

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



La tecnología facilita la comunicación, pero es importante establecer pautas para no interferir en otras áreas de la vida familiar y profesional. Autor: Tomada del sitio web Amor y pareja Publicado: 06/10/2020 | 11:30 pm

Distancias para el alma (I)

La mitad de las personas menores de 50 años ya ha tenido al menos una relación amorosa en la distancia. Los tiempos y las causas varían, y también la respuesta emocional y el pronóstico de durabilidad de esas historias afectivas

Publicado: Martes 06 octubre 2020 | 11:39:12 pm.

Publicado por: Mileyda Menéndez Dávila

Retírate dentro de ti mismo, sobre todo cuando necesites compañía.

Epicuro de Samos

Según varias encuestas activas en internet, la mitad de las personas menores de 50 años ya ha tenido al menos una relación amorosa en la distancia. Los tiempos y las causas varían, y en función de esos factores cambian también la respuesta emocional y el pronóstico de durabilidad de esas historias afectivas.

En general pudieran agruparse en tres variantes: relaciones estables que se alejan voluntariamente por trabajo, salud u otras razones personales; uno de los dos se ve forzado a mantenerse alejado del hogar por largo tiempo (personas en régimen de cárcel o retenidas en otra ciudad por guerras o epidemias), y noviazgos iniciados en las redes digitales que llegan o no a corporizar su vínculo. El elemento común es que a pesar de la distancia ambos deciden alimentar ese lazo emocional, públicamente o para sí mismos.

Esta es una realidad de milenios en la que voluntad, amor y madurez llevan la voz cantante, pero también surgen dudas, tropiezos y temores, como demuestran leyendas tan antiguas como **La Odisea** griega y el **Ramayana** de la India.

Aun cuando la evolución de los soportes comunicativos ha ido facilitando el trance, se necesitan altas dosis de confianza y creatividad para lograrlo. No hay reglas universales, pero les compartimos algunos consejos para cuidar esos idilios, pautas que se multiplican en las redes a partir de experiencias de terapia con predominio en la Psicología Cognitiva Conductual. En la próxima entrega hablaremos del reencuentro físico, que también puede implicar un desafío.

La empatía como eje de la unión

Antes de avanzar, hay preguntas que debes hacerte: ¿De verdad tiene un profundo sentido esta relación para ti y para otros? ¿Qué motivaciones y sentimientos la sostienen? ¿Les apetece el roce físico? ¿Puedes aceptar cualquier cosa que pase como fruto de las circunstancias, no de la falta de aprecio?

En la práctica hablamos de una «nueva» relación que se puede construir, así se conozcan de años, y eso exige nuevas reglas y acuerdos. El eje de la unión es la empatía, los valores que acercan, no los compromisos o roles de la convivencia tradicional.

Lo primero es garantizar una comunicación frecuente... y ordenada. Si te guías por las capacidades tecnológicas estarían todo el tiempo «en vivo», lo cual no es realista porque interfiere en el descanso y en las responsabilidades sociales y familiares de ambos. Además puede saturar, ahogar las individualidades o crear una adicción insostenible.

Sí ayuda mucho el sentido del humor, la transparencia hasta donde sea posible y presentar con fotos o videos a las personas y lugares que conforman tu nueva realidad, para que luego las anécdotas sean más comprensibles.

También es vital la compasión si el ánimo flaquea. Cada quien tiene sus propios ciclos emocionales y un «ataquito» de soledad no es sinónimo de desamor. Tal vez no falta fe en ti, sino en su potencial para disfrutar la vida y crecer aun extrañándose, y viceversa.

De hecho una temporada de ausencia física suele refrescar la relación, siempre que le den mayor peso al diálogo cariñoso y sobre cosas triviales (como al principio, ¿recuerdan?), y de paso aprovechen y cumplan objetivos pendientes para los que no hallaban tiempo, como cursos, lecturas, ejercicios, mejoras materiales para el hogar, visitas, tratamientos médicos...

El quid es nutrirse de novedades para vivir y contar, de modo que nadie reproche el crecimiento del otro como freno para el suyo, sobre todo en el sentido espiritual, porque esta etapa es propicia para aprender el desapego emocional y el manejo de las frustraciones y los miedos que suelen aflorar.

Es importante no evitar las confrontaciones si las consideras realmente necesarias. Todas las parejas tienen desacuerdos y la distancia no es buena aliada para desentenderse de estos. El caos sobreviene si evitas decir lo que te inquieta y dejas a la imaginación ajena inferir el origen de tu mal humor.

Pero es importante confiar y no ver malas intenciones en el error de tu pareja. Si olvidó una «cita» virtual por estar charlando con amistades, piensa que también pudo pasarle cuando le esperabas en casa y no significa que

te olvidó o esté faltándote al respeto.

En cuanto a la intimidad, es bueno usar prendas que te recuerden a la pareja, mandar fotos, hablar de fantasías y practicar *sexting* (texto o video, según se sientan cómodos), sin confiar a ciegas en la privacidad del medio digital o del entorno en que se encuentran, donde pueden «participar» otras personas o dispositivos que escapen a tu control.

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/sexo-sentido/2020-10-06/distancias-para-el-alma-i>

Juventud Rebelde | Diario de la juventud cubana
Copyright © 2017 Juventud Rebelde