

5 razones por las que es importante ser amigos antes de ser parejas

Cómo crecer juntos en amistad beneficia una relación a largo plazo.

- La amistad permite que las personas conozcan a alguien por lo que realmente son.
- La amistad fomenta la apertura, la tolerancia y la aceptación.
- Construir una amistad les da a las personas mucho tiempo para conocer a alguien en muchas situaciones diferentes.
- La confianza, el compañerismo y la comunicación fácil que se obtienen a través de la amistad son pilares de las relaciones íntimas a largo plazo.



Relaciones entre heterosexuales

Por Lázaro Castillo, Jr.

Muchos de nosotros queremos estar en una relación íntima a largo plazo. Miramos a nuestro alrededor, fijamos nuestra vista en alguien y pensamos: "Tal vez este es el indicado". Conocemos a alguien o nos los presentan amigos o familiares que piensan que podemos llevarnos bien. A menudo, hay una atracción inmediata y un "boom", nos vamos a las carreras. Pero a veces, lo que comienza como una atracción, digamos, una conexión lujuriosa, avanza muy rápido. Sí, sentimos la emoción de estar por fin con alguien y queremos más.

... Pero, ¿qué tan bien conocemos realmente a esta persona más allá de la atracción sexual y la conexión inmediata que sentimos? A menudo no nos conocemos en absoluto, entonces, ¿cómo podemos descubrir con el paso del tiempo que esa persona sea la adecuada?

Cuando hay presión para encontrar el adecuado, para enamorarnos, es posible que nos saltamos muchos pasos para llegar allí. Lo que quiero decir es que los deseos y las hormonas pueden hacerse cargo y tal parece que olvidamos que hay mucho que aprender sobre una persona, antes de que podamos comprometernos por completo y pasar una vida juntos.

En medio del amor o la lujuria, podemos decirnos muchas cosas; entonces convencernos de ciertas cosas antes de que realmente tengamos tiempo para explorar y conocer de qué se trata alguien relativamente compatible. Como muchos de nosotros hemos descubierto decepciones, una vez que el primer rubor de amor desaparece y nos quedamos con la realidad de una relación, las cosas que no queríamos ver a menudo salen a la luz.

Conocer a alguien como amigo brinda una gran oportunidad no solo de tener un gran compañero, una persona que realmente te gusta y con la que te conectas, sino muy posiblemente alguien con quien quieras compartir tu vida. Ser un amigo primero es una situación de ganar-ganar. Los amigos son esenciales para nuestro bienestar. Un buen amigo sabe quién eres, está ahí para ofrecerte apoyo y aliento, y está cerca para esos momentos, bueno, cuando sólo necesitas un amigo.



Relaciones entre lesbianas

ENTONCES, aquí hay algunas razones por las que es importante conocer a alguien como amigo antes de conocerlo como amante.

- **Hacerte amigo te permite conocer a alguien por lo que realmente son.** Las amistades se desarrollan con el tiempo.

Tienes la oportunidad de ver a las personas como son en muchas situaciones. Como amigo, no hay necesidad de esperar nada, como sucede a menudo en las relaciones románticas, donde las expectativas poco realistas a menudo se convierten en la norma a medida que la relación se vuelve más seria y se espera exclusividad.

En la amistad suele ser más fácil ser más abierto y tolerante; no necesitas tener la intención de ser alguien que no eres. Esa es una calle de doble sentido. Los amigos pueden ver (y aceptar) lo bueno, lo malo y lo feo del otro. La capacidad de aceptar e incluso abrazar las debilidades y peculiaridades de alguien, así como sus activos, crea mucho espacio para permitir que las personas brillen por lo que son de manera única.

- **En la amistad hay espacio para otras relaciones.** Como amigo, puedes salir con alguien tanto como quieras. Pero el entendimiento es que ambos son libres de ver y salir con otras personas. No hay ataduras ni obligaciones. No hay posesividad ni celos. Con el tiempo, es posible que descubras que realmente te gusta o amas a esta persona, pero no sientes que necesitas o quieres ir más allá. La amistad es el premio.

- [La invalidez infantil puede afectar el bienestar de los adultos](#)

Como amigos, probablemente hayan discutido muchos temas y se hayan visto en muchas situaciones. Llegar a conocerse bien con el tiempo les permite ver qué problemas y emociones pueden surgir y surgirán en una relación importante. Cuando primero son amigos, es poco probable que se encuentren en una relación íntima por las razones equivocadas.

- **La amistad ayuda a generar confianza.** La confianza es uno de los pilares de una relación significativa a largo plazo. Cuando eres capaz de confiar, tu guardia baja; no hay miedo ni preocupación por ser uno mismo en todo momento. Cuando confías, te sientes seguro de que lo que dices y haces es seguro en la relación. Con confianza no hay ansiedad ni temor de que te traicionen, te mientan y, si la relación pasa a la intimidad, te engañen.

La confianza permite sentirse lo suficientemente cómodo para expresar sus pensamientos, sentimientos y creencias. La confianza crea la capacidad de sentirse libre para comunicarse abiertamente y sin miedo a la crítica o al ridículo.

- **Ser amigos primero les permite explorar más juntos.** Cuando estamos en una relación íntima, a menudo estamos tan aislados y protegidos juntos, pasando tiempo a solas en la compañía del otro. Especialmente al comienzo de una relación íntima, nuestro tiempo y energía se gastan casi exclusivamente el uno con el otro. Solo queremos pasar cada minuto juntos, conectándonos íntimamente.

Con la amistad primero tenemos la oportunidad de pasar el tiempo haciendo muchas cosas, solos o con otras personas. Con amigos tenemos tiempo para explorar cosas nuevas juntos, compartir nuevas aventuras, hacer cosas que enriquecen nuestras vidas separadas pero que también nos conectan más entre nosotros. Tener un amigo que se una a usted en una nueva empresa no solo le brinda compañía, sino alguien con quien compartir recuerdos.

- **La amistad primero te ayuda a construir sobre objetivos compartidos.** Otro pilar esencial de una relación íntima a largo plazo son los valores, ideales y objetivos compartidos. Durante la amistad, llegamos a saber de qué se trata una persona, qué la motiva, qué aprecia de la vida y a qué aspira. Si bien es posible que los amigos no siempre estén de acuerdo, cuando los amigos se encuentran en la misma página en lo que consideran más valioso para una vida significativa, entonces la amistad tiene la oportunidad de convertirse en amor.



REFLEXIONES Y ALTERNATIVAS

Para una Mejor Salud Mental

Por Lázaro Castillo, Jr.

Otros tópicos relacionados con la relación de pareja:

- [Cómo la culpa puede destruir la intimidad de una relación](#)
- [La razón sorprendente por la que algunas personas siempre culpan a los demás](#)
- [5 etapas de las relaciones íntimas](#)
- [¿Cuál de los 12 patrones de relación describe mejor el suyo?](#)

