

¿Has sido infiel y te sientes culpable?

# Cómo sanar tu relación en 4 pasos después de haber sido infidel

...y liberarte de la culpabilidad que  
posiblemente te carcome por dentro.

Incluye test para que puedas  
comprobar los resultados al instante.

En menos de 10 minutos

POR ÓSCAR DURÁN YATES

© 2018 [www.reconciliarte.com](http://www.reconciliarte.com)  
Derechos reservados 2018.

Esta guía es propiedad de Óscar Durán Yates, aunque se permite su distribución siempre que esta no implique un rendimiento económico y no se altere ni su texto ni su formato.

Si quieres ponerte en contacto con Óscar Durán Yates, puedes hacerlo a través del mail [oscar@coachcuantico.com](mailto:oscar@coachcuantico.com) o desde la web [www.reconciliarte.com](http://www.reconciliarte.com)

# **Cómo sanar tu relación en 4 pasos después de haber sido infiel.**

**...y liberarte de la culpabilidad que posiblemente te carcome por dentro.**

**Incluye test para que puedas comprobar los resultados al instante  
(En menos de 10 minutos)**



Por Oscar Durán Yates.  
Autor del Libro: "Triunfa en el Amor"

¿Has sido infiel y te sientes culpable?

Si ahora estás pasando por esta situación de infidelidad, posiblemente no está siendo el mejor momento de tu vida. 8 de cada 10 personas que han sido infieles desean quitarse las sensaciones negativas que esta experiencia les está produciendo.

¿Cómo cambiaría tu vida ahora mismo si el dolor de tu infidelidad lo pudieras convertir en fortaleza, independencia y seguridad? ¿Te gustaría saber qué pasos seguir para conseguirlo?

Perfecto.

Te voy a contar qué puedes hacer tú de forma inmediata para que también puedas liberarte de la culpabilidad y encuentres tu equilibrio interior.

Pero antes, quiero advertirte que lo que te voy a contar sobre la infidelidad no es muy común que lo escuches o leas por ahí y si llegas hasta el final, vas a corroborar por ti mism@ la veracidad de la información y de qué forma puedes aplicarla en tu situación particular porque:

- Entenderás el origen de la infidelidad en las relaciones
- Reducirás tu sensación de culpabilidad
- Y empezarás a restablecer la confianza en ti

Bien, pues vayamos por partes....

Primero quiero presentarte a Ana porque es el vivo ejemplo de cómo quitarse para siempre el malestar de una infidelidad y convertirlo en algo muy positivo en tu vida y que nunca más te condicionen los recuerdos del pasado.

No puedo olvidar la primera vez que hablé con Ana porque su voz y su rostro eran reflejo de una gran desesperanza. Se sentía que no merecía ser feliz porque pensaba que había hecho algo "muy malo", se sentía avergonzada, apenada y había una voz en su interior que le decía que debía pagar por ello con algún castigo o sufrimiento.



Ana, tampoco podía dormir por las noches porque le atormentaban las imágenes que recordaba, se sentía juzgada, rechazada, lastimada y con miedo de perder a su pareja y su relación. Se sentía decepcionada de ella misma, muy sola y desorientada porque no podía hablarlo con nadie.

Estas fueron sus palabras:

*"...estoy pasando por un momento particularmente doloroso en mi vida, casi inaguantable. He sido infiel a mi esposo. Llevamos más de 3 años de casados. Me siento terriblemente culpable y con muchísimo miedo de perderlo. Me culpo día y noche de lo que YO he hecho, me pregunto cómo he llegado a hacer esto porque amo a mi esposo y yo siempre he sido una persona con muchos valores y principios morales..."*



Esto fue el inicio del camino que hicimos con Ana.

A continuación, te cuento los **4 pasos indispensables** que Ana utilizó para superar su Culpabilidad por la infidelidad.

## **Paso # 1: Entender qué hay detrás de la infidelidad.**

### **¿De dónde viene el deseo de querer estar con otra persona y para qué se produce?**

La Infidelidad es Una Señal de que hay algo en tu relación de pareja o en tu vida que no está funcionando tal y como tu esperabas. Es muy conveniente que prestes atención a esta señal y descubras el verdadero significado que esta experiencia tiene en tu vida.

Detrás del 90% de las infidelidades hay insatisfacción, inseguridad o Miedos. Nadie se va con alguien para sentirse peor de cómo se siente. Es decir, que la intención de querer irte con otra persona, lo aceptes o no, se produce del deseo de SENTIRTE MEJOR DE CÓMO TE SIENTES. Y salvo aquellos casos de revancha o venganza, ningún ser humano tampoco se marcha con otra persona para hacerle daño a su pareja.

Al preguntarle a Ana cómo se sentía en el momento exacto en el que ocurrió su infidelidad lo describió así:

*"Yo me sentía con rabia, que no estábamos cercanos, no estaba físicamente a mi lado, ni emocionalmente, sentía abandono, me sentía poco querida y que yo no era importante para él. Sentía soledad porque no estábamos conectados. Él solo estaba conectado con sus proyectos personales"*

Cuando una persona es infiel está buscando un bienestar, una satisfacción o algo que percibe que no tiene en su vida y que es muy importante para él o para ella: llámese seguridad, atención, afecto, salir de la rutina, sentirte valioso/a, sentirse importante, único/a, escuchado/a, amado/a...

Después de nuestra primera sesión percibí un brillo en los ojos de Ana y el tono de su voz revelaba que en su corazón empezaba a haber esperanza y confianza de que siguiendo los pasos correctos y contando con una ayuda guiada, ella iba a superar este dolor y hacer que esta experiencia dejara de ser un tormento.



## **Paso # 2: Encontrar los Beneficios para ti**

Haz leído bien. Sé perfectamente que estás pasando por mucho dolor y que te gustaría quitártelo lo antes posible y como sea. Y te lo puedes quitar, créeme. Es posible hacerlo, lo he visto muchísimas veces.

Pero para que tú lo puedas lograr, es indispensable que aceptes ver esta experiencia más allá del dolor que tienes, que consideres que tu infidelidad no es lo que parece y, sobretodo, que estés dispuesto/a a entender y abrazar las consecuencias positivas que la infidelidad está trayendo a tu vida y que ahora no puedes ver...

Y para ello, déjame hacerte esta pregunta.... Si tu pareja viniese donde ti y te dijese:

*"Cariño, he sabido que te has ido con otra persona... Deseo de corazón que hayas encontrado lo que buscabas. Has sido muy valiente. Me gusta que lo hayas hecho. Te amo más por eso y estoy muy curioso porque me cuentes. ¿Qué has aprendido?"*

Si tu pareja viniese y se comporta de esta forma ¿Te sentirías culpable?

Seguro que mucho menos ¿Verdad?

Si en vez de que la infidelidad te estuviese produciendo dolor, te estuviese causando bienestar y placer...

¿Crees que te molestaría?

Obviamente te puedo asegurar que no te molestaría porque lo que a ti te está realmente molestando no es haber sido infiel sino el dolor que te está produciendo en tu mente. ¿Tiene esto sentido para ti?

La idea de que la infidelidad tenga beneficios para ti quizás no te sorprenda tanto, pero para que tu culpabilidad desaparezca tienes que encontrarlos de verdad en tu vida. Te puede parecer muy extraño escuchar que alguien te proponga esto, pero si haces este paso los vas a encontrar...

## Paso # 3: Encontrar los beneficios para tu pareja

En una relación de pareja existe un fenómeno que se llama Interdependencia, que significa que las dos personas involucradas en una relación están co-creando todo lo que acontece en esa relación.

Lo aceptes o no, hay un porcentaje de responsabilidad que recae en ti y otro recae en tu pareja y cuanto más lo niegues y te cueste aceptarlo, más se va a amplificar tu dolor.

Cuando miras la interdependencia en una relación no hay buenos o malos, sino dos personas responsables de sus vidas que crean (quizás de forma inconsciente) las experiencias que viven para aprender y evolucionar de acuerdo a lo que cada uno necesita.

Así describió Ana su experiencia mientras hacía este paso:

*"...me fui dando cuenta que yo no era esa terrible persona que creí que yo era, que mi esposo no era mi víctima, sino que fue una situación que sucedió debido a la frágil y no satisfactoria relación en la que ambos nos encontrábamos. Entonces fui aprendiendo a perdonarme, a no poner toda la culpa en mí. De la misma forma aprendí a ampliar mi perspectiva y mi percepción: Siempre en toda situación "negativa" puede encontrarse algo positivo. Nada pasa en vano, sino que todo es aprendizaje, si es que así lo queremos ver y aprovechar. Ver las cosas de esa manera me trajo un gran alivio"*





## **Paso # 4: Trabajar el miedo a perder a tu pareja**

Al principio de este post te dije que "detrás del 90% de las infidelidades hay insatisfacción, inseguridad o Miedos". Y uno de los 7 miedos primordiales del ser humano es el miedo a perder su relación o a sus seres queridos.

Ana tenía miedo que su marido se enterase y que por causa de ello él quisiera dejar la relación. Cuanto más miedo tengas que una experiencia ocurra, más rápido te acercas a vivirla, crearla o convertirte en lo que más temes.

Que tú sientas miedo es como si le dijese a la vida "***si esto o aquello ocurriese me sentiría muy indefenso/a***".

Y la única forma de quitarte este miedo si tú no te lo puedes quitar solo/a es viviendo eso que más temes, ya que será la oportunidad de que puedas fortalecerte viendo que aquello que temías no era para tanto.

Cuando tenemos miedo de perder a nuestra pareja es porque tenemos un apego a las partes positivas de nuestra pareja. Y no tener esas partes positivas en nuestra vida es lo que tememos. El apego es miedo.

Y para que lo veas más claro, responde a cuál de las tres cosas que te menciono a continuación echarías en falta en tu pareja:

- ¿Echarías en falta las veces que discutís?
- ¿echarías en falta los momentos que está con sus cosas y no te hace caso?
- ¿O echarías en falta sus abrazos, caricias, sus palabras de apoyo?

Lo más probable es que sea esto último...

Es posible quitarte ese miedo a perder a tu pareja y Ana también lo consiguió, es más mientras ella hacía este paso tuvo un gran descubrimiento que estoy seguro que te va a resonar y hacer mucho sentido:

*"Cuando me liberé del apego, sentí un amor profundo hacia mi marido. Me di cuenta que estar con él era una elección y no podía vivir mi matrimonio desde la necesidad o la carencia. Esto hizo sentirme independiente, segura y principalmente como alguien que tiene que ser consecuente y coherente con lo que piensa y sienta.*

*Cuando acabé este paso y regresé a casa, hubo una transformación en nuestra relación con mi esposo. Yo había cobrado más poder e independencia lo cual hizo que él se sintiera más atraído por mí y esto favoreció bastante nuestro matrimonio.*

*También empecé a sentir más agradecimiento hacia él y empecé a valorar al máximo cada minuto y segundo que pasamos juntos. Lo más importante que viví de este paso fue que a pesar del amor que sentía hacia él también supe que si el no estuviera en mi vida por una u otra razón, no se acabaría el mundo. De esta manera, puedo decir que ya no tengo un miedo absoluto como tenía antes..."*

### **¡Qué hermosa transformación! ¿verdad...?**

Te aseguro que, llegado a este punto, Ana ya no tenía ninguna culpabilidad ni miedo a perder a su pareja. Y en ese momento inició una nueva relación con su marido. Y esa relación era nueva porque en ella había nacida una nueva visión de sí misma, era una nueva Ana: más fuerte, con más confianza, segura de sí misma y agradecida de lo que había vivido.

*"Ahora me siento en paz conmigo misma y con mi decisión personal que tomé acerca del futuro de mi relación ya que no lo hice desde el plano del miedo de perder a mi pareja sino más bien después de un periodo de autodescubrimiento, reflexión y perdón.*

*Hacer este trabajo fue algo muy constructivo en mi vida, ya que ahora no solo lo aplico en mi relación de pareja, sino que puedo generalizarlo en todo tipo de relaciones que tengo en mi vida, como con mis padres, hermanas, amigas, colegas etc.*

## ¿Te hace sentido lo que has leído?

Quizás es tu turno...

- ¿Te gustaría quitarte definitivamente tu culpabilidad?
- ¿Te gustaría que los recuerdos por la infidelidad dejen de dolerte?
- ¿Te gustaría recuperar tu equilibrio interior y salir de esta situación con más confianza en ti?

Se puede. Tú puedes conseguirlo.

Óscar Durán Yates  
Especialista en Relaciones

PD: Si deseas vivir una transformación como la de Ana y te gustaría conocer más información para aplicarla en tu situación específica, házmelo saber.



## **Test para saber si podrás superar una infidelidad en 8 semanas (o menos tiempo)**

**o si serás de las personas que se quedan con el dolor muchos años.**

A continuación, vas a RESPONDER a las 5 preguntas que van a determinar la probabilidad de que seas de las personas que pueden superar el dolor de la infidelidad, recuperar su paz interior y que nunca más le molesten los recuerdos del pasado.

Son preguntas sencillas que requieren de tu sinceridad y que las respondas mentalmente de forma inmediata al leerlas....



## ¿ Listo/a...?

1.- ¿El dolor de la Infidelidad no te deja vivir y no quieres que el tiempo cure esta herida porque lo que necesitas urgentemente es recuperar tu fuerza, ilusión y sentirte en paz...?

**Sí - No**

2.- En una escala de 1 a 10, siendo 10 todo lo que se puede estar enamorado de una persona y 1 nada ¿El grado de enamoramiento que tuviste al inicio de la relación estuvo entre el 7 y el 10?

**Sí - No**

3.- En una escala de 1 a 10, siendo 10 todo lo que se puede estar resentido/a con una persona y 1 nada ¿El grado de resentimiento que tienes hoy está entre el 4 y el 10?

**Sí - No**

4.- ¿Si fuese posible quitarte el dolor de la infidelidad en menos de 8 semanas estarías dispuesta a invertir tiempo, esfuerzo y dinero para conseguirlo?

**Sí - No**

5.- Si consigues quitarte las emociones negativas ahora mismo, como el resentimiento, el enfado, la desilusión o cualquier otra que estés sintiendo ¿Te gustaría sentirte atraído y enamorado nuevamente de tu pareja?

**Sí - No**

## RESULTADO DEL TEST:



✓ **Si has respondido "Sí" a 5 preguntas...**

La probabilidad de superar el dolor de la infidelidad es del 100% porque muestras un compromiso total.

**¡Felicidades!**



✓ **Si has respondido "Sí" a 3 o 4 preguntas...**

La probabilidad de superar el dolor de la infidelidad es al menos del 60%.

**¡Enhorabuena!**



✓ **Si has respondido "no" a 3 o 4 preguntas...**

La probabilidad de superar el dolor de la infidelidad es menor del 50%.

**¡Pero aún es posible!**



✓ **Si has respondido "no" a las 5 preguntas...**

La probabilidad de superar la infidelidad es muy baja. Y, quizás, te quedarás con ese dolor muchos años.

**Lo siento...**