirma Rodríguez.

DISTRIBUYE TAREAS

Y responsabilidades. Sobre todo si se viaja con hijos. Hay que buscar que ambos miembros de la pareja se repartan las distintas obligaciones porque si hay sobrecargas es probable que aparezca la

irritación y el mal humor, con el consiguiente desgaste de la relación. "Así que toca planificar para que todos disfruten de tiempo libre. Aun así, es conveniente reservar unos días para trabajar la relación sin presencia de hijos".

GESTIONA LAS EMOCIONES

Crear a pie juntillas que todo va salir como hemos imaginado puede generar sentimientos negativos y desatar pensamientos victimistas del tipo: "Qué desgraciados somos", "estas vacaciones son un rollo", "solo nos pasa a nosotros"... ¿Cómo pararlos para que no enturbien el ambiente? "Haz equipo con tu chico y animaos mutuamente a sacar provecho de lo que hay. Hay que aprender a danzar con la realidad", aclara Sonia Ferrer.

Y SI VAS CON LA SUEGRA...

...También puede ser una experiencia fantástica. Es cuestión de actitud y de poner límites. "Lo importante, especifica Rodríguez, es reservarse ratos para estar solos, y si alguien de la familia propia o política nos carga, mantener las distancias. Es vital para no llevarse el conflicto a casa, una vez que las vacaciones han finalizado".

AFIANZA LA RELACIÓN

Al tener menos prisas y ataduras podemos intentar fortalecer la comunicación. "Es buen momento, aclara Ferrer, para abordar temas que hemos dejado en *pause*, entablar conversaciones sobre necesidades y deseos e incluso planificar nuevos retos comunes de cara a la *rentrée*".

REAVIVA LA CHISPA

Dando esquinazo a la monotonía. No hace falta viajar a un sitio de ensueño ni hacer malabarismos sexuales. "Prueba a ser más creativa y sensual. Por ejemplo, dale una sorpresa, dile lo que significa para ti, dirígele unas palabras cariñosas, soluciona inconvenientes con una sonrisa".



Sonia Ferrer
LIFECOACHING
DEL CENTRO MAGIC
MIRROR
(magicmirrorcenter.com).

La experta

“Las vacaciones deben ser un proyecto que sume y no reste”

Para que la convivencia no se convierta en una auténtica pesadilla, hay que empezar con buen pie. ¿Cómo? Es necesario que cada miembro de la pareja se plantee la siguiente pregunta: ¿Qué necesito para tener un

descanso de ensueño? Cada uno deberá responder en un papel, elaborando una lista con sus demandas, que luego se podrán en común en voz alta. A partir de ahí se establecen pactos y se diseñan unas vacaciones

empáticas, donde se tienen en cuenta las necesidades del otro, sus gustos, dónde ambos ganan. ¿Ya has iniciado la escapada y está siendo una tortura? Cambia de postura, acepta las adversidades y celebra que estéis juntos.



TODO INCLUIDO

¿Un descanso de película?

El séptimo arte también ha abordado el tema de las vacaciones desde diferentes puntos de vista. Hay comedias, dramas y hasta algún musical... Así, podemos encontrar disparatados *road trips* que sirven para estrechar lazos familiares o aventuras en un *resort* con terapia matrimonial incluida. También ha sido telón de fondo para tratar problemas generacionales o la llegada de la muerte.



VAYA VACACIONES



EN EL ESTANQUE DORADO



RECIÉN CASADOS

BUSCA UNA MIRADA POSITIVA

Las vacaciones también pueden ser sinónimo de un nuevo comienzo. Para ello es vital no arrastrar los problemas, pasar página y desplazar el foco de atención hacia lo bueno de la pareja. "Redescubrir placeres y hacer actividades juntos (contemplar un atardecer, hacer submarinismo...) puede ayudar al reencuentro".

CUIDADO CON LOS PARCHES

A veces, si se está atravesando un bache, se busca compartir vacaciones con amigos.

"Es un comodín no explicitado que evita la intimidad y hace que no aparezca el conflicto ni el aburrimiento", aclara Rodríguez. ¿El problema? "Solo sirve para meter tierra bajo la alfombra" o, según precisa Ferrer, "puede que seamos conscientes de que estamos mal, pero con la ayuda de las amistades camuflamos esa situación incómoda". Aunque también se puede veranear con otras personas y no estar en crisis. "En este caso, aclara Rodríguez, es importante que el grupo no haga que desaparezcan los espacios de pareja, familia e individuales". ■