

Guía práctica

Para afrontar la infidelidad de la pareja

Walter Riso

Primera edición: Agosto de 2014

Reservados todos los derechos.
Cualquier forma de reproducción, distribución,
comunicación pública o transformación de esta obra
solo puede ser realizada con la autorización de sus
titulares.

© Walter Riso, 2014

© Phronesis SAS, 2014

<http://www.phronesisvirtual.com>

<http://www.elartedesabervivir.com>

info@phronesisvirtual.com

SOBRE WALTER RISO

Walter Riso nació en Italia. Es Doctor en psicología, especialista en Terapia Cognitiva y Magister en Bioética. Hace treinta años trabaja como psicólogo clínico, práctica que alterna con el ejercicio de la cátedra universitaria en Latinoamérica y España, y la publicación de textos científicos y de divulgación, en diversos medios. Ha publicado veinte libros entre textos técnicos y de divulgación. entre otros: Terapia Cognitiva (Paidós), Amar o Depender (Planeta y Océano), Pensar bien, sentirse bien (Planeta y Océano), Desapegarse sin anestesia (Planeta y Océano), El camino de los sabios (Planeta y Océano) y Guías Prácticas (Phrónesis). Sus obras han sido traducido a más de 10 idiomas, entre otros: Chino, Holandés, Alemán, Italiano, Catalán, Griego.

Guía práctica
**Para afrontar la infidelidad de la
pareja**

WALTER RISO

Contenido

Lección 1: No es lo mismo la fidelidad bioquímica que fidelidad mental	8
Lección 2: La lucha interior: "No debo pero quiero..."	10
Lección 3: La estructura de la infidelidad: Aclaraciones y malos entendidos	11
Lección 4: Algunos ejemplos de pactos afectivo-sexuales distintos a la tradicional exclusividad	15
Lección 5: ¿Cómo saber si tu pareja es infiel?: Algunos indicadores	17
Lección 6: ¿Qué hacer si los datos disponibles confirman la infidelidad de tu pareja?...	24
Lección 7: Los tipos de infidelidad: Aventuras esporádicas vs. relaciones de amantes ...	26
Lección 8: La infidelidad y sus consecuencias psicológicas.....	28
Lección 9: Las secuelas emocionales más comunes de las víctimas de infidelidad	29
Lección 10: Las seis causas principales de la infidelidad	33
Lección 11 (sobre la primera causa de la infidelidad): El amor no te hace inmune al engaño amoroso	35
Lección 13 (sobre la tercera causa de la infidelidad): La venganza como motivación de la infidelidad	42
Lección 14 (sobre la cuarta causa de la infidelidad): Buscar en otra persona lo que te falta con tu pareja.....	45
Lección 15 (sobre la quinta causa de la infidelidad): Rescatar el primer amor de las cenizas.....	48
Lección 16 (sobre la sexta causa de la infidelidad): El “demonio del medio día” y el “síndrome del nido vacío”	52

INTRODUCCIÓN

Las estadísticas dan un margen de seguridad y esperanza a los que creen en la fidelidad: poco más del 40 % de las personas son fieles. La pregunta que surge es la siguiente: ¿qué atributo poseen estos individuos que no caen, a pesar de las tentaciones y los cantos de sirena? ¿Cuál es la virtud que ostentan los que logran mantenerse dentro del ámbito de la lealtad? ¿De dónde sacan tanto “valor”? La respuesta puede ser decepcionante para los “amantes” del romanticismo: no poseen nada especial. No son faquires o ascetas entrenados, ni son eunucos. Aunque hay estilos personales y habilidades únicas, estos extraños ejemplares de fidelidad poseen un factor común: *permanecen en alerta, han tomado la "decisión" de no dejarse seducir, conocen sus debilidades y saben dónde está el peligro*. No son esencialmente inconquistables, sino que han aprendido el complejo arte de esquivar y capotear la atracción inconveniente. Tampoco son santos o promotores de la continencia, son buenos jugadores, gambeteadores profesionales: se acercan a la hoguera, pero no meten la mano. Esto no significa que el amor no importe para no caer en la infidelidad, lo que sostengo es que “amar” no basta para ser fiel.

El amor real fluctúa, decae, sube, se enrosca, crece o nos explota en las manos, pero nunca está quieto. No es que sea totalmente impredecible, sino que el afecto interpersonal es móvil por naturaleza y aunque no lo notemos, se desplaza, se escurre, es cambiante y testarudo. Dejar la estabilidad de la pareja librada exclusivamente a los altibajos del sentimiento es una locura, porque “sentir” el amor apasionado, no alcanza para crear un proyecto de vida estable y tranquila. La fidelidad no solo se siente, también se piensa, se determina. Es mejor confiar en uno mismo que en el amor.