

Reconstruyendo la Confianza en Tu Matrimonio Después de una Infidelidad

Sí es posible reconstruir la confianza después de una infidelidad, aunque te llevará tiempo y esfuerzo lograrlo.



Sí es posible reconstruir la confianza después de una infidelidad, aunque te llevará tiempo y esfuerzo lograrlo. Una infidelidad puede impactar un matrimonio de manera muy grave y puede ser un tiempo de crisis y angustia para una pareja. Las reacciones ante la revelación de un engaño pueden variar entre tristeza, conmoción, desesperación, enojo, ira y confusión. Es importante comprender que reconstruir una relación después de una infidelidad es un proceso el cual incluye seis etapas distintas. Las primeras etapas incluyen rechazo, conmoción, enojo, ira hasta que se logra la aceptación y el perdón.

Seguir con una relación después de una infidelidad es una decisión importante y en algunas veces difícil de mantener.

Seguir con una relación después de una infidelidad es una decisión importante y en algunas veces difícil de mantener. En otras palabras, seguir juntos como pareja puede parecer una buena idea en ciertos momentos. En otras ocasiones cuando el dolor y la confusión vienen al recordar el engaño

puede ser demasiado difícil y doloroso ser firme en la decisión de seguir adelante. Muchas parejas intentan apresurar su “recuperación” cuando en realidad, separarse por un tiempo y darse algo de distancia es necesario para mejorar la relación. Cuando alguno de los dos en la pareja está sufriendo, es normal que el proceso de recuperación parezca interminable.

Los elementos fundamentales del matrimonio como son la confianza, respeto y dedicación son dañados cuando alguien es infiel y rompe los votos matrimoniales. Cuando una persona se entera que su pareja ha sido infiel, él o ella pueden cuestionar sus creencias acerca del matrimonio y la imagen que tiene de su pareja. En otras palabras, la infidelidad daña la seguridad emocional del matrimonio y debilita la opinión que uno tiene de su pareja.

Hay varias etapas que una pareja normalmente pasa para recuperarse de una infidelidad, sin embargo lo más difícil es reconstruir la confianza en la relación. Si tú has caído en infidelidad y quieres recuperar la confianza de tu pareja, las siguientes sugerencias te podrían ser útiles:

¡Termina y Evita!

El primer paso importante es terminar la relación con esa tercera persona y evitar todo tipo de contacto con él o ella. Explica en detalle a tu cónyuge cómo vas a hacerlo incluyendo tu plan para evitar cualquier contacto. Si la persona te contacta a ti, menciónalo a tu pareja aunque esto pueda molestarle. No vayas a lugares donde podrías encontrarte a la otra persona. Si por casualidad te encuentras en la calle a esa persona coméntalo con tu pareja. Si trabajas en el mismo lugar que la otra persona tal vez sea necesario cambiar de trabajo. Esto puede parecer una medida drástica pero a veces es necesario para eliminar duda y recuperar la confianza de tu pareja.

Es necesario que continuamente le asegures a tu pareja que no estás en contacto con la otra persona. Puede que al principio no te crea, pero con el tiempo esto puede cambiar.

Habla Honestamente con tu Pareja

Hablar de la infidelidad con tu pareja puede ser muy doloroso y vergonzoso. Es posible que tu cónyuge quiera saber todos los detalles de cómo sucedió la situación o solo algunos. Se sensible a la reacción emocional de tu pareja ya que conocer detalles será doloroso a él o ella. Sin embargo, es importante responder a todas las preguntas honestamente. Cuando evitas dar toda la información tu pareja usará su imaginación para fabricar lo que no sabe y tendrá la tendencia a imaginar lo peor posible. Al principio, puede parecer que solamente hablan acerca de la infidelidad, pero con el tiempo esto irá disminuyendo. Se recomienda que limiten sus pláticas acerca de la infidelidad a un tiempo específico, de esa manera este tema no monopolizará su relación. En el proceso para reconstruir la confianza entre una pareja, los dos necesitan decir y escuchar la verdad en todo momento. Cualquier intento de tapar, cubrir o minimizar la verdad creará aun más desconfianza.

No Mientas

Desde el principio, ser infiel es una serie de mentiras, decepciones y secretos. No ocultes información a tu cónyuge porque él o ella pueden estar ya cuestionando todo tu comportamiento durante el tiempo de infidelidad. Está preparado a contestar cualquier pregunta sin estar a la defensiva o tomar el papel de “víctima.” Cuando alguien descubre una infidelidad por parte de su pareja tendrá que “re-aprender” que su pareja puede volver a ser digna de confianza. Cualquier mentira, aunque sea pequeña, será un tremendo retroceso en el proceso

de recuperar la confianza. Comienza de nuevo tu relación respondiendo a todas las preguntas de tu pareja honestamente. Es más fácil decir esto que hacerlo, pero es sumamente importante para reconstruir la confianza entre ustedes.

Después de una infidelidad, la vida de la persona infiel tiene que ser un “libro abierto” para su pareja en todo momento.

Se Responsable

La persona infiel tiene que aprender a rendir cuentas a su pareja. Este es un proceso exhaustivo pero fundamental para reconstruir la confianza. Después de una infidelidad, la vida de la persona infiel tiene que ser un “libro abierto” para su pareja en todo momento. La persona ofendida debe tener la oportunidad de revisar llamadas hechas y recibidas al teléfono celular, mensajes de texto, registros telefónicos, cuentas de tarjetas de crédito, bolsillos, bolsas, cuentas de correo electrónico, y los sitios del internet visitados por su pareja. El cónyuge también necesitará saber a dónde va su pareja, con quien va, que van a hacer y si hay algún cambio de planes. Puede parecer una invasión a la privacidad, pero es solo una consecuencia de las malas decisiones que se hicieron y que dañaron la confianza. En algunos casos, la persona ofendida puede decidir no revisar éstas cosas pero debe tener la opción de hacerlo. El tener la iniciativa en tomar estos pasos ayudará a recuperar la confianza.

Ambos cónyuges necesitan estar seguros de las buenas intenciones que cada uno tiene de seguir esforzándose por la relación.

Pide Perdón y Se Consciente

Será necesario pedir perdón varias veces antes de que el verdadero perdón se manifieste. Sé sincero(a) y pide perdón por el dolor profundo causado por la infidelidad. Un paso clave es reconocer y validar el profundo dolor que has causado a tu pareja. En otras palabras, no minimizas o ridiculices el dolor que tu pareja puede estar pasando. Después de una infidelidad, la historia de un matrimonio ha cambiado para siempre. Esos cambios y el daño que han hecho al matrimonio tienen que ser reconocidos.

Ambos cónyuges necesitan estar seguros de las buenas intenciones que cada uno tiene de seguir esforzándose por la relación. Pedir perdón es importante pero son las acciones las que van a ayudar a reconstruir la confianza. Tus hechos tendrán más impacto que tus palabras.

Repara el Daño

La persona infiel tiene que estar dispuesto hacer un esfuerzo extra para demostrar a su pareja que está repetido. Es importante que la pareja hable y tenga claras cuales son las acciones necesarias para reparar los daños causados por la infidelidad. El asegurar a tu pareja emocionalmente y demostrar que eres confiable puede ser algunas ideas de acciones apropiadas para reparar los daños. Algunos ejemplos concretos puede ser: llegar a tiempo a casa, planear tiempo de pareja, etc. El hacer esto es un gesto que demuestra las buenas intenciones a la persona ofendida de seguir adelante con la relación.

Es importante identificar las causas comunes que pueden provocar una infidelidad de manera que si una de estas aparece la podamos detener a tiempo.

Identifica la Raíz de tu Infidelidad

La gente es infiel por varias razones. Para algunos puede ser un problema de carácter, una perspectiva de la vida narcisista y egocéntrica, o un sentimiento de sentirse con derecho de hacerlo.

Algunas Causas Comunes de la Infidelidad Son:

- Inseguridad o aburrimiento en el matrimonio
- Disfrutar de la atención de una tercera persona
- Sentirte solo y desconectado de tu pareja
- Dificultad de poner límites con el sexo opuesto

Es importante que identifiques lo que a ti te llevo a caer en infidelidad de manera que puedes evitar volver a caer en una situación así.

No Hechas la Culpa y Asume Responsabilidad

La decisión de ser infiel no es la respuesta a los problemas matrimoniales. Aunque hay muchas razones por las que las personas deciden ser infieles, nunca debe culparse a la otra persona o al matrimonio en general. Hay muchas opciones disponibles para los que tienen problemas en su matrimonio las cuales incluyen consejería y clases de educación matrimonial. Si la persona infiel estaba infeliz en el matrimonio, o tenía un sentido muy profundo de ira o resentimiento hacia su pareja, la mejor opción hubiera sido ser honesto(a) y encontrar maneras para enfrentar sus preocupaciones. Este es el momento para que tú y tu cónyuge sean honestas consigo mismas y pongan atención a comportamientos que tal vez tendrán que cambiar para tener un matrimonio más saludable y satisfactorio. Es el momento adecuado para que los dos crezcan como individuos y como pareja. Reestablecer límites y expectativas en un matrimonio es crucial para un nuevo comienzo.

Reconstruir la confianza después de la infidelidad toma tiempo y paciencia. Es posible que pasen un mínimo de seis meses o más antes de que las cosas comiencen a normalizarse en la relación.

Ten Paciencia

Reconstruir la confianza después de la infidelidad toma tiempo y paciencia. Es posible que pasen un mínimo de seis meses o más antes de que las cosas comiencen a normalizarse en la relación. Muchas veces puede tomar hasta dos años para reconstruir el matrimonio y la confianza. Todo esto tiempo pudiera parecer mucho pero en realidad ¡dos años de un matrimonio de cuarenta o cincuenta realmente no es mucho tiempo!

Las etapas para recuperarse y reconstruir la confianza después de la infidelidad incluyen:

- un periodo de crisis
- desorganización / inestabilidad personal y de pareja
- pérdida de fe en la pareja y el matrimonio
- sueños destrozados

...y después de un periodo de varios meses

- reorganización y redefinición del matrimonio.

El comportamiento probado y confiable y la responsabilidad mostrada con el pasar del tiempo son claves para reconstruir la confianza. La persona que rompió la confianza tiene que asegurar a su pareja que está feliz porque él o ella se quedó en el matrimonio y por haberle dado otra oportunidad. La persona quien ofendió tiene que expresar apreciación a su pareja a través del proceso de reconstruir el matrimonio.

No permitan que la infidelidad defina su matrimonio

Reconstruir la confianza es difícil y puede parecer un proceso muy doloroso y exigente. Es importante que como pareja recuerden de las cosas buenas que han tenido en su matrimonio y porque decidieron estar juntos en primer lugar. Es útil recordar los primeros días que pasaron como pareja. Ver las fotos de su boda y de la familia, juntos como pareja, puede ser una buena actividad para recordar tiempos más felices. Las parejas necesitan hacer las cosas que hacían juntos cuando estaban contentos. Un paso clave para reconstruir una relación después de la infidelidad es restablecer la diversión y la amistad en el matrimonio. La pareja necesita comprometerse de nuevo a la relación y pasar tiempo juntos cada día. Es importante recordar que la mayoría de las personas son confiables y que es posible reconstruir la confianza. Cada cónyuge tiene que renovar la confianza en sí mismo y en el matrimonio.

Es importante entender que reconstruir un matrimonio después de una infidelidad es un proceso que pasa en etapas. Tomar la decisión de quedarse juntos y seguir en el matrimonio es un paso grande que puede tener beneficios significativos.

A final de cuentas reconstruir la confianza de manera exitosa después de una infidelidad puede ser difícil, largo y desgastante. No obstante, es posible reconstruir la confianza si la pareja se compromete a trabajar diligentemente para recobrarla. Es importante entender que reconstruir un matrimonio después de una infidelidad es un proceso que pasa en etapas. Tomar la decisión de quedarse juntos y seguir en el matrimonio es un paso grande que puede tener beneficios significativos. La orientación matrimonial está disponible al igual que cursos de educación de matrimonios, talleres y programas para ayudar a curar heridas causadas por la infidelidad. Las parejas tienen que hacer un esfuerzo para no apresurar el tiempo necesario para su “recuperación,” el tiempo y la distancia son necesarios para ayudar a mejorar la relación.

El siguiente documento fue desarrollado por la *Iniciativa para Matrimonios Hispanos Saludables* la cual es dirigida por Frank Fuentes de la Administración para Niños y Familias. El contenido fue adaptado por Leah Rubio, Adilia McManus y Keila Garcia de materiales proporcionados por el *National Healthy Marriage Resource Center*. Agradecemos a la autora original del documento Katherine Robredo, por sus contribuciones a este material. Katherine es una terapeuta matrimonial y familiar.