

## **FACTORS QUE AFAVOREIXEN LA SALUT EMOCIONAL DE LA PARELLA**

La possibilitat que una persona arribi a gaudir d'una relació de parella satisfactòria a l'edat adulta s'inicia amb factors emocionals que intervenen des del moment mateix del naixement i durant tota la infantesa. Factors com ara haver gaudit de l'amor i companyia d'uns pares que han proporcionat experiències satisfactòries i alhora han ensenyat a tolerar frustracions inevitables, haver viscut de petit en un clima de confiança i seguretat, no haver estat excessivament dependent dels pares i haver gaudit de la relació amb amics i activitats socials.

Ja en l'edat adulta, és favorable tenir una mentalitat flexible, no rígida, que permeti assumir els canvis que la convivència i l'evolució de la parella generen, així com la capacitat de tolerar les emocions doloroses que sorgeixen en la relació i acceptar la part d'un mateix que ha pogut intervenir en els conflictes.

Un altre factor de pes és la vivència satisfactòria de la sexualitat. S'ha de tenir en compte que la majoria de problemes sexuals de la parella són l'expressió de problemes relacionals. Un bon pronòstic és quan la capacitat d'obtenir plaer de la relació sexual va lligada a l'expressió de sentiments amorosos en un sentit ampli.

Finalment, un factor importantíssim és la capacitat de preservar l'espai de la parella. Establir límits clars i no rígids amb els propis pares, amb els fills, la feina i els amics. Gaudir d'un espai i temps propi per a la parella i també un espai individual. Es tracta de trobar un punt d'equilibri entre ni viure fusionat amb la parella, que pot arribar a confondre's amb ella, ni tan distanciat que pot esdevenir fer vides paral·leles.