

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 03 DE OCTUBRE DEL 2016**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **SOBREVIVIENDO A LA TRAICIÓN**

La traición es una de las acciones más destructivas en las relaciones humanas. Es una falta grave que viola la lealtad que una persona espera de otra. Por eso una traición no solo duele sino que ofende y agravia.

Ante el descubrimiento de una infidelidad una mezcla de emociones se hace presente: rabia, tristeza, confusión, ira, rencor, odio y ganas de venganza. Al mismo tiempo, provoca una gran pérdida de autoestima, humillación e impotencia, lo cual puede llevar a una posterior depresión.

La respuesta inmediata es dejar de creer en la persona que nos ha traicionado. Sentimos vergüenza, unido al profundo dolor. Es muy difícil, si no imposible, recuperar la confianza de nuevo en quien nos ha traicionado.

Descubrir que la pareja ha sido infiel es quizá una de las experiencias más dolorosas en el matrimonio; es capaz de hacer sentir que el mundo se tambalea y que las cosas pierden sentido. Aquello que se creía seguro, que se consideraba un ancla ante la incertidumbre de este mundo, se destruye. Quizá más que la presencia de "la otra/otro" lo que más duele es la mentira. La confianza ha sido derrumbada.

Lo peor de la infidelidad es que acaba la confianza. La raíz misma de la palabra significa "de poca confianza". Una vez que alguien fue infiel, es difícil volver a confiar totalmente en esa persona, y la falta de confianza es la mayor amenaza a cualquier relación a largo plazo.

¿Qué hacer? ¿Cómo reaccionar ante la infidelidad? ¿Alejarse? ¿Fingir que no pasa nada? ¿Es posible seguir adelante? ¿Es momento de terminar la relación?

Algunas personas alrededor intentarán dar su mejor consejo ante la situación. Sin embargo, la decisión de seguir adelante o no, depende únicamente de la pareja; principalmente de la persona que ha sido engañada.

Primero, debemos tener en cuenta que una relación monógama probablemente sea la manera ideal para que los hombres y las mujeres mantengan un vínculo íntimo, pero (como todos los demás ideales) es difícil de lograr en realidad.

Cuando la pareja se rompe por causa de la traición de una de las partes, no es solo el dolor de la ruptura, sino la honda huella del engaño. Es esto último lo que más daño causa en la psiquis del traicionado, lo que le hace dudar y tener dificultades para volver a creer en la pareja.

Los hombres están "diseñados" para esparcir sus genes tanto como sea posible. Por otro lado, las mujeres son más celosas y reservadas que los hombres, y por lo tanto tienden más a buscar venganza por la infidelidad de su pareja y a engañarlo respecto de sus propias aventuras.

Esto sin duda está relacionado con la estrategia reproductiva femenina "pre programada": las mujeres están "diseñadas" para monopolizar los genes de un hombre tanto como sea posible.

Aun así, sigo creyendo que el amor verdadero supera todo, incluso la infidelidad.

**¿Puede evitarse la infidelidad?** Sí, mediante el compromiso y la comunicación. Si dos personas son fieles de corazón y valoran los beneficios de la fidelidad, pueden vencer las tentaciones. Si se comunican bien pueden evitar los malos entendidos y las peleas que de lo contrario se puede llegar a una infidelidad.

Hay parejas que fortalecen su relación tras superar una infidelidad. Por supuesto dependerá de las circunstancias particulares de la relación y las causas detrás de la infidelidad.

Si se ha tomado la decisión de luchar por mantener la relación, la comunicación será fundamental para que las cosas funcionen. Es necesario que platiquen, que vean lo que se necesita mejorar o cambiar y que exista un diálogo que les permita recobrar gradualmente la confianza. Muy importante es asistir a terapia psicológica en pareja.

### **Cómo resolver el problema y salir adelante.**

La traición debe ser asumida como algo que el otro hizo y de lo cual no somos en absoluto culpables. No es una carga que debemos añadir al dolor de la pérdida de la pareja y la ruptura de la relación. Se puede analizar qué llevó al otro a la deslealtad y, en casi todos los casos, vamos a encontrar una desmesurada ambición por algo que nos excluía de todos modos.

El otro ha tenido un deseo por otra persona o situación que ha superado su amor por nosotros. No hay nada que podamos hacer excepto ocuparnos en avanzar.

### **Consejos prácticos para recobrar la confianza en la relación de pareja.**

La persona que te traicionó no representa el grupo total de las personas. Intenta aislar el hecho de la traición en aquel que le hizo daño y nadie más. Es decir, personaliza al traidor y libera de sospecha a los demás.

- No antepongas el miedo a ser traicionado a todos los demás sentimientos. Tienes que volver a confiar en los demás.
- Confía en esa nueva persona que se acerca a tu vida. Si te parece necesario, cuéntale tu experiencia para que pueda entender algunos de tus miedos.

- Permite que los demás se acerquen a ti. No te vuelvas demasiado cínico/a o despegado/a.
- No traiciones a terceros por venganza. La humillación de haber sido traicionado te puede llevar a tratar con crueldad a terceros inocentes.
- Permite la dulzura y las caricias. No tengas la guardia alta todo el tiempo. Aprende a confiar poco a poco en esas personas que, instintivamente, te agradan.
- Mírate con los ojos con que los demás te miran. Vas a comprobar que tu autoestima dañada no te deja ver lo que vales.
- Relájate. Ábrete a la posibilidad de amar nuevamente. Piensa en la traición pasada como en un hecho aislado muy desagradable que no tiene por qué ocurrir de nuevo. Hay otra oportunidad para todos.

No permitas que la traición de otra persona rompa tus planes de futuro y tus posibilidades de vivir una historia de amor plenamente. Las relaciones de pareja son un maravilloso sendero cuando están bien establecidas.

Pero más allá de la decisión de terminar la relación o tratar de salvar el matrimonio, lo importante es sanar las heridas por el propio bien. Perdonar es una decisión y darte el permiso de hacerlo es más benéfico para ti que para el otro.

Guardar rencores sólo generará más daño y es importante recordar que el perdón no implica que las cosas volverán a ser como antes, sino que estás dispuesta/o a soltar el enojo y el dolor, la ayuda de un tratamiento psicológico te vendrá bien en el proceso para seguir adelante.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.**