

# **¿Cómo superar una infidelidad? Terapia de pareja**

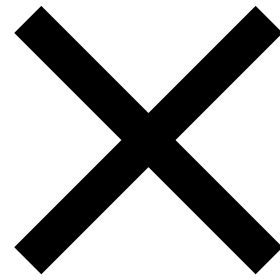
## **¿Cómo superar una infidelidad? y de ser así ¿cómo se supera una infidelidad?**

Pocas cosas hay más dolorosas para una pareja, es el cáncer de las relaciones. Y sinceramente mientras escribo esto siento que la palabra cáncer es demasiado, demasiado para algo que no acabará físicamente contigo... o sí.

**La infidelidad se comporta como un tumor, una vez descubierto hay que extirpar y eliminar cualquier vestigio, de lo contrario avanzará insidioso irradiando todas las áreas de la relación, incluso con los mejores pronósticos, si no se interviene de forma drástica sobre determinados puntos, irá tomando posiciones, destruyendo a su paso los valores de la relación que queden en pie.** Aunque realmente, la primera pregunta que nos hacemos ante una infidelidad no es si puedo o no superarla sino ¿por qué? ¿por qué se es infiel?

## **Cuáles son las causas de la infidelidad**

Las causas de una infidelidad son múltiples, no entienden de género y son al fin y al cabo, una elección personal. Pero siempre podemos enumerar las más comunes:



Álvaro Peña

- **Hastío en la relación de pareja y el descuido, que nos predispone a encontrar a una tercera persona que llene el vacío emocional**
- **Necesidad de evadirse de la realidad vivida día a día de una relación que se ha vuelto asertiva: existen claros problemas en la relación y es fácil que una tercera persona resulte más atractiva en cualquier aspecto que la pareja actual.**
- **Insatisfacción sexual: se busca complacer una faceta que se ha desgastado en la relación o que es inexistente, generalmente esto va acompañado de otros problemas, aunque no se identifiques en primera instancia.**
- **Despecho por infidelidad previa de la pareja**

Hablamos de infidelidad de forma genérica, pero es cierto que el concepto e infidelidad tiene su particularidad y puede variar según la persona y la pareja.

## **La infidelidad emocional**

La infidelidad emocional se produce cuando, no se ha dado un acercamiento físico y sexual, pero sí se ha creado un vínculo emocional con una tercera persona. Esto genera una situación tan disruptiva o más que la infidelidad física.

Cuando se presume un vínculo emocional, el daño suele ser más profundo. Aunque, como decía antes, todo dependerá de la

particularidad de la persona y la pareja en sí, a la hora de afrontarla.

Terapia para superar la infidelidad ¿es conveniente?

Ser infiel tiene numerosas consecuencias, aún cuando nadie lo sepa. A la principal consecuencia que es la ruptura de la pareja y las consecuencias adyacentes si es un matrimonio formal, si hay hijos, propiedades... Se suman otras de carácter más personal, riesgos como: inseguridad, ansiedad, enamoramiento de una de las partes, violencia, hijos no deseados, y consecuencias de ámbito social...

Y aunque todos ponemos la mano en el fuego, o casi todos alguna vez, sorprende la cantidad de personas que son infieles, parejas jóvenes que se dejan llevar por no afrontar la realidad conyugal, o por no romperla...

## **¿Se puede perdonar una infidelidad?**

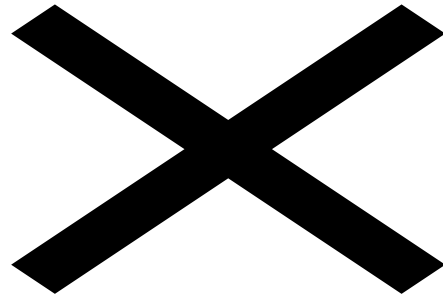
Está claro que sí, son muchas las personas que apuestan por la persona que quieren y ello no significa que se acepte, se justifique o que no tenga consecuencias, muy al contrario la elección del perdón conlleva un duro trabajo para la pareja, tanto para quién decide perdonar y seguir avanzando en su relación , como para la persona infiel.

## **¿Cómo superar una infidelidad?**

El camino en la relación de pareja debe forjarse porque exista un deseo claro y fuerte de mantener la relación y debe fundamentarse en los siguientes puntos:

- **Arrepentimiento**
- **Compromiso claro y fuerte por parte de la persona infiel**
- **La persona infiel debe demostrar con hechos claros y contantes el compromiso, el afecto y e deseo de estar con su pareja**

- Debe producirse un cambio de conducta claro, orientado a rectificar y a mejorar la relación de pareja por parte



de la persona infiel

- El objetivo de ambas partes debe ser fortalecer la relación
- Escuchar a la persona que se siente traicionada y darle la oportunidad de elaborar todas las emociones: pasará del shock, a la ira y a la desesperanza, la desconfianza y el miedo serán emociones con las que habrá que lidiar, y sólo la actitud de compromiso y deseo concienzuda de la pareja podrán apaciguarlas.
- Saber que el proceso puede ser duro y que despertará incertidumbre e inseguridad
- Buscar ayuda de profesionales que medien para reorganizar las emociones y mejorar la relación.

Si hemos decidido apostar por una relación porque lo que había, merece la pena intentarlo, es una valiente decisión. Acertada siempre que sea lo que queremos.

La terapia de pareja es una elección que guiará el proceso y facilitará la recuperación, fortaleciendo la pareja y dotándola de estrategias para afrontar las áreas donde se encontraba dañada.

No dudes en buscar ayuda, si no sabes cómo afrontar una infidelidad y ambas partes estáis de acuerdo en seguir adelante, si merece la pena intentarlo, merece la pena hacerlo bien.

**Terapia de pareja en Murcia.**

UP! Psicología & Coaching,