



## Una frágil unión que debe cimentarse día a día

### I Como fortalecer el matrimonio

#### 1. Adaptarnos al cambio

No existe ninguna garantía de que una relación de pareja dure para siempre. Por muy sólida que sea y aunque ambos estén muy enamorados, **no durará si ambas partes no se empeñan y esfuerzan para que continúe.**

Para lograrlo, es fundamental **voluntad y esfuerzo**, y saber adaptarse a los cambios personales y circunstanciales de cada miembro de la pareja.

El paso del tiempo y el hecho de que **todo evoluciona** y nada permanece igual, hace necesario ir modificando la relación, adaptándola a los cambios que experimentamos y a las diferentes etapas que presenta la vida.

El futuro en la pareja siempre es incierto e imprevisible. Los continuos cambios en todos los ámbitos de nuestra vida y el desconocimiento de lo que nos depara el futuro, nos hacen vulnerables y muestran la fragilidad de cualquier relación.

No obstante, esto no debe ser motivo para dejar de luchar para lograr una relación duradera y estable. Precisamente porque el futuro es incierto, debemos **procurar construir una relación sólida y bien cimentada**, que pueda resistir las contrariedades que puedan presentarse. No debemos temer a los problemas ni a las crisis, sino estar preparados para cuando se presenten y tratar de utilizarlos para fortalecer la relación.

Nuestra relación debe estar basada en el deseo activo de que perdure en el tiempo y no en los sentimientos, pues éstos son inestables y varían continuamente, dependiendo de muchos factores: cansancio, estrés, estados de ánimo?

## 2. El esfuerzo diario

Para que una relación sea duradera **es necesario cuidarla**. Hemos de realizar una lucha incesante, diaria, ya que es en el día a día donde tendremos que vencer todos los obstáculos que vayan surgiendo y donde nos sentiremos cansados, desanimados, alegres, preocupados...

Es fundamental tener **un profundo conocimiento de nuestra pareja** para saber cuáles son sus necesidades y deseos, y procurar satisfacerlos para ayudarla y apoyarla siempre que lo necesite.

Debemos de tener en cuenta que nuestra vida es **una sucesión de etapas** y que cada una de ellas la vivimos de forma diferente. **Nuestra pareja debe estar informada** del momento personal que vivimos, porque no siempre sentimos, ni queremos, ni pensamos lo mismo.

**Las relaciones no se mantienen por sí solas**, precisan de un esfuerzo continuo por las dos partes, tanto para informar y comunicar como para prestar atención y escuchar. No se pueden mantener una relación si no la cuidamos y alimentamos con detalles, actos o hechos positivos para ambos.

### II. Como evitar una relación frágil

Debemos tener una **visión a largo plazo** y no pensar en la ruptura ante los problemas, sino en las posibles soluciones. Plantearnos nuestra relación como un proyecto de vida en común que no estará exento de dificultades, pero donde evidentemente también habrá muy buenos momentos.

Es importante que **intentemos enamorarnos cada día un poco más**, centrándonos en sus cualidades o en aquello que más nos gusta de ella, y no detenernos en lo que no nos gusta o molesta.

Hay que **cuidar el trato que tengamos con nuestra pareja** para que en ningún momento resulte ofensivo. No podemos caer en los insultos, ridiculizaciones, críticas negativas ni descalificaciones. Debe **primar el respeto** y evitar gritos, insultos o malos gestos. **Las formas cuentan y mucho**.

**Crear un ambiente agradable y alegre** y dejar a un lado el mal humor y los caprichosos estados de ánimo.

Convertirnos en personas que gusten a su pareja. Cuidarnos físicamente, intelectual y anímicamente. **Ilusionarnos con todo lo que nos rodea** y tener experiencias y sensaciones nuevas. De esta forma, estaremos enriqueciendo nuestra relación.

Hay que intentar atender a nuestra pareja sabiendo **escucharla**, comunicándonos con ella y proporcionándole lo que necesite de nosotros. Debemos tener presente que no siempre coincidiremos con el punto de vista del otro, por lo que hemos que ser lo

suficientemente **flexibles** como para aceptar opiniones diferentes a las nuestras.

Es necesario **confiar y apoyarnos mutuamente** y a pesar de las dificultades que van surgiendo a lo largo del tiempo **mantenernos ilusionados y comprometidos**.

## II. Matrimonios no consumados

Esta disfunción se caracteriza porque la pareja, conviviente o no, luego de un cierto tiempo que ha sido fijado arbitrariamente en seis meses, no ha podido practicar el coito con penetración vaginal. Algunos prefieren hablar de **parejas no consumadas** puesto que se puede dar en novios o concubinos. A veces es uno de los dos miembros el que aparenta estar "enfermo", otras veces son ambos. Él puede tener dificultades en la erección o ella padecer **vaginismo**. Ella puede tener una verdadera fobia a ser penetrada y él ser un eyaculador precoz que eyacula antes de penetrar. O ambos padecer un **deseo sexual inhibido** o hipoactivo, con baja libido.

Los trastornos pueden alternarse en el tiempo o ser concomitantes, pero siempre se mantienen de a dos. Por ejemplo: cuando ella quiere, él no logra la erección; cuando él la logra, ella presenta una contracción de los músculos de la vagina; si ella pudo relajarse y vencer la fobia, él presenta una eyaculación ante portas (antes de la penetración vaginal). El miedo los invade: a la maternidad o paternidad, al embarazo, a ser desgarrada o lastimada, a sufrir, a dañar o ser dañado en los genitales (claras fantasías castratorias), incluso se detectan fantasías de caer en la prostitución. No se puede hablar de causas en general ya que se ve cada caso de la pareja en particular pero hay factores psicológicos o psiquiátricos, familiares, educacionales, religiosos y del vínculo en sí mismo. Por supuesto puede haber factores orgánicos en algunas impotencias o en las llamadas dispareunias (coito doloroso) que no se pueden dejar sin resolver. Muchas veces detectamos abusos sexuales en la infancia y antecedentes de violaciones.

El matrimonio no consumado es cada día más frecuente en la consulta sexológica, no porque antes no existiera sino porque ahora, gracias a la mayor difusión e información sobre temas de sexualidad, la gente se anima a sacar a la luz sus problemas. Debemos aclarar que este sistema de interacción de la pareja se mantiene entre ambos y no porque uno de los dos sea el "malo de la película" o el "culpable"; quizás les cabe lo que decía Sartre: "semivíctimas y semicómplices". Uno de los desencadenantes del pedido de ayuda, que pueden motorizar los cambios, suele ser el deseo de tener hijos o cuando alguno de los dos cónyuges amenaza con separarse (es causa de anulación civil y religiosa del matrimonio) o simplemente porque ambos, o uno de ellos, sienten que esa relación no puede seguir así.

Contra lo que podría pensarse, muchas de estas parejas tienen todo tipo de juegos sexuales, con orgasmos incluidos; lo que no pueden es realizar la penetración vaginal: allí está jugada la escena temida. Incluso he tratado varios casos donde que ellas habían tenido hijos –por cesárea– y seguían siendo vírgenes (sus parejas les habían eyaculado en la puerta de la vagina abierta y lubricada, sin penetración).

Esta disfunción de la pareja se presenta casi en un 2% de los matrimonios. Recuerdo el caso de una pareja joven que llevaba 8 años de casados sin poder consumir la penetración, siendo ambos vírgenes, y esto los cargaba de una gran ansiedad y depresión. Nunca me olvidaré, un año después de un exitoso tratamiento, que en la

presentación de uno de mis libros vinieron a saludarme con el bebé que habían concebido.

No olvidemos que en un mundo de supuestos triunfadores sexuales (aunque ahora el auge de la droga **sildenafil** ha puesto en evidencia la falacia de estos enunciados) ellos se sienten como verdaderos fracasados: han tenido que soportar las bromas correspondientes sobre la luna de miel; la familia y los amigos les recuerdan siempre la tardanza en la llegada de los hijos, y tienen que mentir casi todo el tiempo sobre su condición. He tenido casos de mujeres que no iban al ginecólogo (incluso jamás se habían hecho un PAP) o de aquellos que haciendo psicoterapia no se lo contaban al analista.

Algunos casos serán ilustrativos:

"Estoy casada desde hace dos años, mi esposo no tiene erecciones y no soy penetrada, yo me casé para tener un hijo, ¿qué hago?"

"Con mi esposa llevamos tres años de matrimonio y nos queremos mucho, pero todavía no pude penetrarla y eso nos atormenta a ambos, estoy en tratamiento psicológico, lo mismo que mi mujer pero no hemos podido resolverlo, nos sentimos como dos monstruos enfermos ya que es una situación muy rara".

"Cuando mi marido quiere introducir yo siento un cierto dolor y molestia y lo rechazo, me amenaza de que si no me curo va a pedir la anulación del matrimonio, siento que soy un caso patológico pero yo no lo hago a propósito".

"Vivimos juntos con mi pareja pero nunca hemos podido hacer el coito normal, y aunque no lo crea tengo una hija de 6 años y sigo siendo virgen, me da dolor con solo pensar en la penetración, pero ahora me está dando miedo de que, por no ir al ginecólogo ni hacerme; los estudios me pase algo grave".

Hay casos en que la **fobia sexual** es tan marcada que a veces les impide tocarse o besarse configurando un clásico paradigma de complementación disfuncional manteniendo así el equilibrio durante años; ellos lo categorizan acertadamente: "somos como dos hermanitos" (enunciado que puede tener una doble lectura: el vínculo deserotizado o el miedo incestuoso que paraliza). En este sentido creo que la difusión en los medios, con sus notas de divulgación, logra que estos pacientes se sientan que no son los únicos, que puede haber una solución. Ellos piensan que es algo muy grave y vergonzante y que nunca podrán solucionarlo. El principal obstáculo, aunque parezca paradójico, es el miedo al cambio, el miedo al éxito: justamente aquella escena más deseada es también para ellos la más temida, la más amenazante.

La realidad nos marca que con las llamadas **terapias sexuales** que son terapias focalizadas de la pareja, de resolución sintomática y cortas (10 a 15 sesiones, incluso el Dr. Gindin tiene amplia experiencia en tratamientos de una sola jornada prolongada). Hay parejas a las cuales hemos tratado a distancia con buen suceso.

En algunos casos utilizamos medicación antifóbica o los nuevos tratamientos para la **impotencia** (sildenafil, tadalafilo, vardenafilo) y para la **eyaculación precoz**, y se logran resultados francamente notables en un breve lapso de tiempo.

### **III No aguanto a mi pareja**

En la relación de pareja es indispensable que exista, además del amor, respeto, admiración y compañerismo. Cuando estos valores se pierden, la relación entra en bancarrota y sobreviene el desamor. En otros casos, se puede generar el abuso, el daño y la ofensa.

Por maltrato domestico entendemos a toda agresión física o verbal, sean golpes, empujones, violencia sexual, insultos, humillaciones, indiferencia, silencio o chantajes. En ello se hace perenne la subordinación de la parte débil y su desvalorización como persona.

La pareja victima es vista por su victimario, como un objeto con el cual se convive y tiene la obligación de servirle y cumplir con sus necesidades personales, o también como alguien con quien se pueden desahogar todas las frustraciones y presiones a los cuales estamos sometidos en la vida. El agravio se puede empeorar por el abuso del alcohol o de drogas del victimario.

Es bueno decir que las conductas abusivas se hacen normalmente presentes antes de la unión de la pareja y algunas mujeres se hacen la ilusión de que cuando se casen esto terminará. No debemos engañarnos, esto nunca acontecerá, por el contrario cada vez será peor. Si le está sucediendo, es preferible terminar la relación a tiempo que luego sufrir las consecuencias.

Se pueden tener desavenencias con la pareja producto de la convivencia pero no se puede llegar a la violencia ni al sometimiento. Hay quienes justifican una bofetada o un empujón pero en el momento en que esto comienza no se sabe como será el siguiente episodio el cual puede llegar a un incidente fatal.

Después de la peleas lo que sigue es el arrepentimiento, la promesa de no volverlo hacer y la consiguiente reconciliación. Esto no basta. Es necesario que la pareja se vuelva a encontrar, que haya un cambio desde lo profundo, y para ello en muchos casos es necesario acudir a una terapia de parejas.

Si no se logra la ayuda profesional y los problemas continúan, es necesario ir por auxilio y hacer las denuncias correspondientes. No es fácil dar el primer paso porque la vergüenza y el miedo controlan la situación, pero hay que vencerlo por nosotros y por nuestra pareja. Hay que evitar la tragedia.

La pareja es con quien hacemos nuestro hogar y tomamos la firme decisión de amarle, respetarlo y compartir. Es indispensable cultivar día a día la relación y permanentemente resaltar los valores positivos que avivan la llama del amor duradero.

### **IV Relaciones Familiares**

El hecho de pertenecer a una familia por un largo tiempo, además del grado de intimidad diaria de la que disfrutamos con ella, parecería ser garantía de relaciones armoniosas y estables entre todos sus miembros. Pero la realidad es otra.

Las relaciones entre sus distintos miembros, llegan en ocasiones a constituirse en un problema bastante serio y preocupante, cuando no logramos establecer los vínculos afectivos que deseáramos con los demás. El convivir en armonía se ha constituido en todo un arte, que muchos de nosotros no cultivamos, en ocasiones por no considerarlo importante si al fin de cuentas a la familia hay que soportarla y punto; y otras veces por que no estamos dispuestos a destinarle el esfuerzo e interés que demanda una tarea así cuyos resultados quizá no son apreciables ni cuantificables pero que indudablemente van a enriquecer profundamente nuestra vida personal y emocional.

Sin tratarse de una receta o de una fórmula, creo que hay aspectos o principios muy básicos para tener en cuenta a la hora de trabajar en saludables y positivas relaciones familiares:

1.- Establecer o asumir LOS ROLES ADECUADOS Y NECESARIOS al buen funcionamiento de un sistema familiar. Cuando la figura de uno de los padres se desdibuja, se lesiona o definitivamente se ausenta del grupo, o cuando damos a los hijos encasillamientos como "mayorcito", "pequeño", "único", además de roles de "pequeña mamá o papá", estamos estableciendo casi de manera automática diferencias bastante artificiales y desnivelando las naturales que deben darse y respetarse en el grupo familiar. El reconocernos como parte activa, vital de una familia nos va a comprometer a una sincera y genuina preocupación por los demás, también nos va a dar una visión responsable de lo que se espera y quiere de nosotros.

2.- Las buenas relaciones familiares se desarrollan y se fortalecen mediante UNA COMUNICACION ASERTIVA, esto es positiva, clara, directa, continua, enriquecedora. Una comunicación que no pretenda imponerse o convecer, que de a conocer no solo ideas sino también emociones y estados de ánimo, que se desarrolle tanto en el escuchar como en el hablar, en fin una comunicación que represente una ventana abierta a los demás a través de la cual nos dejemos penetrar a la vez que permitamos a otros darse a conocer.

3.- EL COMPAÑERISMO SANO es requerido también en el área relacional. Hay que desarrollar una verdadera amistad entre los miembros de una familia, conociéndose, cediendo tiempo o dejando de lado mis preferencias para compartir, no estando juntos por obligación como algo que no se puede evitar; solo así nuestro entorno familiar se va a constituir en la forma más cercana y segura de llenar nuestras necesidades más profundidad de intimidad. No hay que ir a buscar más lejos lo que podemos cultivar con las personas que Dios ha colocado tan cerca de nosotros, es un engaño pensar que voy a poder mantener con los de fuera dotes de amistad a las que he renunciado con los míos.

4.- Unas relaciones familiares adecuadas requiere aprender a manejar A PERSONAS DIFICILES, CONFLICTOS, CRISIS Y A DESARROLLAR FORMAS CREATIVAS DE SOLUCION en el seno de la misma. El tener que lidiar con personas distintas, susceptibles de cambios, sujetas a circunstancias nos obliga a abrir nuestra comprensión hacia otras maneras de ver la vida a la vez que aprenderemos el respeto necesario a los demás con la sola consigna de la paz familiar. Indudablemente habrá que crear por igual, algunas maneras eficientes de evitar, manejar y reconciliar a las personas o los momentos difíciles que se den en el marco del diario vivir, respetando la esencia misma del ser individual e intentando comprender su situación dentro del problema. Si estas iniciativas son sinceras y nacen de una auténtica vocación pacificadora van a surtir el

efecto deseado, enseñándonos también otras maneras distintas de reaccionar en situaciones límites.

5.- Tenemos que trabajar seriamente para MANTENER MOMENTOS ESPECIALES Y TRADICIONES FAMILIARES. El calendario normal trae muchas fechas históricas, conmemorativas y hasta comerciales; si deseamos podríamos poner en cada una de ellas nuestro sello personalísimo o lo que es mejor podríamos tomar iniciativas para procurar a nuestras familias ocasiones especiales, llenas de detalles significativos que se graben en sus corazones. También es recomendable no abandonar las tradiciones que se han mantenido desde antes y que puedan representar en nuestra vida un motivo de unión o regocijo con los nuestros. Hemos cedido muy fácilmente a otras costumbres y hasta a fechas importadas, que lo único que hacen es colocarnos cada vez más distantes unos de otros, terminando de completar un panorama nada halagueño para la familia de hoy.

6.- Indiscutiblemente la PRESENCIA DE DIOS, en nuestras vidas y en nuestras familias, va a llevarnos con toda seguridad a mejorar el área de las relaciones familiares. El creó al hombre y a la naturaleza con un diseño muy particular: una pareja inicial, hijos que se agregan, familia extensiva, y luego una gama de personas que se suman en distintos momentos de nuestra vida. Estableció también una regla de oro de aplicación ineludible para los que anhelan tener y mantener relaciones humanas satisfactorias: " Así que todas las cosas que queráis que los hombres hagan con vosotros, así también haced vosotros con ellos ." Observe Ud. que este mismo principio fue enunciado por Confucio de la siguiente manera: "No hagas a otros lo que no quieres que te hagan a tí".  
¿Hay alguna diferencia en el enunciado?. Seguro que sí. La clave de las relaciones correctas para la familia y entre personas en general NO RADICA EN EL "NO HACER", SINO MAS BIEN EN EL "HACER" y ¡ bueno! lo dejo con el desafío de todo lo que tiene que HACER para lograr esas relaciones familiares positivas, tan deseadas pero a la vez tan descuidadas.

## **V. Superando la infidelidad**

Para Frances M. Berman, especialista en psiquiatría para adultos del Centro Médico Monte Sinai, Miami, cuando se es infiel se rompe algo especial que para algunos no puede ser sustituido.

Se destruye la confianza, produce inseguridad y hasta hay quienes se dejan manipular por su pareja, haciéndola sentir responsable por la traición. Berman insiste en que ser desleal puede cambiar la vida por completo.

De acuerdo a su experiencia, la orientadora Gina de Castelblanco sintetiza: "La infidelidad es clavar un cuchillo en el corazón del otro. Dejar de ser infiel es sacar el cuchillo pero recuperar la confianza es curar la herida y esta nunca se cura de un día para otro. A veces creemos que cuando se acaba la infidelidad todo está arreglado y nos olvidamos de aquella herida en el corazón".

Los especialistas recomiendan confesar el desliz sin entrar en detalles. No auspician el divorcio si la única causa es la infidelidad porque puede ser un error irreparable cuando existen otros factores rescatables en la relación.

Aconsejan reflexionar sobre los valores que un día los llevaron a la unión y si estos siguen siendo válidos, preguntarse si vale la pena continuar con su pareja en lugar de perderlo todo por un error.

La infidelidad no tiene excusas como tal. Simplemente podemos comprenderla y es algo muy personal de quien toma la decisión de parar o continuar la relación.

Hay diversos factores que propician la infidelidad así que siempre recomendaré una terapia de pareja para trabajar con asuntos pendientes, pues no podemos arreglar en unos minutos lo que se descompuso en años o meses. De verdad te sugiero que reflexiones que quieres para tu vida y en base a esa decisión trabajes tus emociones.

Piensa en todas las cosas buenas, también sin dejar de pensar en ti en tus sentimientos busca toda la ayuda posible para poder continuar con el matrimonio sin llegar a afectar tu vida tus emociones. Como odiar como sentir un dolor en tu corazón que no te deje vivir.

### **Pregunta: ¿Como puedo superar la infidelidad de mi pareja?**

Respuesta:

La infidelidad es un asunto delicado de tratar por lo cual te comento que es muy necesario tomar una terapia de pareja para poder llegar a un entendimiento de los acontecimientos pasados para enriquecer el presente, de lo contrario van quedando huellas que de no ser tratadas corren el riesgo de hacerse mas grandes y dolorosas.

No lo dudes, si ya tomaste la decisión de estar con tu pareja; acudan a terapia para ver cristalizadas las ilusiones y metas de los dos. Pero si el no quiere tomar la terapia tómala tú.

Una pareja funciona de manera adecuada cuando ambos miembros pueden confiar uno con el otro.

Se supone que cuando estableces la relación es porque deseas estar con esa persona y le serás fiel, pero a veces todo y tenerlo muy claro en un momento determinado, nos sentimos atraídos hacia otra persona distinta a nuestro cónyuge. Cuando esto sucede no siempre las consecuencias son las mismas.

Generalmente el enamoramiento es una emoción intensa y apasionada y si se dispone de libertad horaria para el flirteo, tendemos a vivirlo.

Muchas veces se dice como justificación que "no se pudo evitar" "te acosaron hasta que cediste" o simplemente "se te puso a tiro".

La realidad, queridos amigos, es que todo ser humano tiene poder de elección y nunca hacemos nada que nosotros no queramos, por tanto si somos infieles es porque nos apetece serlo.

La infidelidad no tiene justificación si la pareja funciona bien en todos los aspectos. Es el camino del cobarde que prefiere el engaño a la verdad. Cuando no hay amor, no hay deseo ni excitación hay que romper el vínculo porque la permanencia en ese estado dificulta el crecimiento personal de cada cual.

Otra cosa que le pregunto a la gente y me fascina con sus respuestas es lo siguiente: "Oye, ¿qué es lo esperas del futuro para tus hijos?" Y la respuesta más común es: "Pues, ¡espero que les vaya bien!" ¿Y tienes la esperanza que algún día tus hijos vayan a la universidad?

Me desesperan respuestas tan comunes y ordinarias como lo son la gran mayoría: "Me gustaría, pero eso sólo Dios lo sabe". U otras como esta: "Pues, ¡yo espero en Dios que si!"

**Si yo te hago la pregunta, querido lector: "¿Y tú qué esperas de la vida?", ¿cuál sería tu respuesta?**

Ojalá no seas como la mayoría que quieren echarle todos sus problemas y sueños a Dios, Dios tiene suficientes tareas más importantes que concederle los deseos a flojos y atenidos a su buena voluntad.

Ojalá tomes el control absoluto de tu destino y de tu vida, Tu eres el único responsable de lo que te suceda o no te suceda, de lo que tienes o no tienes.

¿Y sabes una cosa? Yo tengo la esperanza que tomes el control de tu vida.

Entonces llegamos al punto de que la realidad nos muestra las dos caras de su rostro, lo maravilloso y lo triste o terrible, ahora llegó el momento de pensar si una vez caída la muralla de las ideas preconcebidas nos quedamos así como simples espectadores o pensamos en actuar, en cuestionarnos bajo la pregunta vital que debe hacerse cada uno

¿Qué buscamos en este mundo? ¿Cuál es mi misión?

Creo que gran parte de nosotros coincide en que buscamos ser "felices" y también quisiéramos (si reflexionamos con sinceridad) que todos fuesen felices, que se acabasen los problemas, los odios, las guerras, las enfermedades, la muerte y que vivamos en un "mundo ideal", ¿es esto lo que buscan todos? .

Pues la respuesta es sí .

Hemos de aclarar que no se trata de salir ahora mismo a regalar tus cosas y volverse un ermitaño o un vagabundo, si no de comprender cuan apegados estamos y simplemente eso "comprender" y encontrar en el interior de nuestro corazón que en realidad lo importante son las cosas del alma, el amor, nuestro espíritu y comprender que en realidad nos bastamos a nosotros mismos y no necesitamos ningún "apego" artificial para ser felices, eso es lo que importa.

El camino es muy difícil y largo, la "auto conciencia", "el desapego del yo", el decirle a cada uno de nuestros apegos: "en realidad no te necesito para ser feliz" ,pero valdría la pena intentarlo, mientras los "pensadores" encuentran una solución para distribuir la riqueza de las naciones en el mundo y paliar el hambre y el dolor...

Si se pudieran difundir estas ideas u otras que ayuden al crecimiento de nuestro "mundo interno" pienso que por lo menos se aliviarían muchos sufrimientos innecesarios, ¡así que busca tu camino interior, que eso es lo importante en esta vida!

**¿De que manera reaccionasteis ante la infidelidad del ser amado? ¿Te dejaste llevar por el veneno de los celos? ¿Mataste? ¿Estás en la cárcel?**

Piensa muy bien lo que tienes que hacer, sobre todo nunca te culpes de lo que paso, menos creas que tu eres culpable, nadie nadie se merece ser traicionado y menos se merece que lo culpen de el error de la otra persona, hay algo tan ruin y tan cobarde como es querer culpar al esposo o a la esposa.

Con frases tan comunes como es : TU ME ORILLASTE, TU TE LO MERECIAS, TU NO ME COMPLACIAS, TU NO ESTABAS DISPUESTA(O) SIEMPRE TE DOLIA LA CABEZA, SIEMPRE ESTABAS CANSADO(A) No eso es tan falso como querer que la otra persona cargue con la culpa de nuestros errores. Hay una leyenda tan popular pero tan cierta:

**NO HAY FOGÓN QUE NO PRENDE, SOLO QUE NO LO SABES ENCENDER.**

Y es la realidad, nadie nadie es tan frío, que no corresponda aun buen inicio de intimidad, con amor con paciencia y sobre todo con comunicación.

La infidelidad deja tantas consecuencias. Morales y en ocasiones tan tristes como son:

Los hospitales, los cementerios o panteones, las cárceles, están llenas de sinceros equivocados que reaccionaron en forma absurda ante los eventos exteriores.

La mejor arma que un hombre puede usar en la vida, es un estado Psicológico correcto.

Uno puede desarmar fieras y desenmascarar traidores, mediante estados interiores apropiados.

Los estado interiores equivocados nos convierten en víctimas indefensas de la perversidad humana.

Aprended a enfrentaros ante los sucesos más desagradables de la vida práctica con una actitud interior apropiada...

No os identifiquéis con ningún acontecimiento; recordad que todo pasa; aprended a ver la vida como una película y recibiréis los beneficios...

Cuídate busca, toda la ayuda que puedas tu salud física y mental no tienen precio.

No olvidéis que acontecimientos sin ningún valor podrían llevaros a la desgracia, si no elimináis de vuestra psiquis los estados interiores equivocados.

Cada evento exterior necesita incuestionablemente el billete apropiado; es decir, el estado psicológico preciso.

## **VI Amo a dos**

¿Se puede amar a dos a la vez? Pues, en nuestro entorno cultural parece que no. Cuando una persona no puede tomar decisiones para definir una sola pareja, puede estar revelando una falta de habilidades para una relación permanente, la falta de compromiso y el respeto por el sentir del otro o la ausencia de un amor genuino.

En una sociedad monogámica como en la que vivimos, la elección de una pareja implica la renuncia de otra.

Cuando en una relación, aparece un tercero, esta circunstancia es resentida severamente por la persona burlada. Cuando la infidelidad surge, se convierte en una situación de pena y tristeza para ambos. La pareja engañada se pregunta qué sucedió y se auto-cuestiona pensando qué fue lo que hizo mal. La pareja infiel, pese a que se siente bien con su segundo frente, cuando es descubierta por su pareja habitual, se siente confundida, se pregunta si se habrá equivocado de pareja, cree no estar enamorado de ella, se siente mal porque sabe que le está haciendo daño y no sabe como resolver la situación. Muchas veces espera que sea la pareja engañada la que tome la decisión de separarse o divorciarse, para poder sentirse bien consigo mismo.

La infidelidad deja cicatrices difíciles de curar. Pero no siempre para mal. A veces el desliz o la aventura dan pie para construir una relación más sincera. En vez de dejar el tema sin hablarlo, hay que sacarlo a relucir para recuperar la intimidad emocional. Ambos tendrán que esperar que el tiempo ayude y poco a poco ya se habrá asimilado y podrán sentirse a gusto y amarse nuevamente.

Existen donjuanes (as) impenitentes que se buscan excusas: "Mi pareja no me comprende", por ejemplo. Pese a que son ellos mismos los que no se dan lo suficiente. Para que una relación vaya bien debe haber una correspondencia entre lo que ofrece y lo que recibe cada uno. Es como una hoguera, se hace crecer o se deja extinguir. Un dato importante es que solo un bajo porcentaje de las personas que dejan a sus parejas por otras, continúa indefinidamente con la segunda. Cuando se acaba el embrujo de lo prohibido y se instala la rutina, se suelen reproducir los mismos roces que se tenían. Los especialistas en salud mental siguen considerando la infidelidad como un problema social y un trastorno de comportamiento. La mejor prueba de ello, aseguran, es que la infidelidad suele tener un efecto destructor en el matrimonio y suele producir enormes

cargas de culpa en la persona infiel. En una sociedad cuyo valor matrimonial se encuentra conformado por la unión de la pareja definitivamente no se puede amar a dos mujeres o a dos hombres a la vez, sea el caso.

## **VII Infidelidad en el internet**

Las personas se pueden enamorar por Internet. La imaginación genera fantasías que llenan de ilusión y de sexualidad a ambas partes, a la vez que pueden convertirse en un amor ideal que en innumerables casos llena el vacío de la soledad. Al mismo tiempo y, dado que se está interactuando a través de un computador, se eliminan las inhibiciones y afloran sin máscaras las más bellas o perversas intenciones.

Existen parejas que se han conocido en Internet y se han casado posteriormente, realmente han conocido el amor de su vida. No obstante, múltiples personas se han embaucado en aventuras que han conducido a terribles desengaños.

Internet permite conocer numerosas personas y establecer nexos y relaciones muy íntimas amparadas esencialmente en personajes anónimos.

Algunos cónyuges usan las redes para contactarse con otros y "engañar virtualmente" a sus parejas bien sea con palabras, pensamientos, fantasías y hasta "relaciones sexuales" a distancia, oyéndose y viéndose a través de las pantallas del computador. La seducción comienza en la red y puede continuar en la realidad.

Cuando una pareja se ve afectada por la presencia de un tercero produce mucha pena y tristeza. La persona engañada se pregunta qué ha pasado, qué ha hecho o dejado de hacer y son cuantiosos los sentimientos encontrados y de rabia que se presentan. Por otra parte, la persona infiel siente angustia, culpa y temor. Cuando se trata del engaño por Internet, quien lo practica cree que mientras no sea real no hay infidelidad y piensa que como no existe algo concreto no está haciendo nada indebido con su pareja. Mientras que la persona objeto de la infidelidad se siente igual de traicionada sea o no real, aunque con la duda de si lo perdona o no porque "solo fue un engaño virtual". Lo cierto, es que una infidelidad real, exclusivamente sexual, sería menos grave que una infidelidad "virtual" llena de intimidad, sentimientos, pensamiento y de relación amorosa que puede llegar a provocar amantes auténticos y permanentes.

Por esto es que si se quiere conservar el amor se deben fijar reglas de juego claras. La sinceridad, reciprocidad, dar al otro lo que le gustaría recibir, reconocimiento, admiración, comunicación, compañerismo, seducción, saber disfrutar juntos y, sobre todo, la intimidad y la confianza para realizar sus fantasías mutuas, son algunas claves fundamentales. Además está decir que practicar la sexualidad a través de Internet usando el anonimato y "antifaces computarizados", nunca podrán superar el amor integral en cuerpo, mente y espíritu.

