

¿Qué hacer cuando una persona nos traiciona y nos decepciona?

Dr. Franco Lotito Catino
Conferencista, escritor e investigador (PUC)

No cabe duda alguna, que cuando una persona querida o que nos está muy cerca nos falla y nos decepciona, el golpe emocional que recibimos puede ser algo muy fuerte, además de desconcertarnos y de hacernos pensar cómo fue posible que pudiéramos poner nuestro afecto y confianza en ella.

En este sentido, cuando alguien cercano nos ha decepcionado, el nivel de frustración y el dolor que experimentamos ante este desengaño pueden ser muy intensos, lo que de alguna manera nos dificulta el saber cómo responder o cómo reaccionar ante una situación que no esperábamos jamás que pudiera acontecer.

A continuación se analizarán qué puede hacer o qué pasos puede dar una persona para efectos de poder elaborar las emociones y sentimientos que la sobrecogen y que se apoderan, durante mucho tiempo, de su mente y de su alma:

1. La primera recomendación que entregan los expertos es que hay que “aprender a aceptar la realidad tal como es”, por dura, dolorosa e inesperada que sea, por cuanto, la primera reacción que tiene la persona que se siente decepcionada, es dudar, ignorar o minimizar el episodio vivido como

una forma de protegerse contra el intenso dolor que se siente. No obstante lo anterior, el hecho de aceptar lo que sucedió, representa el primer paso a fin de poder comenzar a sanar, ya que el intento fútil de evitar enfrentar la realidad lo único que genera es que el dolor, la frustración, la rabia y el malestar experimentado se prolonguen.

2. “La persona afectada debe darse el permiso para sentir”: es natural, que quien ha tenido que pasar por un trance como éste, experimente tristeza, enojo y un gran vacío interno cuando alguien que es muy querido por nosotros rompe la confianza que ha sido depositada en ella. Estas emociones, por lo demás, pueden manifestarse también a nivel físico y mental, y la persona podría experimentar angustia, desconcierto, incredulidad, un nudo en la garganta, malestar estomacal e incluso dolor en el pecho con tan sólo recordar la despreciable conducta de quien nos ha traicionado. En este sentido, la persona no debe tratar de aparentar que esta traición no la ha afectado, sino que tiene todo el derecho a sentir y a expresarlo abiertamente.

3. “Es preciso hablar de lo que uno siente con personas cercanas a nosotros”: conversar con alguien que nos escuche con atención



resulta ser algo muy útil, ya que ello facilita el poder elaborar y procesar de mejor forma lo que se está viviendo. Por lo tanto, el acto de compartir esas emociones internas con amigos, familiares cercanos o con un terapeuta, permite el desahogo emocional y el poder comenzar a mirar las cosas desde otro punto de vista y, por esta vía, aliviar el peso emocional que está cargando la persona sobre sus hombros.

4. “Realizar una reflexión acerca de lo que se puede aprender de esta experiencia”. La razón para realizar esta reflexión es muy simple: en ocasiones, las decepciones nos pueden enseñar una serie de lecciones relevantes en relación con el objetivo de crecer y estar mejor preparados en el futuro a fin de no caer, nuevamente, en la tentación de entregarle nuestra confianza a individuos –se trate de hombres o de mujeres– que están muy lejos de merecer dicha confianza.