

## Claves para superar una infidelidad y recuperar la felicidad (III/III)



Superar la **culpa de uno, la pena y el sufrimiento del otro** después de una infidelidad, necesita de una reconciliación esmerada y de un perdón mutuo.

La mejor forma y casi la única manera de actualizar y volver a rememorar tu sintonía conyugal es gracias a la **rectificación personal y al perdón**. La rehabilitación emocional y afectiva necesaria después de una infidelidad ha de llegar gracias a un movimiento tri-direccional:

### **Pedir perdón:**

- Desde la verdad soportable para el otr@, evitando a la vez provocar más pena y sufrimiento.
- Que la petición de perdón este orientada hacia el otr@ primero y hacia los demás afectados también, dándoles a todos la oportunidad de tener voluntad con capacidad de perdón y te quieran perdonar.

# Amar a la apersona y ser capaz de solo rechazar sus actos, “inactiva” el dolor, el sufrimiento y el rencor.

- Sentirte liberad@ de culpa, porque te sientes perdonad@ por el otr@.

En los momentos de infidelidad hay que **abandonar el falso orgullo y las culpabilizaciones** al otro y por un lado saber dejarse que te pidan perdón, igual que hay veces que hay que saber dejarse ayudar. Rectificar a nivel personal, perdonar y dejarse perdonar no es una utopía, puede ser un gran reto en tu vida y a lo mejor la mejor solución a tus problemas personales/ conyugales/ familiares.

Superar la **culpa, la pena y el sufrimiento** gracias a la reconciliación mutua, depende en gran medida de nuestra generosidad de ánimo y nuestra magnanimidad de corazón.

Amor personal esencial y rechazo al desamor circunstancial desde la libertad y la autoestima como modelo para recuperar la confianza y la credibilidad en el otr@

En las relaciones conyugales volver a ser fiel al otr@ y recuperar la credibilidad en ti mismo es -Felicidad-

Después de la gran difusión y éxito que ha tenido mi anterior post , el diario ABC me hizo una entrevista junto a María Jesús Alava Reyes, sobre la reconciliación y el perdón después de una infidelidad. que ha salido publicada en ABC.es

[Perdonar una infidelidad: sí o no](#)

Os enlace la totalidad de la entrevista que viene a completar el borrador del post que sobre este tema tenía ya preparado para acabar esta trilogía sobre la comunicación conyugal y sus consecuencias positivas y negativas y como mejorarlas:

[Transparencia conyugal I/III:](#)

[Tres son multitud II/III](#)