



Cómo sobrevivir una relación a distancia

Descripción

Llamadas de skype, aeropuertos, meses y meses de espera, tristeza, preocupación y preguntarse a veces ¿por qué nos hacemos esto? es una parte muy grande de lo que viven parejas que están a kilómetros de distancia constantemente, sin embargo, no es la parte más importante. Amar a la distancia puede ser una experiencia muy dura si la pareja no encuentra una fórmula para sobrellevarlo.

SANTIAGO.-Constanza y Timon se conocieron cuando ambos estaban en Buenos Aires, ella es chilena y el alemán, por una invitación de sus compañeros de departamento ella terminó en un taxi donde se conocieron por primera vez. “A mí me pareció lindo desde ese momento, pero después con las semanas, conociéndonos más me enamoré” cuenta Constanza,

Pasaron varios meses juntos e incluso tuvieron la oportunidad de vivir juntos en Argentina, sin embargo, de sus mentes nunca se borró el constante marcar del tiempo que pronto se acabaría. Ella tenía que volver a Chile a seguir sus estudios, de la misma manera el debía volver a Alemania, **pronto un mundo se iba a interponer entre su amor.**

Han estado dos años juntos, de los cuales uno han estado separados “Al principio nos separamos por poco tiempo, sólo por Navidad y Año Nuevo, pero cuando yo volví definitivamente a Chile, y él a su casa en Berlín pasó prácticamente un año en que no nos vimos”. Explica Constanza “nos reencontramos en Alemania y ahora llevamos dos meses separados”.

Según ella lo más difícil de estar lejos es lo ‘obvio’ no tener a la persona que amas físicamente para compartir la vida contigo.



Acortando distancias

No poder estar en situaciones cotidianas con tu pareja, cuando necesitas un abrazo de felicidad o de tristeza y esa persona no está crea una sensación de ansiedad que según Carmen Gutierrez la directora de la Escuela de Psicología de la U. del Pacífico, se puede aminorar haciendo pequeñas cosas para sentirse más cerca.

Cultivar los mundos propios: “La relación de pareja es solo una dimensión de la persona. Es muy importante cultivar los mundos propios, porque en la medida en que uno esté trabajando con uno mismo, uno será mejor pareja y el otro no será ni el dueño ni responsable de ti”, explica la psicóloga.

Establecer medios de contacto: “Es importante que cada pareja tenga su código comunicacional. Se recomienda que establezcan ciertos acuerdos básicos, pero que no sean tan rígidos. Se deben comunicar con una frecuencia que cada pareja estime necesario. Muchas veces, más que todos los días, tiene que ver con la profundidad, con la calidad de la comunicación”.

Vivir la sexualidad de una forma diferente: “Es necesario asumir que la sexualidad no tiene que ver solamente con la relación sexual, sino que también incluye el hecho de sentirse sensual, bonito, atractivo, etc”

Hacer planes a futuro juntos: “Lo que alivia una relación de pareja tensionada por la distancia es la posibilidad de tener encuentros físicos. Y planear da una tranquilidad, sobre todo cuando la planificación es de a dos. No es recomendable el “mi amor, te voy a ir a ver, ya compré el pasaje tal día”, sino que tiene que ver con proyectarse y comprometerse los dos con el plan. La planificación tiene que ser con los dos involucrados”

Tener un objetivo claro de pareja: “Lo que define una relación de pareja son las proyecciones. Mantener el compromiso con el proyecto en común transmite fuerza, ya que a pesar de que están separados la pareja se mantiene”.

Evitar sacar celos al otro: “Ya la separación da espacio para las inseguridades y los celos son una manifestación de eso. Para mantener una relación a distancia lo importante es ser lo más honestos posible. La persona que saca celos es porque está insegura. Las personas que tengan menor conocimiento de sí mismas, mayor nivel de inseguridad y menor tolerancia a la frustración, van a estar presionando a su pareja constantemente, lo que es nocivo”.

Según un estudio elaborado por la investigadora Crystal Jiang de la Universidad de Hong Kong y por el profesor Jeffrey Hancock de la Universidad Cornell de Estados Unidos, **las relaciones a distancia pueden aun ser más exitosas que las convencionales, ya que las personas que tienen relaciones a distancia suelen crear lazos más fuertes que las parejas normales**

gracias a que su comunicación es más constante y profunda.

Amor Real

“Nadie soporta estar lejos si no hay amor real. Y por supuesto, demasiada paciencia y perseverancia. Lo que más ayuda es conversar a diario, constarse las cosas que haces, lo que almuerzas, hacerlo parte de tu vida”, cuenta Constanza.

Según ella, despedirse nunca se hace más fácil, “cada vez hay más recuerdos hermosos entre medio”, sin embargo a pesar de lo complicado, ambos han decidido seguir adelante con su relación.

¿Tienes o tendrías una relación a distancia? Cuéntanos tu experiencia en los comentarios.

Fecha de creación

noviembre 2015