



## “Nunca le he sido infiel”

**Diego Velicia**  
Psicólogo del COF Diocesano

**S**i preguntamos qué es ser fiel en un matrimonio, una inmensa mayoría de personas nos responderá algo parecido a “no liarse con otras personas”. Si vivimos la fidelidad como “no hacer determinadas cosas con otras personas” la fidelidad se convierte en algo a “conservar” (como las sardinas en conserva, que dejan de estar vivas) y nos quedamos sin herramientas para hacerla crecer. La fidelidad en la pareja es importante porque el valor de lo que se entrega, la propia persona en su totalidad, pide la garantía de la fidelidad. Y si las personas que forman ese matrimonio están vivas, su fidelidad está llamada a estarlo también.

La mayor amenaza a la fidelidad son las comparaciones negativas que nos hacemos en nuestra cabeza ante determinadas situaciones en la vida. Cuando siento que mi marido no me comprende empiezo a acordarme de aquel novio que tuve, “ése sí que era realmente comprensivo”. Cuando veo que mi mujer me reprocha

malhumorada determinados comportamientos, empiezo a pensar que “mi compañera de trabajo tiene mucho mejor humor que mi mujer”. Que este pensamiento se dé en alguna circunstancia no es un gran problema, pero si este tipo de pensamientos se convierten en algo sistemático, una grieta empieza a abrirse en la pareja.

Vamos a compartir algunas formas de acrecentar la fidelidad en la pareja. Al leerlas es posible que descubramos que, aunque yo “nunca me haya liado con otra persona”, tampoco he procurado ser cada día más fiel al otro y descubramos una llamada, una tarea.

Compromiso incondicional: cuando tengas baches en la relación o los defectos de tu cónyuge te desesperen, recuérdate a ti mismo el compromiso que adquiriste y renueva el deseo de abordar junto con el otro los problemas que puedan existir en la relación. No los pospongas, no te los tragues. Al mismo tiempo, no dejes de tener presentes las cualidades de tu pareja, para que esa mala racha no se



convierta en una crisis permanente que ponga en cuestión toda la relación.

Marca límites en tu trabajo: en ocasiones, la cercanía e implicación que tenemos con personas de otro sexo en nuestro trabajo hacen que podamos compartir con ellos deseos de nuestro corazón, anhelos, sueños... que quizá no hemos compartido con nuestra pareja. Si piensas que tu pareja se puede sentir incómoda de la relación que mantienes con ese compañero o compañera de trabajo, o prefieres no contarle cosas de ella, o piensas en esa persona cuando las cosas no van bien en tu pareja, es señal de que los lazos que te unen a ese compañero no son puramente laborales. Comparte con tu cónyuge tus sueños, tus deseos, tus preocupaciones también las referidas al ámbito laboral.

Sé sincero, transpa-

rente: hay veces en las que intentamos evitar las discusiones y para ello mentimos. Bien sea de una

**“La fidelidad en la pareja es importante porque el valor de lo que se entrega, la propia persona en su totalidad, pide la garantía de la fidelidad.**

**Y si las personas que forman ese matrimonio están vivas, su fidelidad está también llamada a estarlo”**

forma directa o bien diciendo medias verdades, u ocultamos información. En ocasiones podemos pensar “no le voy a contar que estuve tomando café con este amigo, total, es para que no se enfade, se lo va a tomar mal y no es para tanto, igual no le hace gracia y eso que un café no va a ningún lado...” De esa forma construimos un muro entre la pareja que nos aleja del otro. Ser sincero parte, ante todo, de la sinceridad con uno mismo. De reconocer lo que nos pasa y lo que sentimos. Lógicamente no quiere decir contar al otro absolutamente todo lo que hacemos, pensamos y sentimos. Pero es preciso no ocultar nuestras conductas. Ni siquiera con la “buena intención” de ahorrar al otro un sufrimiento o evitar una discusión.

Nos quedan algunas formas más, de las que hablaremos otro día.





## Algunas formas más de acrecentar la fidelidad

Diego Velicia

Psicólogo del COF Diocesano

**E**n un artículo pasado señalaba algunas formas de hacer crecer la fidelidad en el matrimonio para que nuestra vida sea más feliz. Van aquí algunas formas más.

**Afianza la lealtad con tu pareja.** “Me encuentro entre la espada y la pared” se suele decir cuando uno de los cónyuges se ve en medio de un conflicto entre su familia de origen y su pareja. Si uno tiene esta sensación es que está mal situado. Nuestro lugar es junto a nuestra pareja. Cuando somos niños, nuestros padres conocen prácticamente todo lo que hacemos, decimos, pensamos... A partir de la adolescencia comenzamos a dotarnos de una intimidad y una privacidad respecto de nuestros padres (no siempre bien comprendida) que nos permite establecer nuevas alianzas y lealtades. Si no hemos realizado bien esta tarea, las decisiones de nuestra vida siguen estando en manos de otras personas (mi madre, mi padre, mi hermana...) en vez de en manos de nuestra pareja.

Y eso hace muy difícil establecer una nueva alianza, una nueva lealtad. Preocúpate de comentar con tu mujer la relación con tu familia de origen, no compartas con tu familia de origen aspectos íntimos de tu vida conyugal, apuesta por tomar las decisiones con el otro, no con tu madre o tu hermano, no toleres las críticas a tu pareja por parte de tu familia de origen. Mantén el vínculo con tu familia, pero la alianza con tu pareja.

**Apoya al otro en sus momentos difíciles.** La vida nos proporciona buenos y malos momentos: la enfermedad o la muerte de alguien querido, la enfermedad propia, problemas laborales o de relación con los hijos... Es importante mostrar un apoyo activo al otro en esos momentos. Si vivimos las dificultades que afectan a nuestra pareja con frialdad, sumamos un sufrimiento innecesario al sufrimiento que ya está viviendo. Sé cuidadoso con el otro cuando lo esté pasando mal. No desertes en los momentos difíciles. Sé su hombro en el que llorar, el brazo en el que apo-



yarse, la persona en la que desahogarse.

**Expresa lo que te atrae físicamente del otro.** Hay veces en que nuestra pareja ha disminuido su atractivo físico a consecuencia de la edad, ha engordado unos kilos, ha perdido pelo... No es raro que uno de los dos critique al otro su dejadez física, con el deseo de que la crítica funcione como un acicate para que se cuide. Eso nunca funciona, porque la falta de aprecio que experimenta el criticado le lleva a no sentirse querido en su integridad y le resta ánimo y motivación para realizar los cambios que desee. Prueba a mostrar qué partes del otro te atraen, no dejes de expresarle que, por encima de las cosas que crees que debe cambiar, te sigue atrayendo.

**Respetá al otro.** No seas cínico o despectivo con sus planes “¿tú que vas a aprender inglés si no das

una con el español?”. Reconoce en tu cabeza y en tu corazón la valía de tu pareja, las cosas que hace bien, embárcate con el otro en la tarea de que sus cualidades crezcan.

**Sé servicial.** Si no te

**Si vivimos las dificultades que afectan a nuestra pareja con frialdad, sumamos un sufrimiento innecesario al que ya está viviendo. Sé cuidadoso con el otro cuando lo está pasando mal. No desertes en los momentos difíciles**

sale, sé justo: colabora en las tareas domésticas con alegría, haz pequeñas tareas que sabes que son gravosas para el otro, comparte las decisiones familiares con relación a la educación de los hijos, la economía doméstica, etc. Esto fortalece los lazos y refuerza las alianzas si esas decisiones no funcionan bien o hay que revisarlas.

**Sé generoso.** No busques en primer lugar tu comodidad. Muéstrate dispuesto a ceder de vez en cuando y acepta que el otro ceda en otras ocasiones. No trates de imponer permanentemente tus decisiones.

**Cumple tus promesas.** Si dijiste al otro que pasaríais unos días de vacaciones con sus padres, hazlo. Si te comprometiste a acompañarle a esa obra de teatro, vete con él. Respetar nuestros compromisos nos convierte en personas fiables para el otro y nos une más a él.