

La promiscuidad y el trauma psicológico

Por: Dinorah Blackman

Con frecuencia la promiscuidad es una respuesta a trauma psicológico. Lo más probable es que la persona promiscua vivió alguna situación o evento impactante y altamente estresante que le ha creado la necesidad de tener varias parejas sexuales a la vez. (Esto no es una excusa, es una explicación.)

Un estudio publicado en el 2021 en la revista [Journal of Affective Disorders](#) indica que una conducta hipersexualizada puede ser considerada una reacción a una psicopatología afectiva mayor. Esto significa que detrás de esa conducta hay un evento que el individuo no ha procesado y sanado. La conducta inadecuada es, pues, consecuencia de lo sucedido.

Por lo general estos eventos traumáticos suceden en la niñez, particularmente durante los años formativos que van desde el nacimiento hasta los 8 años. Nos referimos a eventos como exposición a la pornografía, ser víctima de abuso sexual y /o cosificación, abandono emocional, cuidadores con problemas de alcoholismo / drogas, maltrato físico, entre otras.

Por eso es que cuando tu pareja te es infiel, muy pocas veces tiene sentido "perdonar" y tratar de actuar como si nada ha sucedido porque lo más probable es que la conducta se repetirá. No es que la persona sea mala o perversa, es porque tiene un problema serio que no ha tratado. Es decir, no se ha lidiado con el trauma subyacente.

Conozco mujeres y hombres que creen que con llorar, amenazar, avergonzar y contarles a toda la familia, al cura y a los amigos ya resolvieron el problema. Resulta que los problemas emocionales no se remedian con la manipulación; van a requerir de ayuda profesional. Sin embargo, la persona tiene que querer recibir esa ayuda y muchas veces encontramos que algunos no están dispuestos. Generalmente tienen miedo a ser juzgados y dicen cosas como -yo no tengo nada malo o -yo no estoy loco.

Casi siempre una persona que es infiel lo será una y otra vez porque no reconoce o prefiere no admitir que tiene una herida por sanar. En parte esto se debe a que la sociedad ha normalizado y romantizado la infidelidad. Desde los púlpitos se declara

que es un problema netamente moral. En los bares se felicita al infiel por ser 'macho'. En los salones de belleza se justifica la infidelidad porque la pareja 'no resuelve'. En las novelas se admira la infidelidad. En las películas se dan consejos para esconder la infidelidad.

Y es así como la sociedad nos va enseñando a tolerar conductas que no son más que un síntoma de un problema emocional profundo, porque pensamos que es mejor creerse irresistible que aceptar que uno necesita ayuda.

¿Qué hacer si tu pareja te es infiel?

1. **Primero revisa con honestidad tu propia conducta.** No hay excusa para la infidelidad, pero muchas veces la pareja infiel es víctima de maltrato psicológico o abandono emocional en su relación
2. **No vayas corriendo a contarle a todo el mundo.** No todos los que te escuchan están interesados en tu bienestar.
3. **Ten una conversación madura y balanceada con tu pareja para aclarar el asunto.** De nada sirven los gritos, insultos y la tiradera de platos.
4. **No te pongas a pedir detalles que te van a herir más.** Esa información no tiene por qué estar en tu mente dando vueltas y robándote tu paz.
5. **No tomes decisiones apresuradas.** Date tiempo para pensar bien lo que vas a hacer.
6. **No vayas a hostigar a la otra persona.** AMBOS hicieron mal.
7. **Trabaja en tu amor propio.** Que tu pareja te haya dejado de amar no significa que tú también tienes que dejar de amarte.
8. **Busca ayuda.** Conversa con alguien de confianza que te pueda dar consejos inteligentes.
9. **Cuida de tu salud mental y física.**
10. **No le hables a tus hijos mal de su mamá o papá.** Ellos no lo escogieron, fuiste tú.

La atención psicológica no es para todo el mundo, pero sí ayuda bastante.