

Publicación para: **La Siesta Magazine.**

Persona de contacto: **Javier Fernández**

Fecha de publicación: **Julio 2016**

Nombre de la autora: **Teresa Ramos Díaz (sexóloga humanista y terapeuta de pareja)**

Correo electrónico: info@sexologateresamos.com

Web: www.sexologateresamos.com

Facebook: **Centro de terapia y pareja Palma – Teresa Ramos**

Título del artículo: **Vacaciones en pareja o en familia.**

Ha llegado el verano, y seguramente muchas parejas pueden coincidir algunos días o semanas de vacaciones de manera conjunta. Estos momentos vacacionales de pareja se suelen vivir de manera diferente si se tienen niños o niñas en casa o no.

El hecho de tener hijos o hijas no lleva consigo tener que renunciar a lo que se hacía con anterioridad de su llegada, habrá que adaptarse a nuevas situaciones y nuevos ritmos, al igual que lo hemos hecho en otras etapas de nuestra vida. Hay muchas parejas, sobre todo cuando los niños y niñas tienen pocos años, que empiezan a comparar su vida anterior con la actual, les hace ir en una espiral de la que no pueden ver posibles soluciones. Seguramente hemos oído en infinidad de ocasiones las conversaciones de este tipo: “Ya no puedo ir a la playa como lo hacía antes a desconectar porque he de estar todo el tiempo pendiente de la pequeña”, “ya no vamos...”, “ya no hacemos...”.

Estas frases, aunque muy comunes, realmente lo que hacen es valorar el pasado idealizado y el presente como una situación negativa. Habría que reflexionar si realmente hacíamos “tantas cosas” diferentes como pensamos, o si es una imagen del pasado a la que nos aferramos con todo nuestro ser. Realmente, ¿hacíamos tantas cosas juntos en nuestro tiempo de ocio?

No quiero desvalorar que no sea cierto que con la llegada de un bebé al entorno familiar las cosas sigan igual, porque es cierto, ya nada lo será. Al igual que tampoco lo ha sido pasar por diferentes etapas madurativas de nuestra vida, ¿fue nuestra vida igual después de finalizar nuestros estudios?, ¿la vida no nos cambió al empezar en el mundo laboral?, ¿fue todo igual cuando alguien de nuestra familia, por circunstancias, vino a casa a vivir?, ¿cómo os organizasteis en la convalecencia de aquella operación quirúrgica que duró meses?... Nuestro cerebro tiene la capacidad de almacenar las situaciones traumáticas o inestables que nos ocurrieron en el pasado y por eso, ahora en el presente, creemos que nada es comparable. Y reitero, no lo es, pero no ha sido la única prueba de crecimiento madurativo que hayamos tenido hasta ahora.

Aun así es importante mantener los espacios y las situaciones que nos hacían estar bien. Si como pareja nos gustaba ir a la playa en tranquilidad, y ahora esa actividad se ha convertido en cargar con cubos de plástico con formas de castillo, palas, pelotas y 3 tipos diferentes de cremas solares; tal vez habría que distinguir ese mismo espacio físico (es decir, la playa) de cuando es con pareja y cuando es una actividad familiar. Y si quiero estar en la playa con tranquilidad en pareja, disfrutando de los besos, masajes y aceites, lo que necesitaré será pedir que alguien esté al cuidado del bebé durante unas horas.

Como pareja, y en vacaciones, es importante poder tener un espacio para ambos, para conectar con vuestra intimidad y anhelos de estar en unión. Hay parejas que cuando su hija ya tiene 4 años es cuando se dan cuenta de que han dejado totalmente de lado su vida amorosa, y a algunas parejas les cuesta muchísimo “re-encontrarse”. Les da pudor volver a “encontrarse” con la persona a quien amaron, vergüenza a “re-conquistar” y miedo a perder.

Y esto ocurre, porque asociamos a nuestro espacio de bienestar y placer conyugal, el sentimiento de culpa por estar unas horas a la semana sin la presencia de nuestros hijos o hijas. Sin embargo, cuando pasamos estos pequeños ratitos, que araños gracias a la comprensión y apoyo de algunos familiares o amistades, la resolución de los problemas es más eficaz y armoniosa.

Hay que cuidar a los hijos e hijas, ofrecerles espacios para el recuerdo de las risas y los viajes en verano, y llenarles de amor. Y el cuidado también está en la lección de pareja que les transmitamos día a día. Ellos, tarde o temprano, marcharán de nuestro lado para hacer sus propios proyectos personales. Si queremos, llegado este momento, seguir en pareja, nada mejor que haber regado durante estos años la semilla del amor que habrá crecido enormemente y ahora nos dará sombra. De lo contrario, la semilla no crecerá, se habrá secado o habrá germinado en otros lugares lejanos. Tal vez la inversión de tiempo dedicada no sea tanta, y en cambio los beneficios son enormes. ¡Feliz verano parejas!

Enlace: https://issuu.com/lasiestanews/docs/n19_julio_2016_la_siesta_magazine