

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



**La pareja es de las relaciones más significativas que desarrollamos, y siempre está en construcción. Autor: Julio Enrique Monjes Publicado: 13/10/2020 | 10:20 pm**

## Distancias para el alma (II y final)

Lo que distingue a una pareja de un simple ligue es compartir expectativas de futuro: ese es el ingrediente que la consolida, cualquiera que sea su modelo y su historia a corto y largo plazo, porque una pareja es de las relaciones más intensas en las que nos involucramos los seres humanos, después de la familia de origen

**Publicado: Martes 13 octubre 2020 | 11:00:51 pm.**

**Publicado por: Mileyda Menéndez Dávila**

*Cuéntame/ cómo te ha ido / si has conocido la felicidad...*

***Fórmula V.***

Ella tiene 48 años. Se casó a los 21 y hasta noviembre de 2019 jamás había estado tanto tiempo lejos de su esposo. Un viaje familiar, la pandemia y la crisis económica mundial los han mantenido en continentes diferentes. Ahora ve cercano el momento del rencuentro y eso la angustia: lo ama y no duda de los sentimientos de él, pero percibe que se han «acomodado» a estar solos y tomar decisiones por su cuenta, y teme que la relación no sobreviva la vuelta a la cotidianidad.

Teme que al verse cambiados físicamente ya no se atraigan. Que les molesten las cosas que disfrutaron sin estar juntos. Que él se sienta rechazado si no lo abraza y lo besa como antes, porque el distanciamiento es ya una reacción automática en ella al ver tanto sufrimiento a su alrededor.

Teme también que no entienda si siente nostalgia por las personas que dejará atrás y se cele de esos afectos intensos; o que el tiempo prolongado de abstinencia les haya bloqueado sexualmente, y ante sus torpezas la sospecha de infidelidad mine su confianza en esa área del placer.

## **Viejo amor, nueva oportunidad**

Todos esos temores son normales. Responden a nuestra historia personal, familiar y como pareja. La capacidad de superar tales pensamientos sin juzgarlos ni aferrarnos a ellos, es lo que puede ayudar a mantener viva la relación y superar el estrés de la primera etapa del rencuentro.

Para no temer el rechazo de alguien que amas, lo primero es estar bien contigo, pase lo que pase, porque si no disfrutas lo que incorporaste en tu ser durante esa etapa de soledad, ¿cómo esperas que alguien se sienta a gusto en tu compañía?

Si te asusta que tu cuerpo ya no atraiga, ocúpate de él con esperanzas realistas. Puedes mejorar tu dieta, tu actividad física, tu imagen o estilo de vida, pero no puedes cambiar su estructura ni renegar del paso de los años; así que cambia la manera en que te asumes: pon una sonrisa de autosatisfacción en tu rostro y agradece cada marca como un recordatorio de la vida disfrutada.

Pregúntate a qué vuelves, y no esperes que sea a la misma persona que dejaste al marchar, porque todos cambiamos día a día, estando cerca o lejos. Si todo está bien, volverás a un proyecto de vida en común que necesita actualizar intereses, incorporar en sus dinámicas lo que cada quien ganó con la distancia y dejar ir lo que se fue para sobrevivir sin apegos.

Según el sitio [sexologias.com](http://sexologias.com), lo que distingue a una pareja de un simple ligue es compartir expectativas de futuro: ese es el ingrediente que la consolida, cualquiera que sea su modelo y su historia a corto y largo plazo, porque una pareja es de las relaciones más intensas en las que nos involucramos los seres humanos, después de la familia de origen, y toda su historia solo tienen sentido en el presente: el sentido que cada cual quiera darle. Si decides vivir con sospechas, ese sufrimiento no cambia lo que fue o pasó, pero impacta en lo que sucede hoy y frena las intenciones de alcanzar un mejor mañana.

Si la relación sobrevivió la distancia, cualquiera sea la causa de esa separación, pueden considerarla una pareja moderna. Incluso con un pasado marcadamente tradicionalista, el nuevo vínculo a construir debe basarse en la aceptación de una conducta más independiente por parte de ambos, en el legítimo derecho a disfrutar el crecimiento alcanzado, a usar los recursos emocionales incorporados en ese tiempo y a dialogar desde la igualdad y el respeto sobre patrones de convivencia y roles a compartir, pues no tiene sentido que retomen una práctica de abuso y/o dependencia en las acciones diarias o en las decisiones personales, actitud que puede derivar en una violencia sostenida de tipo psicológico, económico o sexual.

Como el inicio de todo amor, el regreso es una elección. Nuestra lectora, y otras parejas en similares circunstancias, estarían menos estresadas si asumieran el rencuentro como una oportunidad para re-enamorarse, re-conocerse y pautar cómo quieren llevar esa relación hacia un derrotero feliz.

La comunicación franca y respetuosa, la alegría de estar donde ambos se sienten a gusto, la voluntariedad del vínculo y la madura satisfacción de haber superado los retos sin renunciar a alguien que sí te importa (y además es recíproco), son algunas de las herramientas para construir el andamiaje de la nueva relación en cercanía.

Y si sientes nostalgia por lo que antes tuvieron, pero ya no es sostenible exigir del mismo modo, piensa que la vida es cambio, y esa sensación de apego retrospectivo también un día dejará de doler.

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/sexo-sentido/2020-10-13/distancias-para-el-alma-ii-y-final>

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