

ra la inmediatez, es aprender a tolerar las ausencias físicas sabiendo que llegará el momento del reencuentro. Muchas parejas utilizan medios digitales para mantener la conexión y sentirse acompañado por el otro; así, hay quienes logran transformar esa distancia física como una oportunidad para fortalecer el vínculo, teniendo como base la confianza y el respeto por la relación que ambos acordaron.

Pero ¿qué ocurre con el amor a distancia en las vacaciones? Lo que popularmente se denomina “viudo o viuda de verano”, es un término que puede ser simbolizado como una pausa en la relación de pareja, que muchas veces contribuye a remirar al otro, extrañarlo y valorarlo, pero también moviliza la búsqueda de experiencias nuevas en el plano sexoafectivo, sobre todo cuando existen dificultades en la relación o desgaste.

Considerando lo anteriormente mencionado, se debe revisar la popular frase “felices los cuatro”, que viene a poner de manifiesto que la distancia también abre una puerta para explorar nuevas experiencias que contribuyen al placer, más no necesariamente a la felicidad. Cuando el acuerdo de fidelidad se rompe sin el consentimiento de ambos, ocasiona experiencias traumáticas para los miembros de la pareja, lo que conlleva dolor, inseguridad, sentimientos de minusvalía, rabia e ira, que muchas veces son difíciles de autorregular y requieren del

acompañamiento de un profesional de la salud mental.

*Ivonne Maldonado, directora de
Psicología U. de Las Américas*

Amor a distancia...

- El amor a distancia es un desafío pa-