

Cómo decirle a tu pareja que le has engañado

Objetivo

Decirle a tu pareja que le has engañado para que ambos puedan superarlo.

Lo que debes saber

Decirle a tu pareja que le has engañado puede ser una de las cosas más difíciles que hagas, pero será peor si viene de otra fuente. Si tu relación va a sobrevivir a la infidelidad, las posibilidades de que eso ocurra son mayores si se lo revelas honestamente a tu pareja. De hecho, los terapeutas nos dicen que decírselo a tu pareja puede fortalecer tu relación, incluso cuando la revelación inicial y el trabajo para reconstruir la relación son difíciles. Admitir que has sido infiel también te da la oportunidad de reconstruir la confianza.

El engaño es un síntoma de problemas mayores, y decírselo a tu pareja puede permitir que se resuelvan esos problemas. La alternativa a la revelación es mantener la infidelidad en secreto, permitiendo que la culpa y la vergüenza erosionen la conexión con tu pareja.

He aquí algunas sugerencias para cuando decidas decirle a tu pareja que le has engañado.

- 1. Céntrate en tus errores.** En las primeras fases de la conversación, cualquier cosa que digas para justificar o defender lo que hiciste puede hacer que tu pareja se enfade o se sienta avergonzado(a). Aborda el tema con frases como: "Necesito confesarme porque quiero reconstruir nuestra confianza" o "Reconozco que he cometido un error". La clave es centrarse en lo que has hecho mal, no en lo que tu pareja podría haber hecho para evitar el engaño. Evita declaraciones acusadoras como "Nunca tienes tiempo para mí" o "Nunca tenemos relaciones sexuales", porque esto traslada la culpa a tu pareja.
- 2. Límitate a los hechos.** Explica claramente la infidelidad y no dejes nada abierto a la interpretación. Evita mentir para que tú o tu pareja se sientan mejor, pero pregúntele a tu pareja si realmente quiere saber los detalles. Sé lo más honesto(a) posible sobre lo que condujo a la infidelidad. Puedes decir, por ejemplo, "Tuve relaciones sexuales con esta persona en tres ocasiones diferentes". Si hubo contacto sexual, tienes que hablar de si utilizaste o no protección. En cualquier caso, es probable que tu pareja deba someterse a una prueba de infecciones de transmisión sexual. Respeta a tu pareja lo suficiente como para decir: "Te mereces la verdad, y no voy a ocultarte nada".
- 3. Ten la conversación en casa, en privado.** Asegúrate de que tú y tu pareja están en un lugar seguro y cómodo antes de hacer la confesión. Evita el consumo de alcohol o drogas. Intenta no planificar la conversación demasiado cerca de citas o compromisos sociales.
- 4. Incluso después de confesar, las cosas pueden ser difíciles.** El proceso de curación de una pareja puede durar hasta dos años, según los terapeutas matrimoniales. Durante este proceso, es importante tener paciencia. Es posible que tu pareja quiera hablar de la infidelidad incluso después de que creas que se ha cerrado el tema. Intenta escuchar sin enfadarte.

5. Las relaciones sanas se basan en la confianza. Una infidelidad atenta contra esa confianza, pero ocultar la infidelidad puede destruirla por completo. La confianza en una relación incluye tener la capacidad de decir: “Metí la pata”. Ocultar tus errores elimina esa confianza por completo. Aunque tu pareja no tenga la capacidad de confiar, al reconstruir la relación tu honestidad ayudará en algo.

6. Piensa en lo que estás dispuesto(a) a hacer para salvar la relación, si es lo que ambos desean. Prepárate para trabajar. Confesar es una cosa, pero tener la capacidad y la voluntad de trabajar para reparar la relación dañada es otra muy distinta. Si ambos deciden que vale la pena salvar la relación, tendrán que determinar lo que deben hacer para avanzar. Los pasos lentos y vulnerables son la única manera de progresar.

7. La infidelidad no da a tu pareja licencia para atacarte o abusar de ti. No estás obligado a renunciar a tu privacidad ni a permitir que tu pareja controle tu vida. Si tu pareja te exige acceso ilimitado a tu teléfono o a tus cuentas de redes sociales, reconoce que quieres recuperar la confianza, pero sugierele que hay formas más sanas de hacerlo.

8. Decide si se va a informar a alguien más. Esto puede incluir a los hijos, a los miembros de la familia o a los amigos. Independientemente del resultado, debe haber una conversación sobre la revelación de la infidelidad a cualquier persona ajena a la relación. Si deciden seguir juntos, deben decidir como pareja si la infidelidad debe permanecer entre ustedes. Si terminan la relación, deben decidir qué explicación darán a la familia y a los amigos, si es que lo hacen.

9. Es posible que se requiera asesoramiento psicológico. Comprometerse a acudir a un terapeuta con tu pareja demuestra tu compromiso de reconstruir tu relación. Hazle saber a tu pareja que responderás a todas las preguntas, pero que quieres hacerlo donde un profesional pueda ayudarles a ambos a procesar y comprender los sentimientos que surjan. Es posible que tu pareja necesite tiempo para procesar sus sentimientos, ya que puede estar furioso(a), dolido(a), triste o incluso aliviado(a) por saber la verdad. Tu pareja tiene derecho a cualquier emoción que experimente, y no se debe imponer un plazo definido para la curación y el perdón.

Lo más importante que debes recordar cuando le digas a tu pareja que le has engañado es que lo estás confesando para que ambos puedan seguir adelante. Esta hoja de trabajo te ayuda a centrarte en contarle a tu pareja tu infidelidad.

Qué hacer

Fija una hora y un lugar para hablar de tu infidelidad.

Fecha: _____ Hora: _____ Lugar: _____

Describe lo que va a decirle a tu pareja. Se específico(a).

¿Te preocupa que tu pareja te ataque o abuse de ti cuando se entere de tu infidelidad?

En caso afirmativo, ¿qué puedes hacer para garantizar tu seguridad?

¿Hay alguien fuera de tu relación que deba conocer la infidelidad? En caso afirmativo, enumera.

¿Qué puedes hacer para validar a tu pareja? ¿Cómo puedes demostrar a tu pareja que empatizas con sus sentimientos?

Durante la discusión, ten un plan para que tú o tu compañero puedan pedir un descanso si es necesario. Cuando ambos se hayan calmado, retomen la discusión. ¿Qué puedes decir para indicar que necesitas una pausa? ¿Qué puedes hacer para evitar que escale?

Después de la discusión, escribe tus experiencias, anotando lo que dijo o hizo cada uno.

¿Qué tienes que hacer, de cara al futuro, si has decidido reconstruir tu relación?

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué has aprendido de este ejercicio?
