

PORTADA MAMÁS

## ¿Es posible perdonar una infidelidad? Un experto explica qué pasos seguir para continuar con la relación



Marina Ochoa Madrid

21/10/2020 15:30h.



Cuando se produce una infidelidad afloran sentimientos como la falta de confianza.

Superar una infidelidad no será fácil y, más, si la relación esta está llena de reproches y discusiones constantes.

Una de las recomendaciones para que la relación siga adelante es que se acuda a un terapeuta de pareja, que será quien dará las claves esenciales para volver a retomar esa confianza.

Hay situaciones en la vida que ninguno querríamos vivir como, por ejemplo, **la infidelidad de nuestra pareja**. Se trata de un momento muy complicado de gestionar que hará complicado volver a tener la misma confianza en la otra persona. Es por eso que cuando una pareja vive una infidelidad, una de las mejores opciones para gestionar la situación es ponerse en manos de un especialista, que será quien ayude a ambos a superar o perdonar lo sucedido. Aunque cabe destacar que **no será fácil** y que el camino por recorrer será largo.

Muchas parejas se preguntarán si son capaces de superar una infidelidad, algo que dependerá, en la mayoría de los casos, del nivel de confianza entre ambos y de cómo se haya visto afectada la relación. Por tanto, la **confianza** será uno de los pilares fundamentales, al que se sumarán otros sentimientos como la decepción, la emoción más fuerte y complicada. Al haber sido engañado se produce un cúmulo de sentimientos negativos hacia la pareja que harán que se degrade su imagen y volver a restaurarla no será nada fácil. Pero, **¿es posible superar o perdonar una infidelidad?**

### Las causas de una infidelidad



Si nos enteramos de que nos han sido infiel, nos preguntaremos por qué lo ha hecho. DIVINITY.ES

Una de las primeras preguntas que nos haremos al enterarnos de que nuestra pareja nos ha sido infiel es **'¿Por qué lo ha hecho?'**. Y, ahí, pueden comenzar a aparecer los sentimientos de **culpa**. "Las causas de la infidelidad son múltiples, desde sentimientos de abandono y soledad hasta problemas de índole sexual. En ambos casos existe previamente un problema de comunicación que, naturalmente, se agrava con la infidelidad. La mayoría no son confesadas, sino que son **descubiertas**. Esto agudiza mucho más el problema, ya que se unen la falta de comunicación, la infidelidad y la mentira", explica Leopoldo Ceballos del Castillo, psicólogo y terapeuta de parejas, a divinity.es.

## Cómo se debe comunicar a tu pareja



La forma en la que se lo comunicemos a nuestra pareja también influirá mucho en su reacción. DIVINITY.ES

También, será muy importante **cómo te transmiten esa información**, ya que no será lo mismo enterarte directamente por tu pareja, por terceros o de una forma casual. Para no caer en el juego de la culpa, acudir a terapia será algo clave para poder comunicar de forma adecuada la situación y, también, para poder superarla.

“Antes de comunicarlo a la pareja se debería **descubrir la razón consciente o inconsciente** que ha llevado a la infidelidad, tomando responsabilidad de los actos y de las consecuencias, para lo cual recomiendo acudir a una terapia individual; de no ser así la confesión suele derivar en un ataque tipo ‘He hecho esto porque tú...’. La pareja, entonces, además de sentirse traicionada o traicionado, parece ser responsable. Esto, lógicamente, empeora el problema de comunicación hasta llevarlo a **un extremo insostenible**”, aclara el especialista a este portal.

## ¿Se puede recuperar la confianza?

Uno de los puntos básicos a los que nos ayudará acudir a un **especialista** será a recuperar la confianza que se ha visto dañada. **“Se puede recuperar la confianza, se puede superar y se puede crecer con una infidelidad**. Algunas parejas, por raro que parezca, han visto reforzada su relación tras una traición de estas características”, añade el psicólogo Leopoldo Ceballos del Castillo.

**¿Entonces cómo se podrá poner solución a esta situación?** “Para solucionarlo se tiene que tomar consciencia de tres factores: el primero, el daño que se ha producido; el segundo, qué es lo que me ha llevado a hacerlo; y el tercero, que corresponde a la víctima, qué cosa de mí ha fomentado o producido ese comportamiento en mi pareja. Descubriendo la verdad detrás de estos elementos se puede reestructurar la conducta y fundamentalmente la comunicación”, especifica el especialista.

## Acudir a terapia, clave

A pesar de que haya una predisposición por parte de la pareja y se acuda a terapia, es cierto que no será fácil de superar, ya que será un camino en el que, previsiblemente, nos encontremos una infinidad de obstáculos. “Se podría decir que bastaría con **un mes o dos para superarlo con una ayuda especializada**. Una vez que se ha tomado consciencia de estos tres factores, se dejan de producir reproches y la comunicación comienza a fluir de una manera más sana y eficiente. Es posible que tras la infidelidad se escondan hechos o problemas anteriores que no se manifestaron en su día y se requiera alguna sesión más, pero por lo general no es necesario hacer nada más”, comenta Leopoldo Ceballos del Castillo a Divinity.es.



Acudir a terapia será clave para recuperar esa confianza perdida. DIVINITY.ES

Aunque, como comenta el psicólogo y terapeuta de parejas, es cierto que no todo el mundo acaba superando esta situación: “Eventualmente **las parejas se separan**, pero, si se ha tratado eficientemente la infidelidad, la separación no es dolorosa y no conlleva sentimientos negativos”. Aún así, si se cree en esa relación, habrá que seguir poniendo todo de ambas partes, con el especialista como eje para solucionar el problema: “No hay que olvidar que el objetivo de la terapia de pareja es **solucionar el conflicto y que ambos cónyuges sean felices** para, desde la libertad y felicidad, decidir seguir con la relación”, concluye Leopoldo Ceballos del Castillo.

MEDIASET *españa.*



5 TELECINCO

cuatro

FACTORIA DE FICCIÓN

BOING

E. Energy

divinity



EL TIEMPO HOY

mitel

mtmad

YASSS

uppers

N I U S

TELECINCO  
CINEMA

12. MESES

[Atlas]

PUBLIESPAÑA

MEDITERRÁNEO.  
CINEMATOGRAFÍA

el desmarque

[Aviso legal](#) | [Información corporativa](#) | [Política de privacidad](#) | [Cookies](#) | [Gestión publicitaria](#) | [RSS](#)

Copyright © Conecta 5 Telecinco, S. A. 2020 Todos los derechos reservados

By megamedia



