

Relatiile la distanta

Ce inseamna un cuplu ci au doar o relatie?

Pentru a forma un cuplu partenerii trebuie sa indeplineasca 3 cerinte: functia de securitate - sa locuiasca impreuna, functia financiara- sa se sustina financiar unul pe altul si functia sexuala - sa aiba relatii sexuale. In cazul nostru nu locuiesc impreuna deci nu formeaza un cuplu ci sunt intr-o relatie.

1. Care sunt motivele pentru care acceptam relatiile la distanta?

Suna telefonul si ii spui prietenei tale ca te-ai indragostit, ca ti-ai gasit jumatatea. Esti in extez si petreci foarte mult timp cu el. Face parte din tine si nu mai poti trai fara el. Dupa o perioada el trebuie sa plece, ce faci? Ai investit atat de mult in aceasta relatie, il iubesti ca ochii din cap si nu poti renunta la el, asa ca faci orice e necesar sa pastrezi relatia chiar daca este la distanta. El te face sa te simti importanta, fericita, echilibrata si ca vrei ca starea de echilibru sa continue. Motivele pentru care acceptam relatiile la distanta sunt foarte variate, ele tin de nevoile emotionale, afective, rationale din acel moment, de personalitatea noastra, de modul in care investim intr-o relatie si de modele noastre relationale.

2. Exista un anumit profil psihologic al acelor persoane care accepta relatiile la distanta?

In viata marea majoritate dintre noi ne-am confruntat macar o data cu decizia de-a a incepe sau nu o relatie la distanta. Cei care au ales sa nu aiba o relatie la distanta, probabil nu au avut suficient timp pentru a cunoaste persoana respectiva, nu s-au implicat emotional indeajuns de mult incat sa ii motiveze sa tina o relatie la distanta sau persoana nu nu reprezenta ceea ce isi doareau ei in acel moment.

Pe scurt, nu exista un profil psihologic al persoanelor care ar accepta o relatie la distanta. Toti suntem unici in felul nostru si alegerea tine de ce simtim, de ce ne dorim, de ce reprezinta persoana penru noi, de motivatia noastra si de momentul in care trebuie sa facem alegerea.

3. Dar al celor care nu pot mentine o astfel de relatie?

Relatie la distanta poate crea stari de anxietate, sentimente de nesiguranta, teama, gelozie, furie, intr-un cuvant multa nefericire. Cum ne comportam cand avem o relatie la distanta: investim mai mult timp in munca, nu mai socializeam asa cum obisnuiam, nu mai suntem asa de fericiti, ne enervam mult mai repede, ne certam mai mult cu partenerul si dureaza mai mult sa ne consolam reciproc, ne simtim singuri si vulnerabili. De aici pana la a cauta pe altcineva mai e un pas. In aceasta situatie de vulnerabilitate e destul de usor sa ii transferi altei persoane sentimentale care le ai pentru partenerul de la distanta. De aici pana la a avea o aventura e doar un pas, iar cand te intrebi de ce ai facut-o ca tu nu il iubesti pe acest tip nou, raspunsul e simplu ca iti aducea aminte de dragostea ta care este asa departe de tine. De fapt noi cautam partenetul de la distanta dar pentru ca nu e langa noi ne multumim si cu cineva care ne aduce aminte de el.

4. Care ar fi durata de viata maxima a unei relatii la distanta (aproximativ) ?

Viata unei relatii la distanta tine atat timp cat se investeste in ea. Nu exista o durata prestabilita sau o reteta pentru a prelungi relatia. In functie de cat de mult ne dorim acesata relatie si de cat de mult ne iubim partenerul il vom astepta sau ne va astepta. Mai greu este atunci cand vine vorba de fidelitate. Intrebarea care se ridica e cat de fideli putem fi cand suntem angajati intr-o relatie la distanta? Raspunsul la aceasta intrebare il are fiecare dintre noi.

5. Care sunt ingredientele care alimenteaza o astfel de relatie?

O astfel de relatie este alimentata de cat de mult ofera fiecare partener. Cand partenerii sunt afectosi unul cu celalalt, se intalnesc la diferite intervale de timp pentru a mai consolida relatia, nu sunt gelosi, il respecta pe celalalt si isi acorda increderea necesara totul pare sa mearga foarte bine. Trebuie sa mai precizam ca in secolul nostru avem un avantaj foarte mare fata de strabunicii nostri care corespondau prin scrisori. Raspunsul este internetul, celularul si cursele aeriene low cost.

Internetul poate reduce distantele semnificativ deoarece iti poti vedea partenerul de orinde ar fi, il poti auzi si poti vorbi cu e de cate ori vrei iar el iti raspunde in timp real fara sa fie costisitor. Te poate suna oricand pe celular si putem comunica oricand prin mesaje. Iar cursele low cost ne pot aduce persoana iubita in bratele noastre doar in cateva ore.

6. Dar avantajele si dezavantajele?

O astfel de relatie iti ofera libertate, independenta, timp mai mult pentru a investi in cariera, nopti de dragoste mai pasionale la reintalniri, sanse de a construi o relatie solida pe termen lung si multa dragostea. Lucruri pe care nu le-am avea daca nu ar exista aceasta relatie.

Cand vine vorba de dezavantaje o relatie la distanta te dezechilibreaza emotional, iti creaza stari de anxietate, apar ceruri mai frecvente, gelozie este mai greu de stapanit, singuratate, vulnerabilitate si mai multe nopti nedornite.

In cazul perioadei "de tranzitie" (1. situatia in care cei doi au pornit de la bun inceput o relatie la distanta si au decis la un moment dat sa se mute impreuna si 2. daca au trait impreuna, au fost nevoiti sa se mute in alt oras/ tara) atunci cand cei doi se muta intr-un final impreuna, care sunt motivele pentru care s-ar desparti?

De multe ori cand avem o relatie la distanta tindem sa idealizam partenerul, adica sa ii atribuim mai multe avantaje decat are, iar cand incepem sa locuim impreuna decoperim ca parca s-a schimbat. Daca ne uitam mai bine la noi parca si noi ne-am schimbat si ca in celebra reclama decoperim ca nu mai e omul de care ne-am indragostit. Acum il vezi in fiecare zi si la inceput e interesant ca nu te mai poti satura de el, dar odata cu trecerea timpului simti ca te sufocva si parca tanjesti dupa libertatea pe care o aveai cand erati la

distanta. Iar in acest context ce ne ramane de facut e sa ne despartim pentru ca nu mai suntem compatibili. Asa ca aceti grija cat de mult idealizati partenerul?

Mai sunt si cazurile fericite cand toate lumea a fost impotriva relatiei voastre pentru ca li se parea lor ca nu prea va portiviti si v-au avertizat nu va tine relatia la distanta si totusi voi ati rezistat ataca ei ani si va iubiti foarte mult. Va mutati impreuna si lucrurile merg foarte bine asteptati nunta si copilul. Relatia este ca un ghiveci de flori, trebuie sa uzi florea si tu si partenerul, iar la un moment dat poti observa ca vin alti si toarna otrava si relatia nu mai e la fel de puternica si trebuie sa reinvestiti ca sa va reveniti. Nu plecati urechea la cei care nu va dau sanse de reusita, doar ascultati-va inima, ea va face sigur alegerea buna.

Cat dureaza aceasta perioada de tranzitie, in medie si ce ar trebui sa faca cei doi pentru a nu se indeparta prin apropiere ?

In prima faza e perioada de simbioza in care cei doi nu se mai pot deslipi unul de altul si devin dependenti, apoi incepem sa le vedem si defectele partenerilor nostri, aceasta e partea de slefuire sau de racordaj reciproc pana il invatam pe celalalt si apoi urmeaza o perioada de liniste. Aceste cicluri se pot relua la o anumita perioada de timp.

Aseasta perioada de tranzitie se inactreaza in perioada de selfuire in care ne descoperim pe noi si pe celalalt si invatam sa traim impreuna. Chiar daca e jumatatea noastra de fapt el e un strain pe care trebuie sa il descoperim din mai multe unghiuri, in mai multe situatii. Perioada de tranzitie poate tine toata viata, daca ne uitam in jurul nostrum vedem cupluri care nici dupa 60 de ani de viata nu se pot intelege. Oricum noi cautam inconstient un anumit model de partener, daca nu l-am gasit si ne-am casatorit cu persoana nepotrivita il vom cauta toata viata, unii dintre noi mai activ adica sarind din floare in floare si inselandu-si partenerul ani de-a randul, altii mai pasiv doar cu privirea, flirtul. Mai este si a treia categorie care se resemneaza si nu mai cauta. In concluzie, perioada de tranzitie poate fi scutra sau lunga in functie de cat de bine ne potrivim cu partenerul de cat de compatibili suntem.