



Las devastadoras consecuencias de la infidelidad: No hay excusas!

Psicología, 19/04/2016



Muchos adultos consideran que ser infieles a su pareja no causa ningún perjuicio a su familia, salvo en el caso de que sean descubiertos. Y aun así, se

piensa que los niños son muy resistentes y que pronto se olvidarán de ello y podrán seguir adelante con sus vidas como si nada hubiese pasado. Pero cada vez más investigaciones niegan este punto y señalan que los cambios en el comportamiento del infiel pueden ser fácilmente percibidos por su retoño y, de esa manera, influir de forma totalmente perniciosa en su desarrollo emocional.

Los resultados de una infidelidad conyugal son mucho más devastadores de lo que podemos sospechar.

Los niños lo saben todo

El principal problema, señala la autora, es que los niños descendientes de padres infieles, cuando crecen, no piensan únicamente que sus padres fueron deshonestos con sus parejas, sino también con ellos mismos. Ello suele dar lugar a problemas de autoestima, comportamiento asocial o diversas conductas derivadas de la sensación de abandono por parte de su padre.

Los hijos de padres infieles viven relaciones amorosas marcadas por la incertidumbre. Existen dos estudios realizados a lo largo de un cuarto de siglo que refrendan dicha idea sobre lo que Figes denomina el "gen de la infidelidad" y que fueron realizados por Judith Wallerstein. La psicóloga indica que la mayor parte de efectos de una infidelidad no se perciben en su totalidad durante la infancia y la adolescencia, como la mayor parte de la gente piensa, sino que estos son más visibles con el paso del tiempo y alcanza su cénit durante la edad adulta. Debido a que fueron traicionados en el pasado, los descendientes de infieles sienten que eso mismo puede volver a ocurrir, por lo que sus relaciones amorosas están marcadas por la incertidumbre.

Wallerstein señala la diferencia que existe con aquellas personas que simplemente han perdido a su padre, y que no presentan los mismos comportamientos. Los hijos de parejas donde se ha cometido una infidelidad están más inclinados a hacer lo mismo.

Tipos de infidelidad y sus consecuencias

Buenos tenemos en el presente dos tipos de infidelidades, la infidelidad en el noviazgo y la infidelidad en el matrimonio; y dentro de estos dos tipos de infidelidad existen dos categorías, estas son:

La infidelidad puntual: basada solo en el sexo y relativamente fácil de ocultar.

Infidelidad de compromiso: Es duradera y supone la aparición de un amante estable, con quien se da un importante compromiso. Es bastante común que en estas relaciones se prometa romper con la primera pareja, aunque no suele hacerse.

La infidelidad también puede traer como consecuencia la desintegración familiar, esto se refiere al rompimiento de la unidad familiar o a la quiebra en los roles de sus integrantes, por su incapacidad de desempeñarlos en forma consiente y obligatoria.

Existen diferentes tipos de desintegración:

- Abandono: Se da cuando alguno de los padres decide dejar el hogar, sin importar el motivo.
- Divorcio: Es cuando se rompe el vínculo entre la pareja de manera legal.
- Abandono Involuntario: Es cuando el abandono no es deseado y es inevitable, ya sea por alguna enfermedad o por muerte.
- Estando la familia junta: Se refiere cuando se presentan relaciones conflictivas entre los miembros de la familia, dando origen a celos, temores, fricciones permanentes o incluso a la violencia. Este tipo de familias son incapaces de planear, realizar tareas, resolver problemas juntos o de comunicarse efectivamente. En la actualidad resulta más doloroso y perjudicial para un niño vivir en una familia así que vivir un divorcio.

Consecuencias de la infidelidad

“La infidelidad es una de las principales causas de divorcio y suele tener consecuencias devastadoras. Aun así no todas las parejas que atraviesan una infidelidad llegan a separarse, algunas se reconcilian y continúan su relación superando el problema. El proceso de reconciliación no es sencillo, requiere de mucho esfuerzo de ambas partes, y pueden llegar a necesitar la intervención terapéutica de un profesional. La reconciliación que se busca en la pareja después de la infidelidad tiene que pasar por un proceso de pedir perdón y perdonar. El perdón tiene efectos saludables en la persona que perdona, promoviendo su salud mental.

Algunos de los efectos son los siguientes:

- Cognitivos: la persona engañada suele tener pensamientos recurrentes sobre lo sucedido al punto de afectar su concentración y rendimiento diario. Otra de las respuestas frente a la infidelidad es un cambio en la forma de ver al infiel y a la relación de pareja, ya que se pierde la confianza en esa persona e incluso en posibles futuras parejas, llegando a no sentirse seguro en una relación. Se crea una huella de desconfianza difícil, aunque no imposible, de sanar.

- Conductuales: pueden darse reacciones de agresividad por parte del traicionado. Puede aparecer la hipervigilancia, buscando con esto comprobar que la relación de su pareja con ese tercero se ha terminado. También las constantes preguntas indagando sobre lo que ha pasado y una comunicación bastante agresiva.
- Emocionales: el sufrimiento emocional es muy grande. Aparecen sentimientos de rabia, de ser víctima de ridículo, depresión, ansiedad. Estos sentimientos pueden variar en cuestión de horas, por lo que se padece de constantes y repentinos cambios de humor.
- Fisiológicos: alteraciones en el sueño, en el apetito, y pérdida de energía. También se suele dar una fuerte reacción fisiológica a los estímulos que le recuerdan la traición, por ejemplo, películas, comentarios, lugares, etc.

El infiel debe ser consciente de que todos estos efectos son comunes en la pareja y de que deberá mostrar paciencia, apoyo y perseverancia. Sobre todo, deberá demostrarle al otro el deseo de cambiar, recuperar y luchar por todo aquello que se perdió cuando ocurrió la infidelidad".

Una infidelidad trae como consecuencia también en la otra persona sentimiento de: Inseguridad y desconfianza. Y cada una de ellas es en diferentes áreas o aspectos de su vida, de lo que sienten las personas realmente por ella.

Sucede que la inseguridad se va a presentar en cada instante, y a cada momento, porque la confianza ya ha sido violada, y entonces ya es difícil confiar en cada momento u ocasión.

Vergüenza y desilusión

Es muy difícil no sentir vergüenza, cuando se ha violentado los linderos de la confianza, la comunicación de pareja, y la persona se siente, que su ser querido se ha aliado con otra persona para burlarse de uno.

Ø Se siente vergüenza por haber sido tan inocente y no darse cuenta antes,

§ Se siente vergüenza por haber entregado su propia dignidad de hombre, o de mujer, y tu pareja, la haya arrojado a la basura, para preferir a otra persona,

§ Se siente vergüenza porque tu pareja, prefirió otros besos, otras caricias, que los tuyos, y otro cuerpo,

§ Se siente vergüenza pensar que la otra persona se debe haber burlado mucho de uno, por saber que nuestra pareja prefirió sus brazos antes por encima de los tuyos,

§ Se siente vergüenza de que tu pareja haya estado teniendo relaciones contigo, y también con la otra persona,

Se siente vergüenza de que jugaron con tus sentimientos,

§ Se siente vergüenza cuando tu habías conocido a esa persona, y no pensaste que era capaz de robarte lo que tanto amabas,

§ Se siente vergüenza de que tu conyugue vea tu cuerpo, y te sientes minimizado,

§ Sientes vergüenza de que tal vez, tu intimidad y lo que tu hacías en privado con tu conyugue, fue burlado, criticado, comparado, estando tu conyugue con la otra persona,

§ Sientes vergüenza de que alguien se haya robado tus sueños, tus ilusiones y a la persona que amas.

Desilusión

Es muy fácil sentirse desilusionado, y sentir que todos nuestros sueños se han derrumbado cuando la persona que vive con nosotros ha decidido derrumbarnos nuestros sueños, nuestras ilusiones, nuestros anhelos, nuestros momentos de ilusión por un mejor mañana.

La desilusión, es muy terrible, se puede sentir la impotencia de que lo han engañado a uno en nuestra propia cara, y sin ningún remordimiento, después de todo lo que uno le ha compartido a esa persona.

Es triste pensar que porque uno haya tenido fallas, la otra persona haya decidido cambiarlo a uno por alguien que para este es mejor que uno, y esto causa una sensación de desilusión y de inutilidad, uno siente que uno no sirve para ser feliz al otro.

Se siente que así como esta persona sintió que tenía motivos para buscarse a otra persona, porque uno no le satisfacía, en cualquier otro momento va a volver a buscarse alguien mejor, si uno le da oportunidades para continuar juntos.

Es difícil, sentirse que vale la pena continuar con algo que la otra persona consideró que por no tener solución, la mejor solución era buscar un reemplazo, y ahora todo es peor, porque simplemente, la persona ha descartado a uno como la persona responsable de llenar su vida, para poner a otra persona en nuestro lugar.

Ya uno no puede si quiera soñar con rehacer la vida con otra persona, porque ya uno siente que otro también nos traicionará.

Desprecio e indignación

Se siente indignación y desprecio acerca de muchas cosas:

Ø Desprecio e indignación, porque muchas veces cuando te llamó por teléfono o mandó un mensaje, era que estaba con esa persona y te mintieron descaradamente, estando en los brazos de esa persona te mintió delante de esa persona, y esa persona siempre supo todas las mentiras que te decían.

Ø Desprecio e indignación porque confiastes todo lo que eras, y siempre fuiste natural sin nada que ocultar, y esa persona simplemente no valoró todo lo que eras con el o ella.

Ø Desprecio e indignación porque tu conyugue nunca pensó en el dolor que sentirías,

Ø Desprecio e indignación porque te engañó por mucho tiempo, y aunque tuvo tiempo de arrepentirse y dejar esa situación siguió adelante con su traición,

Ø Desprecio e indignación, por la mentira, el egoísmo de no pensar en ti, y la falta de honestidad, respeto, y consideración.

Ø Desprecio, porque esta persona estuvo despreciando nuestro amor, nuestro cariño, y nuestros gestos de afecto.

Ø Desprecio e indignación, de que te vengan a pedir perdón después de tanto daño que te ocasionaron,

Ø Desprecio e indignación, cuando te dicen que te aman luego que te traicionaron,

Ø Desprecio e indignación, porque te hicieron falsas promesas, y engañaron tu corazón.

Confusión y depresión

Confusión

Es muy triste sentirse confundido porque uno no sabe que creer, ni que pensar, ni que sentir, en momentos así la persona engañada puede sentir muchos sentimientos, y emociones encontradas.

Hay muchas cosas en la vida, que nos deprimen y nos hacen sentir realmente tristes y llenos de una inmensa sensación de dolor, y estas cosas también ocurren cuando la persona ha sido traicionada, porque simplemente esta persona ha sido atacada de una manera cruel y traicionera, y se siente totalmente vulnerable su estado de ánimo, sus emociones, sus sentimientos, y sus pensamientos.

Es difícil tratar de mantenerse en calma, sin pensar en el dolor que se siente, en las cosas que le hicieron daño, en la desilusión, en los sentimientos de fracasos, en la tristeza, en el temor, en la confusión, y en muchas cosas en las que se mantuvo esperanza. Aunque se trate de no pensar en ello es difícil, y aunque se trate de huir de las cosas que lo hacen pensar en lo que mas duele, de igual manera se siente mucho dolor y tristeza. Cuando uno ha sido traicionado, lo que mas se siente es que uno ha experimentado una inmensa perdida.

Depresión

Este es uno de los peores síntomas que experimenta la persona que ha sido víctima de la infidelidad; es difícil tratar de superarlo, y muchas veces las personas que han sido traicionadas tardan muchos años para recuperarse de la traición. Los síntomas de depresión pueden aumentarse cuando son muchos los aspectos en los que se siente afectada la víctima y sobretodo cuando hay muchas circunstancias adversas a su alrededor que tengan o no relación con este suceso:

Indirectamente:

- Ø Esta persona no tiene familiares cerca,
- Ø Esta persona ya tiene relaciones rotas con sus familiares,
- Ø Esta persona no tiene amigos a quien acudir para compartir su dolor,
- Ø Esta persona ya estaba triste por muchos problemas que se estaban dando en el hogar,
- Ø Hay hijos de por medio,
- Ø Esta persona sacrificó muchas cosas por su conyugue, y ahora no puede recuperar nada de lo que perdió,
- Ø Esta persona no sabe a donde ir a pedir ayuda y orientación,
- Ø Esta persona no tiene estudios, ni empleos, ni nada como valerse por si misma,
- Ø Esta persona ya tenía la autoestima muy quebrantada por sus problemas matrimoniales,
- Ø Esta persona dependía económicamente de su conyugue infiel.

Directamente

- o Su conyugue, no sólo fue infiel sino que decidió irse con su amante,
- o Su conyugue siempre ha demostrado que siente debilidad por cualquier persona del sexo opuesto,
- o Su conyugue confiesa estar todavía confundido,
- o Su conyugue tiene un hijo de su amante,
- o Su conyugue está arrepentido, pero sigue diciendo que es infeliz en el matrimonio, etc.

Culpa y reproche propio

La persona engañada, puede sentir mucha culpa y reproche por el hecho de sentir, que muchas veces las circunstancias, les estaba dando muchas pistas y nunca las tomó en cuenta, o por lo menos, nunca les dio la real importancia que ameritaban.

Hay muchas señales que pueden verse cuando una persona es infiel, ya que esta cambia su conducta, cambia su manera de hablar, cambia su forma de comunicarse con la pareja, cambia sus hábitos, cambia muchas veces su manera de vestirse, de hablar, de tratar a su conyugue, etc.

Cuando todos estos cambios se han visto, y la pareja llegó a notarlos, pero no le dio mucho valor, o de repente dudó, pero prefirió mantener su confianza en su ser amado, esto hace que cuando se entere de toda la verdad se sienta demasiado indignado consigo mismo, porque pudo haberse dado cuenta mucho antes y no lo hizo, porque decidió que era mejor seguir creyendo en su pareja.

Señales de alerta en una pareja

- Ø Se mantenía constantemente con el celular en la mano,
- o Muchas veces, la persona tenía actitudes que parecía que estuvieran ocultando las llamadas,
- o Comienzan a poner límites para que no revisen su cartera, no revisen su teléfono,
- o Tu pareja ya te estaba tratando mal sin ninguna razón aparente,
- o Tu conyugue ya te había estado amenazando con buscarse a alguien,
- o A cada rato tu pareja te decía que quería irse de la casa,
- o Tu notabas que tu conyugue ya tenía otro semblante,

- o Notaste que ya no era lo mismo en la cama, ahora lo hacía con menos interés, menos frecuencias, y menos unidad entre ustedes,
- o Tu pareja cambió sus hábitos, su agenda, su horario, su estilo de vida, su forma de vestir, entre otras cosas,
- o Tu pareja se ha distanciado mucho,
- o Tu pareja ya estaba teniendo actitudes que te hacían sentir abandono y rechazo,
- o Reclamaste ciertas acciones, y tu pareja te lo negó muchas veces,
- o Tu conyugue cada día te hablaba menos, y te toleraba menos, etc.

Todo esto no es algo que puede ocurrir del mismo modo, recuerden que las personas son distintas y pueden o no hacer algunas de estas acciones o inclusive unas que no están incluidas en este artículo.

Con todo lo anterior podríamos pensar que ser infiel es algo que marca la vida de la pareja y no solo del engañado en cuestión, sucede que en la mayoría de los casos existe violencia, verbal, física y psicológica. Por lo tanto podríamos mencionar algunas consecuencias que podrían ser categorizadas como las peores, estas son:

- o El divorcio,
- o Un matrimonio que sigue unido pero ya no es igual,
- o Hijos heridos,
- o Abortos, por evitar hijos nacidos de una infidelidad,
- o Homicidios, Suicidios o intentos de alguna de las dos, Familias destruidas emocionalmente,
- o Infidelidad del otro conyugue como venganza,
- o Hijos fuera de matrimonio, como producto de una infidelidad,
- o Enfermedades venéreas adquiridas, e inclusive contagio del V.I.H, etc.

Insisto! No hay ninguna excusa para la infidelidad.

Tomado de:

http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2013-04-29/los-devastadores-efectos-de-la-infidelidad-en-las-mas-diferentes-edades_20

<http://menteycuerpoyalma.blogspot.com/2013/03/tipos-de-infidelidad-y-sus-consecuencias.html>