

TENDENCIAS

¿Qué dice la psicología sobre la infidelidad?

El Ciudadano · 20 de julio de 2015





La infidelidad es una acción cometida por parte de una de las personas de la pareja, por la cual se rompe uno de los **pilares de la pareja**, la **fidelidad**.

Por lo que se genera en la pareja una **desconfianza hacia la persona que rompió un acuerdo** establecido entre ambos.

¿POR QUÉ SE LLEGA A LA INFIDELIDAD?

Existen muchos motivos por los cuales un miembro de la pareja llega a ser infiel, pero todos tienen una explicación en la **insatisfacción personal**.

Cuando una persona se siente insatisfecho personalmente, porque tiene **conflictos sin resolver, personales o de pareja**, la **tendencia es la evitación o evasión**, lo cual genera más insatisfacción e infelicidad, por otro lado, cada vez menos soportable.

¿QUÉ ES LA INSATISFACCIÓN PERSONAL?

Es un sentimiento de **infelicidad con la propia vida**, y esto, en muchas ocasiones se arrastra desde antes de conocer a la pareja con quien fue infiel.

Con frecuencia, la insatisfacción es fruto de **miedos, inseguridades e indecisiones**, que hacen que la vida vaya pasando sin ningún aliciente ni sentido personal, ya que no existe el atrevimiento de afrontar, resolver y decidir frente a las situaciones que le hacen infeliz a la persona.

En otras ocasiones, la insatisfacción aumenta dentro de la relación de pareja, ya que la **pareja no funciona**, y no se toman decisiones, con lo cual la pareja se convierte cada vez más en una **relación distante, fría, y monótona**, hacia la cual, la única solución que se intuye es la **evitación y el aumento de la insatisfacción**.

¿QUÉ CONSECUENCIA TRAE LA INFIDELIDAD?

Como hemos dicho la fidelidad es un pilar o base de la pareja, entre otros pilares de la pareja, que conforman la estabilidad de la misma.

Y como tal, **romper con ese pilar, pone en riesgo la relación de pareja**, ya que, entre otras cosas, la infidelidad genera **desconfianza**, valor importante y necesario para vivir la pareja como un lugar seguro.

¿QUÉ ACTITUDES LLEVAN A UNA PERSONA A LA INFIDELIDAD?

Dentro de la insatisfacción personal, la persona insatisfecha que llega a la infidelidad, se podría definir como una persona que **evita su realidad**, por tanto no se atreve a afrontarla, quizás por **miedos, inseguridades, un bajo autoconcepto personal, y probablemente una dependencia emocional de la pareja**, por lo que no se siente feliz con ella, pero tampoco se imagina sin ella.

¿CUÁNDO ES MÁS PROBABLE QUE APAREZCA LA INFIDELIDAD?

Dentro de las **etapas por las que pasa una relación de pareja**, una de ellas es la de mayor riesgo para que ocurra cuando existe la insatisfacción no resuelta.

Se trata de la **etapa de la Autoafirmación**, aquí surgen las crisis, la mayor parte de ellas por conflictos antiguos no resueltos bien personales o bien sean de la propia pareja.

¿CÓMO PREVENIR LA INFIDELIDAD?

Es muy importante, **ser consciente de la insatisfacción personal**, por conflictos no resueltos, en ocasiones, desde antes de conocer a la pareja. Para poder **llegar a resolverlos**.

O bien, si la insatisfacción personal surge o aumenta con la relación de pareja, es conveniente **afrontarlo, solucionarlo**, o en su caso, **tomar decisiones de ruptura**, para que cada uno busque su camino de felicidad por separado, no evitando la realidad.

Para ello, es conveniente una ayuda profesional a tiempo, donde **se aborden los miedos, la dependencia y la baja autoestima**, para que surja **la valentía y la seguridad de tomar decisiones para merecer una vida mejor, plena y feliz**.

Y a la misma vez, que resolvemos la insatisfacción personal, **retomando la propia vida, evitamos también el daño al otro miembro de la pareja, en muchos casos, ajeno a las**

insatisfacciones e infelicidad de su pareja.

Fuente

Fuente: El Ciudadano