

## LA INFIDELIDAD

La mayoría de las parejas, se unen con la expectativa e ilusión de encontrar en el compañero/a, su complemento. Tienen la ilusión de satisfacer sus necesidades, llegando al matrimonio con un compromiso de exclusividad.

Cuando existe el conocimiento de que en la relación de pareja alguno de los dos no ha respetado este compromiso, se inicia una vorágine de emociones y pensamientos que afectan diferentes áreas de la vida, como la autoestima, la autoconfianza, las relaciones interpersonales y familiares, la sexualidad e incluso las finanzas personales.

La tristeza, miedo o enojo son emociones experimentadas por los miembros de la pareja. Frecuentemente se experimenta confusión y, por consiguiente, se intenta buscar (a veces de manera compulsiva) una razón que explique por qué se ha roto el compromiso de exclusividad. Otras reacciones habituales son los celos, la inseguridad, la rivalidad, etc., todos ellos como una respuesta al temor de la pérdida del “amor” de la pareja.

La relación ahora es vivida como algo frágil que puede quebrantarse en cualquier momento, y este conjunto de situaciones y de sentimientos contribuye a la angustia.

Se trata de un daño tan profundo que quien lo vive, experimenta la sensación de que nunca podrá sentirse mejor y que su autoestima tampoco se recuperará. No obstante, sí es posible volver a ver la vida con ilusión y creer en el amor.

La crisis que puede desencadenarse a partir del descubrimiento de una infidelidad, no solamente tiene efectos negativos en la pareja. Puede brindar a sus integrantes una oportunidad de reflexión y crecimiento personal.

A continuación, le ofrecemos algunas sugerencias para convertir esta crisis en oportunidad.

**Darse Tiempo.** La experiencia de una infidelidad puede generar mucho dolor. Permitirse sentir las emociones propias de la crisis, es el primer paso para la recuperación.

**Toma de Decisiones.** Antes de tomar alguna decisión definitiva sobre el curso de su relación de pareja, permita que las emociones y los pensamientos se aclaren. Una vez pasada la crisis, es más fácil tomar decisiones de las cuales no se arrepentirá.

**Tome Responsabilidad.** Asumir la responsabilidad en los errores que pudieron haberse cometido en la relación de pareja, es un inicio para encontrar alternativas de solución y crecimiento personal. Si algo no iba bien, ¿qué hice yo para mejorarlo o resolverlo?

**Enfrente los problemas.** No ver o enfrentar los problemas de pareja, no los resuelve. Promover una comunicación asertiva ayuda a encontrar soluciones. Escuchar y ser escuchado ayuda a entender Qué esta funcionando mal y Por qué.

**Autocuidado.** Es probable que la tristeza sentida nos lleve a olvidar la importancia de cuidar la alimentación, descansar lo suficiente, cuidar su aspecto físico, reforzar la relación con amigos y familiares y realizar actividades placenteras. Sin embargo una manera de demostrar amor hacia si mismo y reconstruir la autoestima es a través de las conductas de autocuidado. Haga cosas placenteras, trate de rodearse de gente con la que se siente bien,

Recuerde que usted no se encuentra solo, el PAE le ofrece un servicio confidencial, voluntario y profesional para ayudarle a superar esta y otras crisis emocionales.