

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

LUNES 13 DE NOVIEMBRE DEL 2017

EL TEMA DE HOY

LA INFIDELIDAD POR VENGANZA

Ante una traición de pareja afloran cientos de sentimientos que de forma efervescente se apoderan del corazón de la persona víctima de la traición. Por nombrar solo algunos están la soledad, sorpresa, baja autoestima, frustración, pena, tristeza, pérdida de confianza, incredulidad, negación, desorientación y **deseo de venganza**. Este último suele ser muy fuerte ya que crea una impotencia por que la persona herida se siente en la tentación de ser infiel por venganza y a la vez no. Sin embargo muchos se han dejado llevar por ese deseo.

La necesidad de venganza nace de la impotencia, el dolor y la necesidad de encontrar el balance nuevamente. Contrariamente a lo que muchas personas piensan, la sed de venganza tras una infidelidad no tiene tanto que ver con el odio, sino con la desesperación de volver a quedar en la misma página con tu pareja. Quieres que sepa lo que a ti te dolió y quieres que él o ella también tengan algo para perdonarte.

Nunca debes tomar una decisión basada en un impulso o en la rabia.

Lo primero que debes hacer antes de tomar cualquier decisión es hacerte, quizás, la pregunta más importante en esta cuestión: **¿quieres seguir con tu pareja?**

Si tu respuesta es afirmativa, entonces lo mejor que puedes hacer es detener tu plan para una venganza. **Algo más que debes tener en cuenta es que la venganza involucra a un tercero que no tiene nada que ver con lo que ustedes están pasando como pareja y que también puede resultar lastimado.**

Habla del tema.

La mente tiene la habilidad de imaginar cosas inimaginables, y en estos casos se puede convertir en tu peor enemiga. Si no hablan abiertamente de lo que sucedió, en detalles, cubriendo cómo sucedió, por qué sucedió, cuáles fueron los sentimientos en esos momentos, por qué lo hizo, qué lo llevó a tomar esa decisión, qué es lo que está mal en su relación, qué cosas pueden hacer los dos para arreglarlo y lo más importante: ¿Aún se aman? Si no hablan del asunto nunca llegarán a perdonar y olvidar, y sin eso no podrán seguir adelante.

Cuando una persona dolida y traicionada decide traicionar a su pareja por venganza en realidad se lastima así misma. Muchos acaban equivocándose a la hora de seleccionar a la persona con quien traicionar a su pareja porque están más preocupadas con la venganza que en elegir a un **“buen amante”**.

Con la **infidelidad por venganza** tal vez puedas calmar tu alma herida, tu rencor, tu ira, sin embargo, según pasa el tiempo y el dolor, te darás cuenta de que la verdadera traición te la estás haciendo tu mismo/a pues te sentirás atrapado(a) entre fuertes sentimientos de culpa, vergüenza e incluso daños psicológicos.

La mejor manera de **"vengarte"** de tu pareja es que cada día vea a la persona valiosa que puede llegar a perder, o que ha perdido debido a su infidelidad. Ponte a analizar el por qué pudo ser infiel tu pareja, sana tu alma y tu vida, ocúpate en algo que te guste para no pensar mucho en el tema, pero jamás te rebajes al nivel de la venganza, porque todo lo que tiene que ver **con la venganza por infidelidad** es momentáneo y su placer dura poco.

cualquier tipo de venganza es mala, en cualquier sentido, ahora imagínate una venganza contra el amor de tu vida, solo para darle una probadita de su propia medicina, cuando uno dice eso en voz alta o lo analiza, sin estar en el calor del momento, eso de vengarse es algo simplemente inconcebible.

Aceptar una traición no es algo fácil, pero es cien por ciento posible, lo más importante es que los dos estén en la misma frecuencia y sea la voluntad de los dos estar juntos. Tú solo/a no puedes. Por eso es importante que busquen ayuda de un especialista en psicología para que puedan superar la infidelidad y trabajar en tu dolor, además la terapia psicológica los ayudara como pareja para que puedan hablar del tema más abiertamente, solucionar los conflictos y entender que orillo a tu pareja a serte infiel y ver también en que fallaste tú, y en que falló la relación.

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

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

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.