

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

LUNES 29 DE ENERO DEL 2018

EL TEMA DE HOY

LA INFIDELIDAD Y EL SENTIMIENTO DE CULPA

Sentirse infiel puede provocar en las personas diferentes respuestas. Pero sobre todo la aparición de sentimientos como la culpa o la frustración.

Cuando te sientes culpable por tu infidelidad es habitual que esa sensación **influya negativamente en tu vida y en tu relación.**

Hay quienes prefieren ocultar su infidelidad y callarla en sus adentros para sí mismos, sin embargo eso no sería lo más conveniente, lo correcto es afrontar las consecuencias y hablar con la pareja. Pero lo más importante ante todo es **recuperar el bienestar interior** y para que eso sea posible la persona que ha sido infiel necesita encontrar respuestas primero en su interior.

La culpabilidad se manifiesta como un peso que se lleva a cuestas. Luego se convierte en un malestar que va creciendo por dentro y acaba por afectar el cuerpo; hay gente que lo somatiza con dolores de espalda en la zona dorsal o con problemas digestivos, otras personas se comportan ansiosamente, empiezan a sentirse inferiores y crece en su interior una sensación generalizada de no merecimiento y la obligación de pagar una deuda emocional.

La culpa y la frustración.

Tanto para hombres como para mujeres, **el sentimiento de culpa va acompañado de manera intrínseca con dosis de ansiedad y estrés,** constituyéndose como otros rasgos de la personalidad del infiel.

Quizás sea en los hombres donde la ansiedad con el tiempo pueda llegar a ser manejada, cuando creen tener la situación bajo control, mientras que los signos de ansiedad en las mujeres son uno de los

indicadores que más las delaten. Pero a la ansiedad también podemos añadirle las preocupaciones por el miedo a ser descubiertos, el temor a tener hijos, a que surjan los celos etc.

Además de la culpa, **otra sensación común en la infidelidad es la frustración**. La frustración de no poder gritar al mundo entero que se ama a tal hombre o a tal mujer, por no poder hacer todo lo que desean en esos momentos como ir al cine, cenar en un restaurante, dar un paseo o hacer un viaje. Es cierto que muchos lo hacen, pero siempre con la inquietud que los reconocerán o descubrirán. Esta situación conlleva el vivir bajo la sombra, y esperar a que el amante rompa el vínculo formal con su pareja.

Algunas personas se engañan pensando que la relación de amantes es la relación “perfecta” para una pareja, ya que ejercen el amor en todos los niveles y no hay que tolerar enfermedades, responsabilidades, mal humor, vidas en común etc. Sin embargo, **la infidelidad conlleva consecuencias como las separaciones, los divorcios, o una pérdida de confianza que es difícil de recuperar**, atenuándose en cierto modo la calidad de la relación de pareja.

Es importante pensar en lo que se está haciendo, y en las repercusiones que puede llegar a tener, no sólo en uno mismo, sino sobre las personas que se encuentran a nuestro alrededor, e intentar tomar la decisión más adecuada.

Hay casos en que la infidelidad se supera y se transforma en una fuente de conocimiento y enriquecimiento en la pareja, pero en otros casos se convierte en motivo de conflictos y de desconfianza entrando en un círculo vicioso de miedos, celos, dudas y culpa.

Para mantener una buena relación amorosa de pareja, **es conveniente saber comunicar las carencias afectivas, expresar que es y que no es de nuestro agrado, llegar a acuerdos que satisfagan a los dos sin crear frustraciones, ser creativos e imaginativos, no caer en la monotonía y saber escuchar, ser paciente y dar apoyo sin ser críticos**.

Si tienes sentimientos de culpa por haberle sido infiel a tu pareja, es importante que busques ayuda de un especialista en psicología ya que estos pueden llevar a una persona a autolesionarse, no poder vivir en paz y tender a repetir esta pauta múltiples ocasiones, quedándose al final solo/a y con un serio vacío existencial.

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.