



Un estudi revela els secrets per mantenir una relació sana i duradora

El nombre de divorcis per cada 100 casaments supera el 50% a l'estat, però, tot i això, hi ha moltes parelles que aconsegueixen mantenir la seva relació sana i estable durant dècades. Està clar que no hi ha una fórmula exacta perquè això funcioni, però sí que sabem el secret d'algunes parelles per fer-ho possible.

La taxa de fragilitat matrimonial (nombre de divorcis per cada 100 casaments) supera folgadoament el 50% a l'estat espanyol segons l'estudi publicat el març del 2024 per l'Observatori Demogràfic CEUS-CEFAS. I segons aquesta mateixa investigació, la gran majoria dels que es divorcien tenen entre 40 i 59 anys.

Un grup d'investigadors de The Open University, una universitat pública britànica de primer nivell, va fer un estudi i va entrevistar 4.494 persones d'entre 18 i 65 anys per entendre el comportament de les parelles i saber quines són les claus perquè la parella duri amb el pas dels anys.

Una de les primeres consultes va ser sobre **quins eren els aspectes que més els agradaven de la seva relació**. Entre les principals respostes, van destacar les següents:

- Riure plegats
- Compartir valors i interessos
- Ser els millors amics
- Ser cuidats i sentir-se acompanyat
- Sentir-se segurs
- Ser feliços
- La confiança
- Compartir una relació propera
- Parlar i escoltar
- Estar enamorat i/o ser estimat

Els aspectes clau per mantenir una relació duradora

L'estudi va donar com a resultat els **aspectes clau per mantenir una relació duradora i feliç** durant molt de temps:

Dir "gràcies" i tenir gestos positius van ser comportaments molt apreciats per tots els participants. Reconèixer el temps i l'esforç que requereix completar les tasques del dia a dia que garanteixen el bon funcionament d'una llar també va ser molt valorat.

La necessitat de tenir una bona comunicació va ser identificada com una cosa important per tots els participants. Les converses van ser valorades com una manera de mantenir-se en contacte i



alleujar l'estrès i la tensió quotidiana.

Els regals sorpresa i els petits actes de generositat es valoren molt positivament.

Compartir les feines de la llar i les responsabilitats familiars és vist per les mares com una mostra d'afecte particularment important.

Compartir valors, creences, gustos, ambicions i interessos amb la teva parella és molt apreciat.

L'humor compartit (riure junts) va ser l'aspecte positiu d'estar en una relació més valorada pels participants.