

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

LUNES 23 DE ENERO DEL 2017

EL TEMA DE HOY

INFIDELIDAD EMOCIONAL

La **infidelidad** puede manifestarse de muchas maneras, no necesariamente tiene que ser **física**, también puede ser **emocional**, y ambas son igual de dañinas para la relación.

Una persona puede vincularse emocionalmente con alguien que no sea su pareja, al grado de llegar a más que una amistad sin darse cuenta. Desde su mejor amigo/a, algún compañero/a de trabajo, con quien nunca ha habido más que una amistad, pero que **quizá es con quien pasa la mayor parte de su tiempo, al grado de llegar a tener un vínculo emocional más grande al que exista en su relación**, y que en la mayoría de las ocasiones llega a ser tan preocupante como la infidelidad física.

Son esos amigos que no son tu pareja, pero que les cuentas cualquier detalle de tu vida; con quien compartes mensajes, llamadas o correos electrónicos todo el tiempo, que a veces pueden aparentar hasta un inocente coqueteo.

¿Sabías que podrías estar siendo infiel emocionalmente?

Durante mucho tiempo se ha creído que la infidelidad implica únicamente tener un encuentro físico, que puede ser desde un beso hasta sexo con alguien que no es tu pareja.

Sin embargo, el hecho de compartir momentos íntimos en pláticas con alguien más, pensar en esa otra persona todo el tiempo o divertirse más que con tu pareja, puede significar que algo en tu relación no está bien y que buscas llenar esos vacíos con la presencia, confianza y compañía de ese otro "confidente".

A pesar de que pudiera empezar de forma inocente, gradualmente empieza a ir más allá. Y así llamadas, mensajes de texto o alguna salida después del trabajo, empiezan a ser habituales.

Como esa amistad aumenta, empieza a ser más íntima que el matrimonio o la relación que ya tienes, porque te atreves a decirle a esa persona las cosas que no le dices a tu pareja.

Cuando alguien engaña emocionalmente, utiliza muchas “técnicas” como el coqueteo, la seducción, los halagos y por lo general lo hace con suma discreción, independientemente del sitio donde se encuentre o cual sea la forma de comunicación que esté utilizando.

La realidad es que el cónyuge infiel presta su atención e interés a otra persona. Por lo tanto, aunque la relación se mantenga restringida a un plano emocional, de todos modos podría estar manifestando algunas carencias o necesidades no satisfechas en su pareja.

Por lo tanto, aunque no se haya cruzado ninguna línea física, pero involucra mantener una relación posiblemente en secreto, la **aventura emocional** entre ambos progresa sin que te des cuenta, y, por lo tanto, una traición.

Algunas veces, a medida que la relación se hace más estrecha e intensa, tu pareja empieza a sospechar y pues sale de vez en cuando en las conversaciones.

Esta brecha en la confianza es a veces más dolorosa que la deslealtad sexual. Llega a resultar más difícil repararla y seguir adelante con tu matrimonio o relación.

En la infidelidad emocional, incluso en algunas ocasiones las personas ni siquiera se conocen personalmente, pues el contacto puede producirse por un teléfono móvil o una computadora.

En ocasiones puede haber actividad física involucrada, pero se lleva a cabo en lugares separados, es decir que las personas involucradas no se están “tocando realmente”.

Muchas personas que engañan emocionalmente no consideran estar cometiendo una infidelidad. Su fundamento es que, al no haber contacto físico real, su comportamiento no puede ser considerado como un engaño. Otros creen que se trata solo de un “juego mental” y no tienen intenciones de abandonar a su pareja.

Sin embargo, **no hay gran diferencia entre una infidelidad física y una infidelidad emocional.** La infidelidad emocional tiene los mismos componentes de comportamiento que un engaño “real”, pues las emociones, deseos y sentimientos que entran en juego son casi los mismos y, de hecho, pueden presentarse con mucha intensidad.

¿Cuál es la causa de la infidelidad emocional?

Obviamente, cada caso es diferente y presenta sus propias características, pero a nivel general podemos afirmar que **una posible causa es el deseo de evasión de una relación** (que en ocasiones puede tornarse un tanto rutinaria), pero sin la idea ni decisión de terminar con la pareja.

Es muy común que la persona emocionalmente infiel se escude en el argumento de que sus acciones no necesariamente implican que esté haciendo algo incorrecto.

Es fácil negar que se trate de una infidelidad porque como ya sabemos no hay ese contacto físico, aunque en realidad el engaño existe y amenaza. Si en la relación no se puede compartir pláticas, emociones o preocupaciones, es posible llegar a buscar un tercero/a.

¿Cuándo parar?

La **infidelidad emocional** está basada en las emociones. Esto significa que es difícil delimitar exactamente qué está bien y qué está mal o cuándo se está engañando y **cuándo se debe parar.**

En este caso el contacto físico comienza con abrazos amistosos, tomarse la mano, un beso en la mejilla etc. Son gestos que parecen inocentes pero que encierran mucho más por los sentimientos que surgen, y se llega a ver como un escape “inocente” de la relación, que se ha convertido en monótona y un tanto aburrida.

Pero uno no se puede engañar, en el momento en el que estás deseando darle un abrazo a ese “amigo/a”, o si incluso después de ello sientes remordimientos al respecto, es la prueba de que las cosas no están bien.

Lo ideal sería hablar con tu pareja y contarle lo que está pasando y lo que puedes estar sintiendo, teniendo en cuenta que puede haber diversas reacciones a la comprensión de cómo se sentirá por lo que le has contado, pero ponte en su lugar para darle solución.

También será necesario poner toda la distancia posible entre la tercera persona y tú. Por ejemplo, evitar esos acercamientos o esas situaciones a solas que pudieran despertar sentimientos o hasta a llegar a algo más.

Tener amigos no es malo, **el problema viene cuando uno de esos amigos toma el rol de tu pareja apoyándote y escuchándote.** Si te sientes a gusto con alguien porque puedes hablar con él o ella de todo mientras que con tu pareja no, es evidente que **algo está fallando en tu relación** y lo mejor será hablar del tema cuanto antes.

Se tiene que trabajar desde dentro de la relación. Porque si quieres a tu pareja y **estás teniendo una aventura emocional**, lo último que querrás es hacerle daño.

Por lo tanto, lo primero es preguntarte si tu relación ha terminado.

Es posible que esa infidelidad emocional haya hecho que te des cuenta de que entre tu pareja y tú algo va mal y no tiene sentido que alargues algo que tal vez ya no va a ninguna parte. Así, lo mejor es hablar sobre la situación antes que pase algo que deje más lastimado/a a tu pareja.

Si crees que es un desliz o una confusión sin más, tienes que luchar para que esos sentimientos inadecuados desaparezcan. Confía más en tu pareja y recuerda cuéntale tus preocupaciones.

Sé honesto/a contigo y piensa si pasas más tiempo, real o virtual, con tu “confidente” que con tu pareja. Comprende que una relación requiere confianza, tiempo y energía. Así que habla con tu pareja, dile lo que quisieras ver más en él o ella y que has buscado en otra persona.

Crea ese ambiente de confianza para contarle detalles de tu vida, pues si están juntos, es para compartir el camino de la vida.

Si lo que quieres es estar bien con tu pareja y decides quedarte con él o ella, prepárate para el proceso que pudiera ser largo para la reconstrucción de confianza pero que con la ayuda de un adecuado tratamiento psicológico de pareja podrán lograrlo y salir adelante juntos de nuevo.

Al final, cada uno es responsable de las riendas de su vida y tú decides como llevar tu relación. ¡Pero hazlo con sabiduría!

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

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.