

Cómo evitar el adulterio emocional

por Dennis Rainey¹

El adulterio emocional es una infidelidad del corazón. Cuando dos personas empiezan a hablar de luchas íntimas, es posible que compartan sus almas en la manera que Dios diseñó exclusivamente para la relación del matrimonio. El adulterio emocional es una amistad con el sexo opuesto que ha ido muy lejos. En la mayoría de los casos, la relación adúltera empieza como una relación casual en el trabajo, la escuela e incluso la iglesia.

Un esposo platica con una compañera del trabajo y le comparte algunas de las luchas que está atravesando con su esposa o sus hijos, y pronto las emociones se disparan tan rápidamente que sus corazones se encienden y al final se funden en uno. Para aquellos que ya lo han experimentado, este lazo es demasiado real como para poder negarlo.

SEÑALES DE QUE ESTÁS DESLIZÁNDOTE EN UNA ADULTERIO EMOCIONAL

- Sientes que tu cónyuge no llena alguna de tus expectativas: atención, aceptación, afecto
- Descubres que es más fácil abrirte con alguien diferente de tu esposa para contarle las dificultades en una comida, un descanso en el trabajo, al llevarla a su casa o por e-mail.
- Empiezas a hablar con ella de problemas que estás teniendo con tu pareja
- Empiezas a pensar que esa relación no tiene nada de malo
- Sientes ansias de ver a esta otra persona
- Escondes esta relación a tu pareja
- Te imaginas cómo sería estar casado con la otra persona

PASOS DE PREVENCIÓN

1. Fija tus propios límites. Rodea tu corazón con barreras para proteger tu territorio sagrado, reservado sólo para tu pareja. Compartan constantemente sus sentimientos y anhelos dificultades más íntimos.

2. Reconoce el poder de tus ojos. Los ojos son las ventanas del alma. Hay que bajar las persianas si percibes que alguien está detenido demasiado tiempo frente a tus ventanas.

Es verdad que es necesario mantener el contacto visual para una conversación efectiva, pero hay un tipo profundo de mirada reservada sólo para tu pareja. No hay que confiarse. Tal vez algunas personas creen que eres tímido, pero si desconfías de tu naturaleza pecadora y has visto lo que le ha sucedido a otros, entonces te puede suceder a ti también.

3. Extingue las reacciones químicas que ya hayan empezado. Si te das cuenta de que con otra personas encuentras una mayor satisfacción, un mayor afecto que sólo debes encontrar en tu pareja, entonces debes terminar esa relación de inmediato. Tal vez al principio lo veas como una pérdida, pero no será más doloroso que la tentación que da a luz el pecado.

Alguien que tuvo el coraje de terminar una relación inapropiada le escribió una carta a su amigo que terminaba con estas palabras:

“La amistad siempre irá hacia algún dirección, a menos que esté muerta. Tú y yo sabemos a dónde está yendo la nuestra. Cuando una relación amenaza la estabilidad de los compromisos que hemos hecho con la gente que más apreciamos, esta relación ya no puede continuar.”

4. Ten cuidado de aislarte en tu matrimonio. Una estrategia del enemigo es aislarnos de nuestra pareja, especialmente tentándonos a tener secretos con ella. Hay que esforzarse en compartir abiertamente uno con el otro.

¹ Encontrado en http://www.familylife.com/articles/article_detail.asp?id=444

5. Nunca dejes de cortejar a tu pareja. Nunca dejes de competir por el amor de tu pareja, porque así te mantendrás siendo creativo para comunicarle tu amor, tanto física como espiritualmente. Nunca des por sentado el amor de tu pareja. Alguien puede entrar en su vida y agarrarla en su momento débil. Debemos siempre fortalecerla y decirle que sigue siendo la persona con la queremos morir a su lado.

Muchas de las personas que cometen adulterio se sorprendan de que haya sucedido; hablan como si los hubiera empujado una irresistible fuerza de la naturaleza. Pero recordemos que nadie se cae de un barranco si está a 15 metros de distancia. Lo que sucede es que avanzan poco a poco hasta llegar a estar en serio peligro. Debemos esforzarnos en hacer de nuestro matrimonio una prioridad de tal manera de que no nos acerquemos a la orilla.