



Counseling Institute of Atlanta, Inc.

Bilingual Mental Health Services

Alejandro Navarrete-Aguilar, LPC
Licensed Professional Counselor

5855 Jimmy Carter Blvd., Suite 170, Norcross, GA, 30071
Office: (404) 630-1361; (404) 538-0649; Fax: (770) 441-9177

DESPUES DE LA INFIDELIDAD: **RECONSTRUIR LA CONFIANZA Y RECUPERAR LA CORDURA**

La infidelidad, después de la violencia doméstica, es el problema más importante y difícil en las relaciones de pareja. Casi el 50% de las parejas enfrenta un problema de infidelidad en la vida de la relación, es decir que al menos un miembro de la pareja o ambos miembros en la mitad de todas las relaciones de pareja (heterosexuales u homosexuales) romperá los votos de exclusividad sexual o emocional durante el tiempo de vida de la relación de pareja. De las parejas que buscan ayuda de terapia, el 25% argumenta infidelidad como motivo principal para buscar ayuda y el otro 25% menciona el tema conforme la terapia avanza.

El problema de infidelidad es muy común en la vida de pareja y muchas veces comienza con personas conocidas que originalmente eran sólo amigos. El 82% de las personas infieles, tuvo una aventura amorosa con alguien, cuya relación inicial sólo era de amistad. Muchas personas, que originalmente se juntaron para ser amigos, se mueven en el terreno de la infidelidad. Los vínculos de amistad, relaciones de trabajo e Internet se han vuelto una amenaza para los matrimonios.

La infidelidad es una forma de romper la confianza en una relación de pareja, pero hay otras maneras también que originan desconfianza en la pareja como el uso de mentiras compulsivas, finanzas individuales, robo y el uso de drogas.

Es común el mito que dice que para haber infidelidad debe haber contacto sexual necesariamente, lo cual es un error. Por ejemplo, Infidelidad por Internet es primordialmente emocional. La intimidad emocional secreta es la primera señal de alerta de traición eminente. Pero mucha gente no lo reconoce como tal hasta involucrarse físicamente en la intimidad. De hecho que las relaciones extramaritales devastadoras involucran el corazón, la mente y el cuerpo.

Para la psicóloga e investigadora de este tema Shirley Glass, el lugar preferido para la infidelidad es el ambiente de trabajo, el cual se ha convertido en una zona peligrosa de oportunidades y atracción romántica. El 55% de esposos y el 50% de esposas que tuvo relaciones extramatrimoniales en el ambiente de trabajo, no había sido infiel anteriormente.

El segundo lugar preferido es la vecindad. Amigos y vecinos fueron pareja del 16% de esposos infieles y 29% de esposas infieles.

¿Por qué ocurren las aventuras extramatrimoniales? Por muchas razones. Una razón es que nos damos permiso para traspasar límites. Por ejemplo, digamos que por ser padres de un nuevo bebe no tenemos tiempo para el romance o intimidad. Por otro lado, no escuchamos cosas agradables de nuestra pareja. Como se había mencionado, la mayoría de las infidelidades ocurre en el trabajo. Pensemos en el siguiente ejemplo: Nos detenemos un momento para sacar unas fotocopias, en ese momento se nos acerca una compañera de trabajo y nos dice que se nos ve bien hoy. En ese momento iniciamos una conversación con ella. Posteriormente pensamos que la situación fue agradable y también pensar: “Mi esposa y yo no hemos hablado por mucho tiempo.” Incluso podemos pensar, “debería hablar con mi esposa sobre este encuentro con nuestra compañera de trabajo...” “sabes, tuve una conversación agradable con alguien en el

trabajo, y me preocupa porque no hemos hablado así nosotros por mucho tiempo”. Pero luego pensamos, “si lo hago nos pondremos a discutir, total, discutimos por cualquier cosa. Mejor me quedaré callado. Total, no pasó nada.”

Una vez que hemos decidido quedarnos callados, nosotros y esta otra mujer (u otro hombre) tenemos un secreto, y hemos construido una pared entre nosotros y nuestra pareja. Normalmente, las paredes que rodean a una pareja están supuestas a mantener a otros fuera del círculo de nuestra relación, y en consecuencia protegernos. Nosotros estamos supuestos a tener una conexión muy íntima con nuestra pareja, en otras palabras, nosotros y nuestra pareja debemos tener ventanas hacia el mundo interior del otro. Ahora, si no estamos felices en casa y le hablamos a una mujer (u hombre) en nuestro trabajo acerca de esto también, la otra mujer (u hombre) tiene una ventana con vista hacia nuestra vida interior de nuestra relación, mientras que nuestra pareja se ha quedado detrás la pared, fuera de la relación. En pocas palabras, las paredes y las ventanas en nuestra vida se han puesto al revés. Donde se supone que haya ventanas entre nosotros y nuestra pareja, ahora hay paredes. Y donde se supone que haya paredes que rodeen a la pareja y mantenga alejados a otros, ahora hay ventanas.

Al cabo de un tiempo, nos involucramos más y más con la otra persona y le ocultamos esta información a nuestra pareja. A lo mejor queremos proteger a nuestra pareja de una herida, para evitar conflicto con ella o solo para pasar un buen rato sin pensar en ella. Pero, hemos empezado a tejer una telaraña de engaño. Le estamos mintiendo a nuestra pareja sobre lo que realmente está pasando emocionalmente o sexualmente con esta otra persona. La infidelidad ha empezado y estamos cambiando. Hemos construido una pared, y nos escondemos detrás de ella mientras que la infidelidad se desenvuelve.

Mitos de la Infidelidad

Mito 1: La infidelidad sólo ocurre en matrimonios infelices.

Lo cierto es que la infidelidad también pasa en buenos matrimonios. Es un asunto en el que el amor no tiene tanto que ver sino más bien el hecho de traspasar límites y fronteras.

Mucha gente piensa erróneamente que es posible prevenir una infidelidad siendo amoroso y dedicado a la pareja (mito de la prevención). A manera de protección, es bueno ejercitar conciencia de límites apropiados en el trabajo y con las amistades.

Mito 2: La infidelidad ocurre mayormente por atracción sexual.

Las personas infieles experimentan nuevos roles y oportunidades de crecimiento en nuevas relaciones. Es la idea de renovar energías y sentirse atractivo a otra persona. Por lo tanto, puede que esa persona sea atractiva o no.

Mito 3: La persona infiel siempre deja huellas por lo tanto es también responsabilidad de la persona engañada el no darse cuenta.

La mayoría de infidelidades nunca son detectadas. Las personas infieles muchas veces son expertas mentirosas y no dejan rastros, por lo tanto no hay forma de detectar la mentira en muchos casos.

Mito 4: Una persona involucrada en una relación extramatrimonial muestra menos interés en el sexo en su propia casa.

La excitación de una infidelidad puede incrementar la pasión en casa y hacer que el sexo se vuelva más interesante.

Mito 5: La persona infiel no “obtiene lo suficiente” en casa.

Lo cierto es que la persona infiel no da lo suficiente. La persona que da muy poco a la relación está en mayor riesgo que la persona que da mucho porque El o ella está menos involucrada e interesada en que la relación funcione.

Mito 6: La persona infiel encuentra culpa en todo lo que hace la otra persona.

En vez de quejarse y culpar a la otra persona, la persona infiel puede convertirse en la “persona ideal” con tal de no ser detectada.

Diferencias de Género

Los hombres y las mujeres desarrollan ideas diferentes sobre la infidelidad. Mientras que muchas mujeres tienden a asociar cualquier intimidad sexual como infidelidad, los hombres son más propensos a negar cualquier infidelidad al menos que haya habido relaciones sexuales.

En la actualidad más hombres se involucran emocionalmente mientras que las mujeres se involucran más sexualmente. También ocurre que el número de mujeres que es infiel a su pareja ha aumentado en los últimos años. Quizás esto ocurra porque el contexto social ha cambiado y mucho más mujeres tienen más acceso a los hombres en el trabajo y a través del Internet. Los hombres se enojan más cuando sus esposas tienen sexo con otro hombre, y las mujeres se enojan porque sus esposos se involucran en relaciones emocionales satisfactorias con otra mujer.

Al parecer la edad de la iniciación sexual está relacionada con la infidelidad. Sexo extramatrimonial fue reportado por el 48% de mujeres cuya primera relación sexual ocurrió a los 15 años o menos, en contraste con el 16% de mujeres que se iniciaron sexualmente después de los 21 años.

Muchas personas que se involucran en infidelidades tienen problemas de adicción sexual. En programas de recuperación a la adicción sexual, 16% de todos los adictos al sexo eran mujeres. En centros para adicciones se reportó que el 80% de pacientes que reciben tratamiento por adicción sexual eran personas con altos cargos ejecutivos o profesionales.

Con respecto a la edad promedio en la que se produce el mayor número de infidelidades varía de hombres a mujeres. En los hombres, la edad promedio es de 55 a 65 años, mientras que en las mujeres, la edad promedio es de 40 a 45 años.

Cuando una mujer es infiel, en general, es como resultado de una poca satisfacción marital a largo plazo. El matrimonio o relación, en ese caso, es más difícil de reparar.

Los estudios de Glass demuestran que las personas más propensas a la infidelidad son las que cuyos amigos o familiares fueron infieles en sus relaciones de pareja.

Más del 90% de individuos casados cree que la monogamia es importante para la relación de pareja, sin embargo, casi la mitad de ellos admite haber sido infiel.

Los varones que observaron infidelidad por parte de sus madres, son más propensos a exhibir celos patológicos e inhabilidad de perdonar una infidelidad por parte de sus esposas. En contraste, algunas mujeres cuyos padres fueron mujeriegos, aceptaban casarse con hombres de igual característica. A pesar de eso, la tendencia es a quedarse en la relación.

Prevenir la infidelidad

Paso 1: Amistad Platónica / Matrimonio Seguro

Los problemas que existen dentro de la pareja no se discuten con otras personas, menos con alguien que podría ser una alternativa atractiva a tu esposo/a.

En ocasiones que tengas necesidad de hablar con alguien sobre tu matrimonio, asegúrate que esa persona sea un amigo/a del matrimonio.

Por otro lado, puede ocurrir que sea un amigo/a tuyo el que quiera hablar de sus problemas personales. Al escuchar es importante mantener claramente los límites y fronteras.

Paso 2: Amistad íntima / Matrimonio Inseguro

Una manera de determinar si una relación en particular es amenazante, es preguntándote ¿dónde están las paredes y dónde están las ventanas? Recuerden que toda pareja debe tener alrededor paredes sólidas donde nadie tenga acceso al interior, no puede haber ventanas en las que alguna otra persona mire hacia el interior de nuestra relación.

Algunas sugerencias para evitar atracciones fatales son:

- Saber que la atracción es normal. El problema se da cuando no sólo sentimos sino también actuamos.
- No te permitas fantasear sobre cómo sería estar con esa otra persona. Recuerda que la infidelidad se inicia en la mente.
- No coquetees. Podrías mandar invitaciones peligrosas a ver quien te dice Si.
- Evita situaciones riesgosas.

Paso 3: Infidelidad de tipo emocional / Matrimonio emocionalmente dividido

Los hombres son más propensos que las mujeres a separar sexo de amor. En investigaciones recientes, el 26% de hombres y sólo el 3% de mujeres dijo que había tenido sexo extramatrimonial sin estar emocionalmente involucrado.

Algunas señales de peligro son:

1. Intimidación emocional: Los amigos hablan de sus matrimonios en vez de hacerlo con sus parejas.
2. Secreto: La naturaleza del secreto de la nueva relación automáticamente incrementa su intensidad.
3. Química sexual: Arde con más fuerza con el sexo prohibido.

Paso 4: Infidelidad con relaciones sexuales íntimas / Matrimonio en riesgo

Una infidelidad que se caracterice por compartir emociones y relaciones sexuales es muy poderosa. En los estudios de Shirley Glass, el 44% de esposos y 57% de esposas reportó fuertes vínculos emocionales en la nueva relación extramatrimonial sin llegar a la relación sexual. El 83% de mujeres y 58% de hombres que tuvo relaciones sexuales extramatrimoniales dijo que tenían un fuerte vínculo emocional con el/la “amante.”

En general, los hombres que se involucraron primordialmente a nivel de relación sexual, reportaron estar satisfechos con sus matrimonios.

Las mujeres que se involucraban en cualquier tipo de relación extramatrimonial estaban menos felices en sus matrimonios.

Algunos Secretos para Prevenir la Infidelidad:

- a. Mantén paredes y ventanas apropiadas. Guarda las ventanas abiertas en casa. Construye paredes de privacidad con otros que puedan amenazar tu matrimonio.
- b. Reconoce que el centro de trabajo puede ser una zona de peligro. No almuerces a solas o tomes descansos para tomar café con la misma persona constantemente. Cuando viajes con un compañero de trabajo, reúnanse en lugares públicos, no en una habitación con cama.
- c. Evita intimidad emocional con alternativas atractivas a tu relación de pareja. Resiste el deseo de rescatar a un alma desdichada que te parta el corazón.
- d. Protege tu matrimonio hablando de los asuntos de tu relación en casa. Si necesitas hablar con otra persona sobre tu matrimonio, asegúrate que esa persona sea una amiga del matrimonio. Si el amigo menosprecia tu matrimonio, responde con algo positivo sobre tu propia relación.
- e. Mantén las viejas llamas o fuegos sin la opción de volver a encenderlas. Si un ex enamorado/a viene a una reunión de ex-alumnos, invita a tu pareja. Si valoras tu matrimonio, piensa dos veces antes de revivir antiguos romances.
- f. No cruces la línea cuando estés On-Line con amigos de Internet. Habla de tus amistades en línea con tu pareja y muéstrale tu correo electrónico si a ella/él le interesa. Invita a tu pareja a que participe en tu correspondencia para que tu amigo On-line no mal interprete la relación. No intercambies tus fantasías sexuales en línea.
- g. Asegúrate que tu red social esté a favor de tu matrimonio. Rodéate con amigos que estén felices en sus matrimonios y que no crean en salir a conquistar a otras personas.

Señales de una Infidelidad

Es importante recordar que muchas personas infieles son expertas mentirosas, por lo tanto no siempre dejan señales de sus romances extramatrimoniales. Además no podemos generalizar, pero si varias de las siguientes conductas se presentan repetitivamente, pueden ser consideradas como señal de una infidelidad por parte de nuestra pareja:

- Privacidad: Mas llamadas que se reciben en privacidad.
- Horarios: Más tiempo fuera de casa.
- Intereses: Interés intenso en una nueva actividad que no se comparte con la pareja.
- Hábitos personales: Nueva imagen apropiada a solteros jóvenes, ropa interior sexy.
- Niños: Atención poco consistente a los niños. Enojos frecuentes y poca paciencia con ellos.
- Dinero: Menos abiertos a compartir información sobre gastos personales.
- Interacción personal con esposa/o: Conducta impredecible que puede ser rechazante y critica. Da la impresión que quieren estar solos muchas veces.
- Sexo y afecto: Puede aumentar el deseo sexual o, por otro lado, evitar el contacto.
- Vida social: Evita incluir a la pareja en reuniones sociales.

Razones para Confesar una Infidelidad

Muchas personas confiesan haber sido infieles por el dolor que les genera el secreto y la mentira, pero no siempre esa es la razón principal. Otras personas confiesan su infidelidad por el deseo de terminar el matrimonio; otras lo hacen por enviar un mensaje, como el castigar al esposo por algo que haya hecho en el pasado; y finalmente, detener los cuestionamientos insistentes.

Dejar el matrimonio

Los estudios de Glass encuentran una baja probabilidad que una aventura extramatrimonial resulte en matrimonio con el/la “amante”. Sólo el 10% de personas infieles que dejaron el matrimonio por la relación extramatrimonial, terminó casándose con la/el “amante.”

Comenzar una relación con nuestro “nuevo amor” no nos lleva necesariamente a una vida de eterna felicidad. El 75% de las personas infieles que se casan con “el/la amante” terminan en divorcio.

Pasos para Recobrase y Establecer la Seguridad después de una Infidelidad

El primer paso para la recuperación de una crisis debido a una infidelidad es establecer seguridad y confianza revirtiendo la posición de las paredes y ventanas.

1. Detener todo contacto con la/el “amante”

Muchas personas consideran que pueden mantener un vínculo de amistad después de una infidelidad: “Antes éramos amigos, ¿por qué no podemos serlo ahora?”. Lo cierto es que cualquier tipo de contacto debe evitarse si queremos que nuestra pareja recupere la confianza.

Pero, ¿Qué hacer si el contacto continuo es inevitable?: Limitar el contacto a un asunto de negocios y dejar de hablar sobre tu matrimonio con el/la “amante.”

2. Compartir cualquier encuentro casual

Es imposible evitar todo tipo de contacto. Por lo tanto, es importante compartir voluntariamente cualquier encuentro casual con el/la amante antes que te pregunten.

3. Da la Cara Responsablemente

Estar dispuesto a probar tu sinceridad y estar dispuesto a dar cuentas de tu rutina diaria y paradero.

La persona engañada necesita recuperar la confianza y seguridad:

- Saber dónde está tu pareja en todo momento
- Saber con quién está tu pareja y por qué
- Saber cuándo tu pareja llegará a casa
- Que tu pareja te asegure que él o ella no tendrá otra aventura amorosa
- Tu pareja diciéndote que él o ella no te dejará
- Tu pareja diciéndole que tú eres suficiente para él o ella

Decisión de irse o quedarse en el matrimonio

Después de una confesión de infidelidad las tres partes involucradas entran en crisis. Esta puede ser una oportunidad para quedarse o irse. Al inicio nadie sabe qué hacer o qué camino tomar. Las decisiones no están escritas en tinta indeleble. Las personas que viven una relación extramatrimonial cambian de opinión constantemente. El 25% de parejas que iniciaron el proceso de divorcio nunca lo completaron, por lo tanto es importante esperar al menos 3 meses antes de tomar una decisión final.

La ambivalencia es común en los primeros meses después de enterarse de la infidelidad. Nadie sabe como acabarán las cosas.

Aspectos a Considerar antes de Tomar una Decisión

1. Visualizar el futuro: ¿cómo sería de diferente?
2. Recordar el pasado: Recordar buenos tiempos, ¿Qué extrañarías del matrimonio?
3. Ver si podemos poner la desilusión a un lado por un momento y estudiar las razones por la que nos quedaríamos con mi esposo/a.
4. Evaluar tu propia predisposición y habilidad para enfrentar el reto de trabajar por la relación matrimonial.
5. Reconstruir el matrimonio.

Reconstrucción de la Relación

Reconstruir un matrimonio es un proceso complicado a largo plazo que dura por lo menos de uno a dos años. Parte de esta reconstrucción comienza con hablar de la infidelidad con la persona engañada. Contradictoriamente muchas personas consideran que esto crearía más discordia en la pareja. La realidad es que tener la oportunidad de hablar de la infidelidad es la única manera de reconstruir la intimidad y confianza.

Por otro lado, lo que puede suceder después de una infidelidad, en parejas que aun sienten un compromiso con la relación, es una oportunidad de fortalecer el vínculo. Explorar vulnerabilidades nos lleva a una relación más íntima.

La infidelidad daña la relación de pareja, destruye la confianza en diferentes niveles. Todos los niveles de la Casa de Relaciones Sólidas se han destruido. Muchas mentiras originan que el afectado/la afectada sienta que no conoce más a su pareja, no hay respeto y la confianza se vuelve un asunto perpetuo

Es importante considerar que la gente se puede recuperar de la infidelidad, sólo se debe construir un nuevo matrimonio. Con ayuda, eso se puede lograr.

El trauma de haber sido engañado/a

Cuando la infidelidad es revelada, se precipita una crisis para las 3 personas involucradas en el triángulo extramatrimonial. La revelación de la infidelidad es un evento traumático para la persona engañada. El comprender este evento como traumático tiene implicaciones importantes para el alivio y la recuperación.

Un trauma es una experiencia horrible que nos deja una cicatriz emocional. Si es suficientemente grave, este trauma puede causar un trastorno mental llamado “Desorden de Estrés Post-Traumático” (o sus siglas en inglés PTSD: Post-traumatic Stress Disorder).

Ahora, ¿qué pasa si nos han engañado? Cuando finalmente descubrimos la aventura amorosa, sufrimos un trauma. Por ejemplo, cuando un soldado sufre de PTSD y ha pasado mucho tiempo desde la guerra, un carro que petardea puede causar que salga rápidamente a cubrirse o protegerse. Ese sonido alto le

recuerda los momentos en los cuales le dispararon y todo su miedo vuelve. Esto es lo que se llama un “flashback”. De la misma manera, un engaño puede desencadenar “flashbacks.”

¿Cómo se puede curar el PTSD después de una infidelidad? Shirley Glass encontró que las personas con PTSD tienen que hablar de sus sentimientos mucho y ser escuchadas por su compañero. La persona traicionada necesita tener la opción de hacer preguntas y de que contesten a esas preguntas con respeto. Tal vez se necesite expresar nuestro dolor e ira por mucho tiempo antes de sentirnos mejor. Si los que traicionan a su pareja responden a la defensiva y le echan la culpa a su pareja por “empujarnos a los brazos de otra persona”, la curación fracasa. Si de otra parte, los que traicionamos, tomamos responsabilidad por sus acciones y pidemos perdón con toda sinceridad, la curación progresa. A veces se necesitan muchas disculpas para volver a ganarse la confianza.

Tal vez los traumatizados necesiten oír una y otra vez las palabras tranquilizadoras de que son amados. Finalmente, si ambos pueden discutir juntos cómo fortalecer la relación, la curación puede darles una relación aun mejor de lo que era antes. Este proceso es muy difícil. Pero, hace falta trabajo fuerte. La recompensa puede ser una relación más fuerte que nunca – una relación en la cual nosotros los seres humanos, con todas nuestras debilidades, podemos aceptar y amarnos uno al otro nuevamente.

Los síntomas de PTSD incluyen:

- Pensamientos negativos no deseados que nos vienen a la mente acompañados por emociones poderosas y repentinas que nos acaparan como la tristeza, sentirse indefenso, ira, rabia y temor.
- Imágenes que abordan su mente repentinamente, pesadillas, explosión de ira, problemas para dormir, hipervigilancia, búsqueda de señales, sospecha permanente, paranoia.
- Cuando tenemos PTSD, podemos tener también “flashbacks”, cuando las emociones crudas de traición y mentira vuelven con toda su fuerza.
- Aunque la aventura amorosa se haya terminado, pequeños eventos imprevistos pueden desencadenar los “flashbacks” y nuestros miedos de que la aventura todavía este en curso. Por ejemplo, ¿por qué no ha llegado del trabajo todavía? ¿Por qué no ha llamado cuando dijo que iba llamar? .
- El temor y la ira en este momento pueden ser exagerados, pero, se entiende que son señales de PTSD.
- En los estudios de Glass, el 24 % de esposos traicionados, al enterarse que sus parejas le eran infieles, desarrolló una ansiedad extrema. El 18% estuvo tan ansioso que desarrolló ataques de pánico y el 30% desarrolló depresión clínica.

¿Cómo manejar los pensamientos obsesivos?

1. Explicar que estos pensamientos son respuestas normales y no patológicas.
2. Escribir los pensamientos:
 - Es una manera segura de expresar y explorar pensamientos y sentimientos.
 - Escribir preguntas, si las hubiese.
 - No intercambiar estos pensamientos con la pareja, salvo en sesión de terapia.

Controlar los pensamientos:

1. Establecer un horario para preocuparse y pensar.
2. Cambia de canal.
3. Técnicas para poner alto a los pensamientos:
 - Cierra los ojos y dite a ti mismo que “paren” los pensamientos o imágenes intrusas.
 - Visualiza la señal ALTO.
 - Usar una liga en una muñeca y jugar con ella.
 - Presionar las uñas con la palma de la mano.

¿Cómo manejar las memorias o “Flashbacks”?

- Enfrentar las memorias juntos, sin culpar al otro. Sólo escucha tratando de comprender los sentimientos de tu pareja. No trates de resolver el problema o dar sugerencias, sólo transmite el hecho que comprendes lo que tu pareja siente.
- Predecir las memorias: cuales son las situaciones que evocan los flashbacks y cómo manejarlas.
- Evitar los “flashbacks”: reconocer qué cosas disparan las memorias.
- Sigue el curso de las olas: cuando vengan las memorias o flashbacks tranquilízate, “esto es sólo un flashback.”

Preguntas que las personas engañadas pueden usar para explorar las circunstancias de la infidelidad y el significado detrás:

1. ¿Qué te dijiste a ti mismo que te dio permiso a relacionarte con esa persona?
2. Después de haber tenido sexo por primera vez con esa persona, ¿te sentiste culpable?
3. Si sabías que estaba mal, ¿cómo pudo progresar esa relación?
4. ¿Pensaste en mí en algún momento?
5. ¿Qué compartiste sobre nosotros?
6. ¿Hablaron de amor o acerca del futuro juntos?
7. ¿Qué viste en El o Ella?
8. ¿Qué te gustó de ti mismo en esa relación extramarital?, ¿Cómo fuiste de diferente?
9. ¿Hubo infidelidades previas u otras oportunidades?, ¿Cómo fue esta vez similar o diferente a las otras?
10. ¿Tuviste sexo sin protección? (en el estudio de Glass, las personas infieles entre los 18 y 49 años reportaron poco uso de condón en sus relaciones extramatrimoniales. 60 a 64% no usó condón con la/el amante).

Otros aspectos a considerar

La terapia de pareja es la mejor alternativa para superar una crisis de infidelidad. El tiempo de permanencia en terapia también es importante, las parejas que permanecen en terapia por más de diez sesiones tienen mucho más opción de permanecer juntos que las parejas que terminan la terapia antes.

Ocurre en algunos casos que ambos miembros de la pareja han sido infieles. Si ambos miembros de la pareja han tenido relaciones extramatrimoniales a la vez, se debe considerar la opción de un matrimonio abierto o preguntarse qué quieren en realidad.

Si ambos quieren trabajar un compromiso por el matrimonio o relación, se debe trabajar sesiones de recuperación por turnos: Uno hace las preguntas y el otro escucha. En otra sesión cambiar de turno. Ambos sufrirán el trauma.

Otras veces ocurre infidelidad con otra persona del mismo sexo. Es importante preguntarse por la opción sexual preferida.

Si la persona involucrada en una infidelidad no muestra remordimiento se debe a que tiene mucha culpa (como forma de defenderse) o no le interesa la relación matrimonial.

Infidelidad On-Line

Con infidelidades por Internet, la persona infiel no reconoce la infidelidad, pero las imágenes representan personas reales. Hay que considerar obtener información sobre adicción sexual: frecuencia del uso de imágenes, tiempo de uso de Internet y cómo nos sentiríamos sin el uso de la computadora.

Decisión de ser infiel

No es culpa de la persona afectada la decisión tomada por la persona infiel. Muchas veces la persona infiel argumenta que fue culpa del otro, pero de ninguna manera se debe creer la historia que la culpa es de la persona engañada. Uno puede llegar a pensar que quizás no daba lo suficiente por la relación, lo cual no es necesariamente cierto.

La persona engañada debe considerar qué cosas ayudarían a que gane seguridad con su pareja, podría plantear por ejemplo escuchar las llamadas telefónicas.

¿Estamos trabajando por nuestra relación con el terapeuta correcto o equivocado?

Elegir terapia de pareja es una buena opción, pero elegir el terapeuta correcto también es algo importante. Las siguientes son conductas que nos señalan la experiencia de nuestro terapeuta en el trabajo con parejas:

1. Tiene falta de dirección: No hay estructura o dirección
2. Juzga mucho: incluye sus valores personales.
3. Minimiza mis emociones.
4. No desea trabajar a fondo el tema de la infidelidad.
5. Quejarse / atacar más que comprender: Ataca a la persona infiel más que tratar de descubrir vulnerabilidades para la infidelidad.
6. Es impaciente y quiere respuestas inmediatas.

Datos que Necesitamos Saber Sobre la Infidelidad

La Dra. Glass resume en 7 puntos el tema de infidelidad.

1. Un matrimonio bueno no es una vacuna contra la infidelidad.
2. La persona que tiene la aventura amorosa puede estar dando muy poco en casa más que no conseguir lo suficiente.
3. Es normal ser atraído hacia otra persona, pero fantasear sobre cómo sería estar con esa persona es una señal de peligro.
4. Coquetear es cruzar la línea porque es una invitación que indica receptividad.
5. La infidelidad no es solamente un tema sobre el amor o las relaciones sexuales - es sobre mantener límites apropiados con otros y ser abierto y honesto en su relación de pareja.
6. No tienes que tener relaciones sexuales para ser infiel. Besos apasionados o sexo oral es una violación a tu compromiso con tu pareja.
7. La infidelidad emocional se caracteriza por el secreto, intimidad emocional, y química sexual. Infidelidades emocionales pueden ser más peligrosas que los encuentros sexuales breves.

Lo que necesitamos saber sobre el amor

1. Las personas comparan y confunden la intensidad de estar "enamorados" durante una infidelidad con la seguridad y sentimiento cómodo del "amor" que ocurre en las relaciones a largo plazo.
2. El sentimiento de "estar enamorado" está unido a la etapa inicial de idealización, pasión y encaprichamiento.
3. El amor verdadero, en el cual crecemos, está caracterizado por la aceptación, comprensión y compasión. Es por este motivo el que pocas personas terminan casándose con sus parejas "amantes", y aquellos que lo hacen tienen una probabilidad sumamente alta para divorciarse.
4. Una vez que la aventura sexual no sea más una relación prohibida que se lleva a cabo en una burbuja dorada, la luz fría del día arruina pronto las fantasías románticas.

Los Costos de la Infidelidad

Muchas personas se involucran en infidelidades sin poder predecir las consecuencias a largo plazo. Los costos pueden ser muy altos para las personas involucradas en el triangulo amoroso.

A nuestra relación y nuestra pareja:

- ✓ Destruiremos la confianza
- ✓ Dañaremos el amor
- ✓ Haremos que nuestra pareja se sienta inadecuada y poca atractiva
- ✓ Destruiremos la intimidad
- ✓ Dañaremos la historia y las memorias de lo que hemos construido
- ✓ Dañaremos el sentido de propósito compartido y significado mutuo
- ✓ Destruiremos la amistad
- ✓ Haremos peligrar la vida familiar a largo plazo
- ✓ Crearemos un trauma

Para nosotros

- ✓ Nuestra salud se verá comprometida
- ✓ Nuestra salud mental se verá afectada
- ✓ Nuestro sentido de paz se verá afectado
- ✓ Experimentaremos vergüenza y trauma

- ✓ Experimentaremos el odio y dolor de nuestra pareja
- ✓ Nos sentiremos defraudados y dejaremos de lado a la familia
- ✓ Arriesgaremos la confianza y respeto de nuestros hijos

Para nuestros hijos

- ✓ Estarán confundidos por lo sucedido.
- ✓ Pensarán que es culpa de ellos.
- ✓ Tratarán de consolar al padre herido, sin éxito.
- ✓ Aprenderán que la manera de resolver el dolor en una relación es teniendo otra relación secreta.
- ✓ Aprenderán que no pueden confiar en sus padres como proveedores de un ambiente seguro.
- ✓ Aprenderán que esta bien mentir.
- ✓ Mentir está bien para proteger su privacidad.
- ✓ Aprenderán que proteger su privacidad esta bien aunque dañe a otras personas.
- ✓ Está bien hacer lo que uno quiera sin importar como afecte a otras personas.

“Frases de Miel”

“Cubrir de Miel” significa decir algo que hace sentir especial a tu pareja. “Cubre de Miel” lo que le digas a tu pareja sobre por qué seguirás siendo fiel y no tener una aventura. Algunas sugerencias que puedas decir están enlistadas abajo. Piensa cómo puedes estar atento a usar estas expresiones frecuentemente.

- Me encanta estar contigo
- Tu eres todo lo que necesito en vida
- Le das tantas cosas a mi vida
- Tu haces que mi vida sea más interesante
- Tu haces que mi vida se llene de risas
- Tu has construido una vida hermosa para nosotros
- Mi vida es mucho más rica gracias a ti
- Me encanta abrazarme contigo
- Eres muy guapo(a) para mi
- Tú me haces sentir más seguro(a)
- Me gusta la manera en que tratas a la gente
- Me encanta que podemos confiar uno al otro
- Me encanta como te ves, como hueles, la forma como te mueves
- Me encanta como te ves cuando te vistes para salir a alguna parte especial
- Me encanta platicar contigo
- Aunque esté de mal humor todavía te amo
- Puedo contar contigo
- Tú haces de nuestra casa un hogar
- No podría soportar perderte
- Eres un gran papá (mamá)
- Me encanta el hecho de haber atravesado juntos los momentos difíciles
- Puedo contar contigo cuando las cosas no andan muy bien
- Siempre sé que estarás disponible para mi
- Aunque en algunos días no estoy tan agradable, todavía me amas

Los Pros y Contras de la Infidelidad

Los Contras de la Infidelidad	Los Pros de la Infidelidad	Los Contras de la Fidelidad	Los Pros de la Fidelidad
Confianza destrozada	Menos exigencia de la pareja en sexo	Posible aburrimiento	La confianza puede aumentar entre ustedes
Uno en la pareja traumatizado(a)	Emoción	Sentirse menos sexy	Una Sensación de seguridad
El Amor es dolor	Aventura	Menos aventura	Estás más envuelto con tu familia
La Amistad es dolor	Conquista	Demasiado conocido(a)	El Amor puede crecer
La pareja se siente insuficiente	Sentirse atractivo(a) y sexy	Sentirse feo(a)	La Amistad puede crecer
Tu paz desapareció	Sentir que alguien más está interesado en ti	Lamentar la pérdida de nuevos compañeros sexuales	Un futuro a largo tiempo más seguro
Vergüenza y culpa	Admiración de los amigos por la conquista sexual	Sentir tu edad	Enfrentan y resuelven los problemas
Los niños se sienten inseguros	Menos exigencias en la casa, por un rato		Trabajas para mantener tu relación romántica
Los niños se culpan a sí mismos			Los niños aprenden el valor de la honestidad
Los niños aprenden a mentir			Los niños aprenden a resolver problemas
Los niños aprenden a hacer lo que quieran aun si lastiman a los demás			Los niños te respetan

Referencia: Tomado de: Glass, Shirley (2004). *Not "Just Friends": Rebuilding Trust and Recovering Your Sanity After Infidelity*.