



Culpabilidad por infidelidad

Psicología, 03/05/2020



El ser infiel: tremenda culpa y frustración

Ser infiel puede provocar en las personas diferentes respuestas. Pero sobre todo la aparición de sentimientos como la

culpa o la frustración. ¿Qué rasgos o sentimientos comunes podemos encontrar en el hecho de cometer una infidelidad? ?

Para los hombres la sensación de infidelidad, va acompañada de la culpa. Para personas religiosas, la culpa adquiere un matiz bastante importante, ya que implica una situación de pecado. Pero para otras la culpa se encuentra ligada al juicio social. Cuesta tranquilidad.

La culpa y la frustración

El sentimiento de culpa va acompañado de manera intrínseca con dosis de ansiedad y estrés, constituyéndose como otros rasgos de la personalidad de quien "falló".

La ansiedad con el tiempo podrá llegar a ser manejada, cuando creen tener la situación bajo control. Pero a la ansiedad también podemos añadirle la preocupación de que el otro busque estar con otras personas o recurra a aquella que siempre nos hizo ruido. Hay algo cierto, si así lo quiere no podrás evitarlo está en su derecho.

¿Y cómo superar?

'En verdad no lo había hecho. En general no experimenté jamás esta sensación en la boca del estómago ni el miedo. Nunca me había sentido culpable ni había experimentado el peso de la palabra traición'. En nuestra sociedad creemos que le hicimos esto a alguien que no se lo merecía.

Panorama nublado

He conocido a personas de dos tipos: quienes creen en el compromiso, en una relación de fidelidad cerrada en la que una mirada o el deseo hacia otra persona es casi un pecado y he conocido a los que viven la relación de una forma más abierta, donde pueden diferenciar el sexo del amor y esta conjunción no les genera ningún tipo de inestabilidad emocional. Lo que le ocurre a muchos: "Siempre he formado parte del primer grupo, tanto para tener en cuenta a una pareja como para mí mismo. Ese tablero sólido y reglado se ha tambaleado en varias ocasiones, instantes en los que no quise mirar fijamente a alguien porque no quería ver que ese deseo me nacía de adentro. Y entonces me encontré con la otra persona y abrí los ojos, me dejé ir y no pensé en nada y todo lo que creía que tenía claro, se emborronó."

La culpa: se atraviesa en el pecho

Hay que preguntarse y ser muy honesto: "Si no le hubiese dicho y nunca se entera me sentiría tan culpable como hoy que le perdí?". Seguro que no. Te sentirías culpable pero no con esa magnitud de hoy y podrías seguir tu relación aprendiendo del hecho y tratando que no vuelva a ocurrir, nos explica Javier Reyes, psicólogo clínico.

'Es entonces cuando podemos replantear. No has dejado de amar a tu pareja porque estuviste con alguien más. Ni estuviste con alguien más porque hayas dejado de amar a tu pareja. Las razones son diversas. Pero entonces, ¿Porque me siento así?. Lo que hay es más simple: hay afecto, puede ser la mejor persona y no merecer esto pero me siento descubierto, frustrado y magnifico todo desde mi perspectiva en el "lo perdí todo por menos o por nada"', dice el especialista. Hay quienes se sienten culpables después de una infidelidad y otras personas que no. Quizás el tema de la culpabilidad podría ir relacionado con si justifican o no el hecho de ser infiel. Hay quienes pueden justificarlo diciendo o pensando: 'ya no tengo relaciones sexuales con mi pareja' o 'ya no nos sentimos igual'. Esto puede hacer que no se sientan del todo culpables. En cambio, hay otras personas que, a pesar de que puedan justificar los motivos, acaban sintiéndose culpables porque sienten que han traicionado o bien a la persona o a ellxs mismxs"

Pero a veces se habla de 'sincericidio': "Es una palabra que nace de sinceridad y suicidio porque, muchas veces, el que confiesa porque se siente tan culpable, descarga esa culpa (puede pasar a sentirse mejor) pero puede crear una importante crisis de ansiedad.

La culpa puede hacernos reaccionar de formas muy distintas y es necesario plantearse qué hacer con ese sentimiento: ¿vale la pena confesar a la pareja el engaño?, ¿es algo pasajero y no volverá a ocurrir?, ¿se trata de un síntoma de que algo en la relación va bien? 'Yo añadiría: ¿Hay algo en la relación CONMIGO que no va bien? y ¿Desde cuándo?', comenta Reyes. Hay que darse un tiempo de reflexión para poder decidir dónde colocar la culpa. Pero lo perdido está perdido. Dependerá de nuestra pareja lo que sienta por nosotros y su capacidad de creer que somos seres humanos y no el ideal de seres perfectos. Sí, no es que deba felicitarnos y hacer como si nada. Pero si nos dice: 'No quiero saber más de ti' respetarlo. Tener muy claras las bases de que puede ser la persona idónea para nosotros. Pero hay algo claro: una o varias piezas nos faltan que ni la persona más completa puede proveer. 'Es que tenía todo y aun así fallé'.

'Lamento tirar tu telenovela, debo decir como terapeuta que está mal completarse con el "todo" de alguien más. Porque, en realidad estamos usando a alguien para sustituir los vacíos propios', argumenta el psicoterapeuta.

Eliminar la culpa y continuar

Si se toma la decisión de no decir nada, de guardar el secreto porque crees que se trata de algo pasajero o porque consideras que tal verdad puede herir a la pareja, hay que hacer algo al respecto. La psicología explica que "a veces puede ocurrir que, tras haber cometido una infidelidad —y debido a que nos ataca una sensación enorme de culpa—, la persona que la ha cometido busque enmendar tal error con respecto a la pareja. Esto facilita la desculpabilización". 'Es decir, empiezas a comportarte de una forma patética: haces planes, te vuelves más vulnerable, persigues buscando el perdón. Si la otra parte

decide no seguir más contigo entonces hay algo claro: el viaje tienes que continuarlo a solas. No puedes obligar a nadie a querer estar contigo. No es tu relación. Era la relación de dos. Despídete y aprende. No es que te hagas una fiesta a ti mismx pero sí es una oportunidad para saber que falló en ti que te llevó a esto. No eres la peor persona. Eres una persona que ha errado, si de una mala manera, pero no eres un monstruo. Si tu ex vuelve a buscarte después de un tiempo, ten cuidado en no caer en el drama de ser quien debe cuidarle como el principito a su rosa', dice Javier Reyes.

La idea del compromiso y la monogamia ha creado, en segundo plano, que exista la culpa. Pero no podemos detenernos en ella. Una infidelidad suele ser síntoma de algo, así que más que dejarte comer por tus fantasmas, deberías analizar hacia dónde quieres llevar tu relación contigo. Si quieres continuar con tu pareja, analiza qué te hizo ser infiel y busca mejorar los aspectos de nuestra relación que te parecen insuficientes. Si es posible, intenta hablar con tu pareja y plantearle el problema para que, en definitiva, puedan plantear cambiar la estructura de la relación. Si no es opción seguir, debes tomar la decisión de dejar ir. Contarlo o no interferirá de maneras diferentes en cada una de las posibilidades. Ahora bien, hay algo que debe ser un mantra a seguir y funcionar como único objetivo: busca —intentando no herir a los demás— entender absolutamente todo lo que te haga sentir bien. Lo que no lo hace, te quita tiempo y energía.