

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 23 DE JUNIO DEL 2022

EL TEMA DE HOY

CUANDO TRAICIONAN NUESTRA CONFIANZA.

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO

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.

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.

¿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.

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.

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 algún tema en especial o asistir a Consulta favor de comunicarse a los. Tels.(998) 2-89-83-74 y al (998) 2-89-83-75 Ext: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com