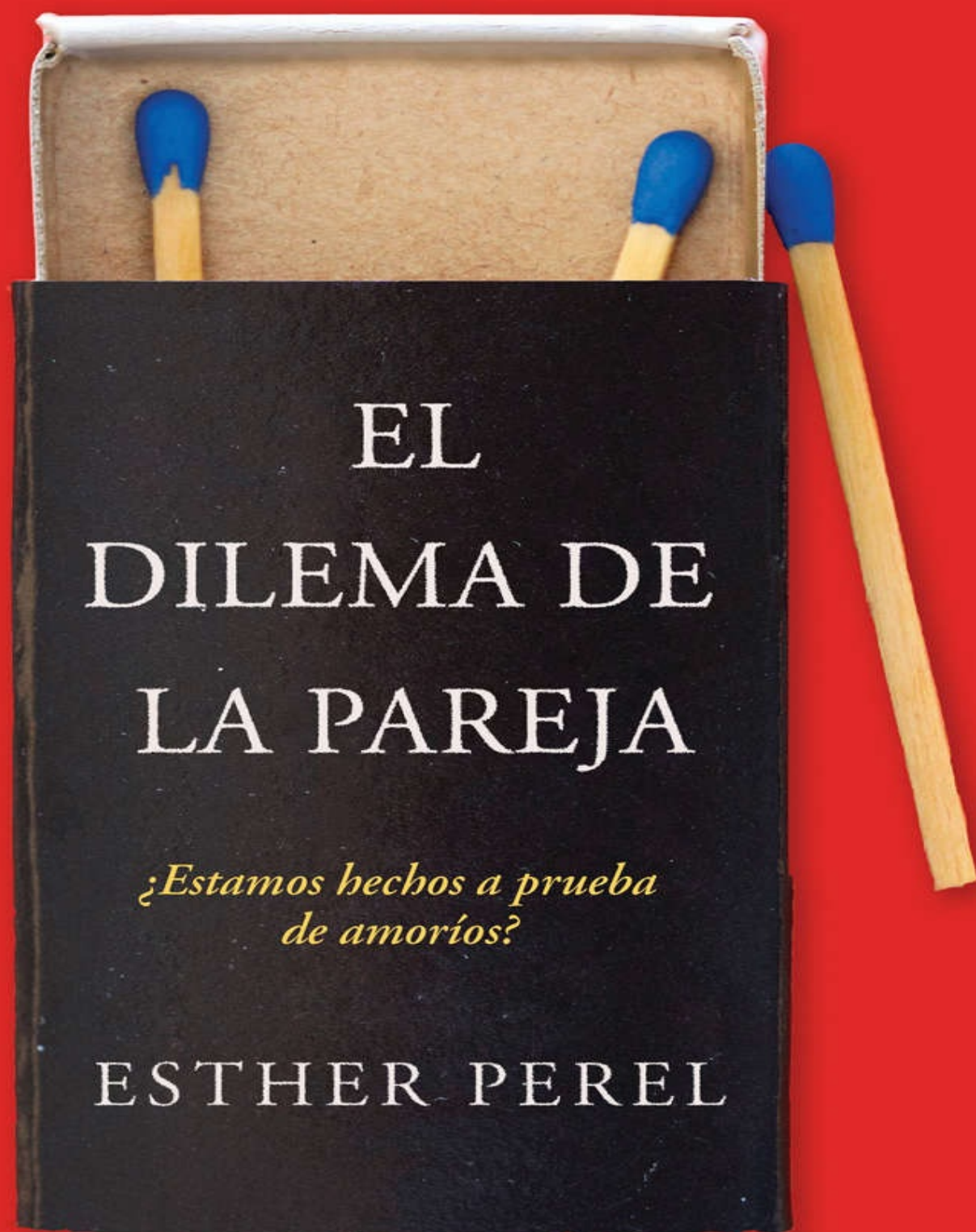


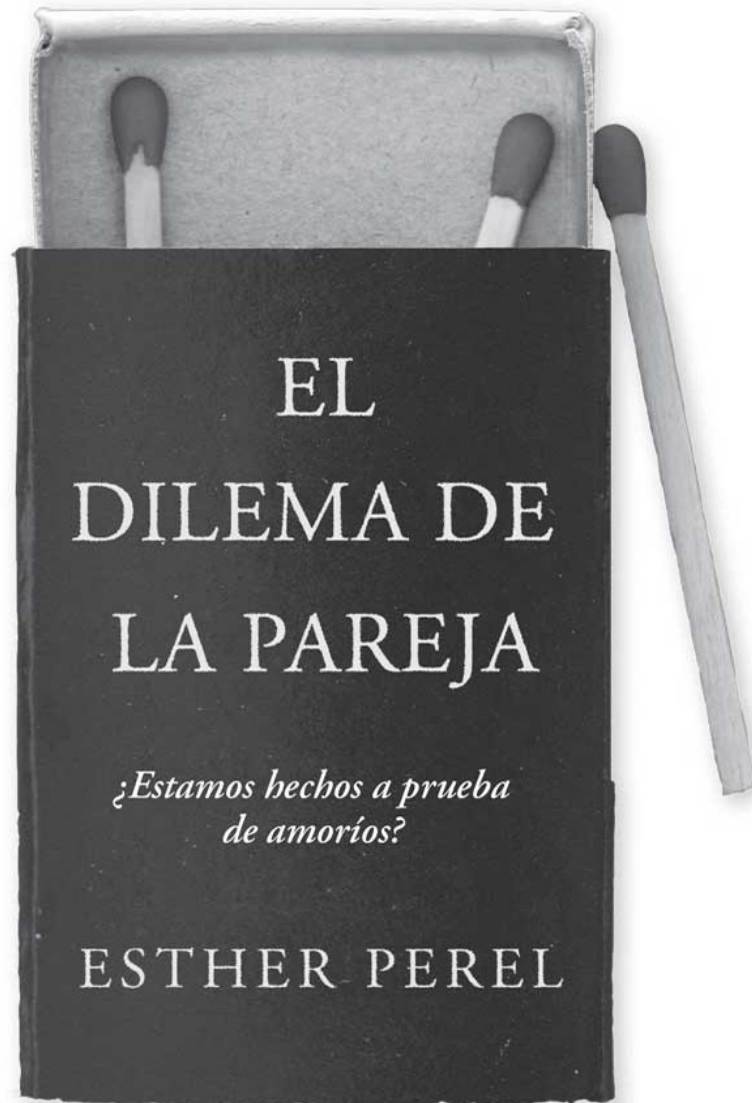
Bestseller de *THE NEW YORK TIMES*



«Por fin, un libro que mira la infidelidad con un lente fresco.
No solo es útil, ¡sino realmente entretenido!»

—DIANE VON FÜRSTENBERG





XANA

CONTENIDO

Elogios que la crítica ha otorgado a *El dilema de la pareja*
Introducción

PARTE 1: SENTANDO LAS BASES

Capítulo 1: Una nueva conversación sobre matrimonio e infidelidad

Capítulo 2: Definiendo la infidelidad

¿Chatear es engañar?

Capítulo 3: Los amoríos ya no son lo que eran

PARTE 2: LAS CONSECUENCIAS

Capítulo 4: ¿Por qué duele tanto la traición?

Una muerte por mil cortadas

Capítulo 5: La tiendita de los horrores

¿Hay infidelidades que duelen más que otras?

Capítulo 6: Celos

La chispa del eros

Capítulo 7: Culpa o venganza

La navaja corta por ambos lados

Capítulo 8: ¿Decir o no decir?

Las políticas del secreto y su revelación

PARTE 3: SIGNIFICADOS Y MOTIVOS

Capítulo 9: Incluso las personas felices engañan

Explorando los significados de los amoríos

Capítulo 10: Un antídoto a la muerte

El encanto de lo prohibido

Capítulo 11: ¿El sexo es solo sexo?

La economía emocional del adulterio

Capítulo 12: ¿La madre de todas las traiciones?

Los amoríos entre otras faltas maritales

Capítulo 13: El dilema de la amante

Conversaciones con la otra mujer

PARTE 4: DESPUÉS DE LA INFIDELIDAD

Capítulo 14: La monogamia y sus desencantos

Repensando el matrimonio

Capítulo 15: Después de la tormenta

El legado de un amorío

Notas

Índice temático

Agradecimientos

Más comentarios de la crítica sobre *el dilema de la pareja*

Acerca del autor

Créditos

Planeta de libros

*Para Jack, a quien amo hace ya más de tres décadas,
y para todos aquellos que hayan sentido amor alguna vez.*

ELOGIOS QUE LA CRÍTICA HA OTORGADO A *EL DILEMA DE LA PAREJA*:

«¡Lee este libro! Nos reta a movernos más allá de la corrección psicológica y a tener una mirada profunda hacia el corazón humano y hacia la cultura en la que vivimos. Es una seria, poderosa y valiente contribución, que redefine el campo de la terapia de pareja».

—Diana Fosha, doctora.

«En este generoso y conmovedor libro, Esther Perel nos guía a través de la devastación de los amoríos, ayudándonos a llegar al otro lado de ellos con sabiduría y compasión. Si un amorío es una cascada de miseria y juicio, Perel es una lámpara de consuelo y compasión».

—Eli J. Finkel, profesor de psicología en la Universidad de Northwestern y autor de *The All-Or-Nothing Marriage*.

«Perel va a donde pocos se atreven. Siempre honesta y siempre justa, en *El dilema de la pareja* nos guía a través de un viaje complicado, plagado de topes morales y emocionales, hacia un lugar en donde podemos entender mejor nuestras relaciones y a nosotros mismos».

—Simon Sinek, autor de los *bestsellers* del *New York Times*: *La clave es el por qué* y *Los líderes comen al final*.

«Esther Perel es conocida por desafiar las viejas y atrojadadas ideas sobre las relaciones. Si tú piensas que los amoríos son un tabú, que están más allá del perdón o que son la peor forma de traición, piensa otra vez. *El dilema de la pareja*, según Esther Perel, no es ni más ni menos que lo que tú y aquellos a quienes ames decidan hacer de él».

—Stan Tatkin, doctor en psicología, terapeuta familiar y de pareja, autor de *Conectados para el amor*.

INTRODUCCIÓN

Hay un simple acto de trasgresión que le puede arrebatar a una pareja su relación, su felicidad y su propia identidad: la infidelidad. No obstante, este acto extremadamente común es pobremente entendido.

Desde hace casi tres décadas he estado explorando las particularidades del amor y del deseo en parejas modernas como terapeuta, escritora, entrenadora y conferencista. Mi primer libro, *Inteligencia erótica: Claves para mantener la pasión en la pareja*,¹ exploró la naturaleza del deseo erótico en una relación a largo plazo e incluía solo un capítulo acerca de la infidelidad. Para mi sorpresa, cada vez que daba una plática o entrevista sobre mi libro, sin importar en qué lugar del mundo fuera, el tema de la infidelidad tomaba prioridad sobre los otros. Llegó a consumir mis horas de vigilia. Mientras que *Inteligencia erótica* exploró los dilemas del deseo dentro de relaciones comprometidas, *El dilema de la pareja* rastrea la trayectoria del deseo cuando se busca en otros lados.

Dicho lo anterior, este no es solo un libro acerca de infidelidad. Los amoríos tienen mucho que enseñarnos acerca de las relaciones —lo que esperamos, lo que creemos que queremos y lo que sentimos que merecemos—. Ofrecen una ventana única hacia nuestras actitudes personales y culturales acerca del amor, el deseo y el compromiso. Al examinar el amor ilícito desde múltiples ángulos, yo espero enganchar a ti, el lector, en una honesta, iluminada y provocativa exploración de las relaciones modernas en sus muchas variantes. Me gustaría estimular una conversación entre tú y tus personas amadas sobre temas como la fidelidad y la lealtad, el deseo y la nostalgia, los celos y la posesividad, la honestidad y el perdón. Te animo a cuestionarte a ti mismo, a hablar de lo que no se habla, a no tener miedo de retar la corrección sexual y emocional.

Mi papel como terapeuta es crear un espacio seguro donde la diversidad de experiencias pueda ser explorada con compasión. Como autora espero hacer lo mismo. En ese sentido, este no es un manual para superar la crisis de un amorío, aunque espero que pueda ayudar a aquellos de ustedes que estén en medio de uno, sea cual sea su papel. En vez de eso, mi meta es inducir una conversación más productiva sobre el tema: una que, a la larga, refuerce todas las relaciones al hacerlas más honestas y más resilientes.

Hoy en día, la conversación sobre amoríos tiende a ser divisiva, juiciosa y miope. Culturalmente, estamos más abiertos que nunca a hablar de sexo, pero la

infidelidad se mantiene envuelta en una nube de culpa y secrecía. Espero que este libro ayude a levantar ese silencio e impulse una nueva forma de pensar y hablar sobre una de nuestras más antiguas maneras de ser. Mucho se ha escrito sobre prevención y recuperación, pero poco acerca de los significados y motivos de los amoríos. Incluso menos se ha dicho sobre lo que podemos aprender de ellos y cómo pueden orientar y transformar nuestras relaciones.

Algunas personas desestimarán esto y lo considerarán irrelevante. «Solo los hechos importan», me dicen. El avión ha caído, toma a los supervivientes y huye. Pero más y más personas vienen a mí porque quieren saber qué pasó, cómo chocó y si pudo haber sido prevenido. Quieren entenderlo, aprender de ello y volver a volar. Para todas estas personas, me gustaría empezar la conversación en donde normalmente termina y abordar algunas de las preguntas más inquietantes que despierta la infidelidad.

En las páginas que vienen exploraré los muchos rostros de los amoríos, atendiendo el dolor y la destrucción de la traición, a la vez que la emoción y el autodescubrimiento inherente a la trasgresión. Quiero analizar la tensión entre las vastas oportunidades de un amorío y el inminente peligro al que está inmediatamente conectado. ¿Y qué decir de la dualidad entre las liberadoras y empoderantes dimensiones del amor adúltero y el daño que puede infligir?

Quiero también incluir los círculos más amplios de la familia, la comunidad y la cultura. Espero enraizar la discusión de nuestras relaciones más personales en un contexto histórico y social más amplio.

Estoy planteando una forma distinta de discusión respecto a este asunto tan incendiario y estoy muy consciente de los riesgos que tomo. Las creencias acerca de la infidelidad corren profundamente en nuestra psique cultural y cuestionarlas, sin duda alguna, será percibido por algunos como una peligrosa irreverencia o como producto de una afectada brújula moral de mi parte. Si bien prefiero hacerme a un lado de la condenación frenética para darle lugar a una investigación más reflexiva, no apruebo la decepción ni tomo la traición a la ligera. En mi oficina me siento junto a la devastación todos los días. Entender la infidelidad no significa justificarla. Sin embargo, en los casos más extremos, vivir en la tierra del juicio simplemente no ayudará en nada.

Déjame contarte un poco acerca de cómo he recopilado la información para este libro. Esta no es una encuesta basada en evidencia científica, ni es un estudio sociológico basado en información recolectada de varios sitios web para personas buscando amoríos. Mi aproximación es, más bien, similar al de un antropólogo y un explorador. Hablo con las personas y escucho. El material

crudo para este libro viene de mis sesiones de terapia, entrenamientos, conferencias alrededor del mundo, conversaciones informales y de las cientos de personas que me han mandado cartas o han dejado comentarios en mi sitio web, mi blog, mis pláticas de TED y mi página de Facebook.

En mi práctica psicoterapéutica me he enfocado, durante los últimos seis años, principalmente en parejas que lidian con la infidelidad. Con esas personas he explorado las profundidades del sujeto. Me reúno con parejas por separado, así como juntas, lo que me ha otorgado una ventana inusual hacia la experiencia de una pareja infiel y no solo hacia el dolor de la traición. Soy afortunada de trabajar con personas alrededor del globo, lo que me ha ayudado a facilitar diferentes perspectivas culturales, pero estoy muy consciente de que mis pacientes —siendo que yo los elegí— no representan necesariamente una diversidad de grupos económicos y sociales.

Amoríos y secretos van de la mano, y este libro contiene muchos secretos. Con frecuencia es imposible contar el secreto de una persona sin traicionar el de otra. Algunos de los detalles que hacen particularmente conmovedora a una historia son exactamente los mismos que tuve que ocultar para mantener la confidencialidad. Cada persona en este libro ha sido cuidadosamente disfrazada para proteger su anonimato, pero he intentado preservar sus palabras exactas y la precisión emocional de cada escenario.

Finalmente, una nota de gratitud. Durante la investigación y escritura de este libro he sido inspirada y educada por numerosos pensadores, escritores y expertos. Pero un libro que sobresale de todos los demás es aquel al que le debo el título de este. El original *The State of Affairs: Explorations in Infidelity and Commitment*² es un compendio de perspectivas sociológicas sobre la infidelidad que establece al sujeto como merecedor de investigación académica seria. Leyendo ensayo reflexivo tras ensayo reflexivo, me siento animada a profundizar en el tema del adulterio y sondear sus dimensiones psicológicas con un acercamiento incluyente y escalonado.

Queramos o no, las aventuras amorosas están aquí para quedarse. Y toda esa tinta derramada en aconsejarnos sobre cómo asegurar que nuestras relaciones sean «a prueba de amoríos» no ha logrado cambiar el número de hombres y mujeres que los cometen. La infidelidad ocurre en buenos matrimonios, en malos matrimonios e, incluso, cuando el adulterio es castigable con pena de muerte. Sucede en relaciones abiertas donde el sexo extramarital es cuidadosamente negociado de antemano. La libertad de irse o divorciarse no ha hecho a la infidelidad obsoleta. Después de inmiscuirme en el tema, he llegado a

ver que no existe una verdad única o una tipología completa que describa este crisol de pasión y traición. La única cosa que puedo decir con certeza es que nada de lo que estoy a punto de contar ha sido inventado.

Esther Perel, ciudad de Nueva York, enero de 2017

NOTAS

¹ Título original: *Mating in Captivity: Sex, Lies and Domestic Bliss*. Traducido al español por Editorial Diana, Ciudad de México, 2007.

² El título original de esta obra es *The State of Affairs: Rethinking Infidelity*. El libro cuyo título inspiró el de esta obra no cuenta con una traducción al español.

Parte I

SENTANDO
LAS
BASES

Capítulo 1

UNA NUEVA CONVERSACIÓN SOBRE MATRIMONIO E INFIDELIDAD

Habría tomado mucho tiempo explicar la íntima alianza de contradicciones en la naturaleza humana que hace que el amor se vista, en ocasiones, como la desesperada forma de la traición. Y quizá no hay una posible explicación.

— Joseph Conrad, *Some Reminiscences*

En este momento, en todos los rincones del mundo, alguien está engañando o siendo engañado, pensando en tener un amorío, ofreciendo consejo a aquel que está en medio de uno o completando el triángulo como el amante secreto. Ningún aspecto de la vida de pareja provoca tanto miedo, chisme o fascinación como un amorío. El adulterio ha existido desde que el matrimonio fue inventado, así como el tabú en su contra. Ha sido legislado, debatido, politizado y satanizado a través de la historia. A pesar de su amplia denuncia, la infidelidad tiene una tenacidad que el matrimonio tan solo puede envidiar, tanto que es el único pecado que recibe dos mandamientos en la Biblia, uno por cometerlo y otro solamente por pensarlo.

En cada sociedad, en cada continente, en cada era, sin importar las faltas y las trabas, hombres y mujeres se han escapado de los límites del matrimonio. En casi cualquier lugar donde la gente se casa, la monogamia es la norma oficial, y la infidelidad, la norma clandestina. ¿Qué hemos de hacer con este tabú ancestral —universalmente prohibido y, aun así, universalmente practicado—?

Durante los últimos seis años he estado teniendo esta conversación no solo entre el resguardo de los muros de mi práctica terapéutica, sino en aviones, en cenas, en conferencias, en salones de belleza, con colegas, con chicos que instalan el cable y, por supuesto, en redes sociales. He estado llevando mi propia encuesta abierta sobre los amoríos actuales desde Pittsburgh hasta Buenos Aires, de Delhi a París.

Alrededor del globo, las respuestas que obtengo cuando menciono «infidelidad» varían de una condenación amarga a la aceptación resignada, la

compasión cautelosa o el completo entusiasmo. En Bulgaria, un grupo de mujeres parece ver las aventuras de sus esposos como desafortunadas pero inevitables. En París, el tema trae un escalofrío inmediato a la conversación durante la cena y noto cuántas personas han estado en los dos lados de la historia. En México, las mujeres ven con orgullo el aumento de infidelidades femeninas como una forma de rebelión social frente a una cultura chovinista que siempre ha hecho espacio a los hombres para que tengan «dos casas», *la casa grande y la casa chica* —una para la familia y otra para la amante—. La infidelidad puede ser universal pero la forma en que obtenemos significado de ella —cómo la definimos, la sufrimos y la hablamos— está ligada al tiempo y espacio particular en el que se desarrolla el drama.

Déjame preguntarte: cuando piensas en infidelidad, ¿cuáles son las primeras palabras, asociaciones e imágenes que llegan a tu mente? ¿Cambian si uso las palabras «amorío» o «romance»? ¿Qué hay de «encuentro» o «asunto» o «aventura» o «amante»? ¿Encuentras tus reacciones orientadas hacia desaprobar o a comprender? ¿Dónde caen tus condolencias: con la persona abandonada, con la infiel, con la amante, con los hijos? ¿Han cambiado tus respuestas por eventos en tu propia vida?

Las convicciones acerca de los amoríos extramaritales corren muy profundo en nuestra psique cultural. En Estados Unidos, donde vivo y trabajo, la conversación tiende a ser visceral, tendenciosa y polarizada.

«¿Infidelidad? Es un factor decisivo, —dice alguien—. Si engañas una vez, engañas siempre».

«Vamos, —responde alguien más—, la monogamia simplemente no es natural».

«¡Esas son tonterías! —contesta un tercero—. No somos gatos en celo, somos humanos. Crece de una vez».

En el mercado estadounidense, el adulterio es vendido con una mezcla de denuncia y excitación. Las portadas de revistas venden obscenidades mientras alaban la santidad. Como cultura, nos hemos abierto sexualmente hasta el punto de saturarnos, pero, cuando se trata de fidelidad sexual, incluso las mentes más liberales suelen mantenerse inflexibles. Curiosamente, nuestra desaprobación constante mantiene el vigor de la infidelidad bajo control, sin revelar qué tan extendida es. No podemos negar el hecho de que sucede, pero todos estamos de acuerdo en que no debería ocurrir. Los ciudadanos claman por disculpas públicas mientras observan los detalles despreciables. De los escalones más altos de las élites militares y políticas, hasta el hogar de nuestra vecina, la infidelidad habla

de narcisismo, duplicidad, inmoralidad y perfidia. Bajo esta mirada, nunca puede ser una simple transgresión, una aventura sin significado o un genuino amor.

El discurso contemporáneo sobre el tema puede ser resumido de la siguiente manera: la infidelidad tiene que ser un síntoma de que la relación ha fallado. Si tienes todo lo que necesitas en casa, no debería haber razón para ir a otro lado. Los hombres son infieles debido al aburrimiento o el miedo a la intimidad; las mujeres engañan debido a la soledad y el hambre de intimidad. La pareja fiel es madura, comprometida, realista; aquella que engaña es egoísta, inmadura y carece de control. Los amoríos siempre son dañinos, no son de ayuda en un matrimonio ni pueden ser acogidos. La única manera de restaurar la confianza y la intimidad es a través de contar la verdad, arrepentirse y absolverse. Por último, el divorcio otorga más autorrespeto que el perdón.

El tono moralista de la conversación actual tiende a señalar el «problema» en parejas o individuos deficientes, evitando las grandes preguntas que podrían surgir de la observación del problema. La infidelidad dice mucho sobre el matrimonio —no solo de tu matrimonio, sino del matrimonio como institución—. También nos zambulle en la cultura actual del «lo merezco», donde tomamos nuestros privilegios como algo garantizado. ¿Realmente creemos que podemos atribuir la proliferación de la infidelidad a algunas manzanas podridas? Seguramente los millones de amantes renegados no pueden ser, todos, patológicos.

¿En contra o a favor?

Hay pocos términos neutrales para describir el adulterio. El oprobio moral ha sido, desde hace mucho tiempo, la principal herramienta para contener nuestros impulsos ingobernables, tanto que no tenemos palabras para hablar de ellos sin juicios. El lenguaje que tenemos a nuestra disposición guarda en su seno el tabú y el estigma que representa la infidelidad. Mientras que los poetas hablan de *amantes* y *aventureros*, el vocabulario preferido de la mayoría de las personas incluye *tramposos*, *mentirosos*, *traidores*, *adictos al sexo*, *libertinos*, *ninfomaníacas* y *mujerzuelas*. El léxico entero está organizando alrededor de un eje de malas conductas que no solo refleja nuestro juicio, sino que lo alimenta. El término mismo, «adulterio», es derivado del latín para «corrupción». Incluso mientras lucho para presentar una perspectiva más balanceada sobre el tema, estoy consciente del afectado lenguaje que estaré usando constantemente.

También entre terapeutas es raro el diálogo balanceado y sin sesgos. Los amoríos son abrumadoramente descritos en términos del daño causado, con

enfoque tanto en la prevención como en la recuperación. Apoyándose en el lenguaje de la criminalización, los psicólogos clínicos constantemente etiquetan a la esposa o al esposo fiel como «la parte afectada» y al infiel como «la parte responsable». Generalmente, hay mucha preocupación por el traicionado, así como detallados consejos de reparación para que el infiel ayude a su pareja a superar el trauma.

La revelación de un amorío puede ser devastadora; no es sorpresa que la mayoría de las personas quiera tomar bandos. Cada vez que le digo a alguien que estoy escribiendo un libro sobre infidelidad, la reacción inmediata es un «¿estás en contra o a favor?», como si solo hubiera dos opciones. Mi respuesta es «sí». Detrás de esta críptica contestación está mi deseo sincero de iniciar una conversación con más matices y menos juicios sobre la infidelidad y sus consiguientes dilemas. Las complejidades del amor y el deseo no se doblan ante simples categorizaciones del bien y del mal, víctima y victimario. Aclaro que no condenar tampoco significa condonar; existe un mundo de diferencia entre entender y justificar. Pero cuando reducimos la conversación a, simplemente, elaborar un juicio, nos quedamos sin conversación alguna.

Nos quedamos también sin lugar en la habitación para personas como Benjamín, un caballero apacible de 70 y pocos años, que se acercó a mí después de una plática en Los Ángeles para preguntar: «¿Todavía se le llama infidelidad cuando tu esposa ya no recuerda tu nombre?». «Mi esposa tiene Alzheimer —explicó—. Ha estado en un asilo desde hace tres años y la visito dos veces a la semana. Desde hace catorce meses he estado viendo a otra mujer. Su esposo se encuentra en el mismo piso. Encontramos mucho consuelo cuando estamos juntos». Puede que Benjamín sea uno de los «infieles» más amables que he conocido, pero de ninguna manera está solo. Muchas personas se preocupan profundamente por el bienestar de sus parejas incluso mientras les mienten, así como muchas de aquellas que han sido traicionadas continúan amando a quienes les mintieron y quieren encontrar una forma de seguir juntos.

Por todas esas personas, estoy comprometida a encontrar un acercamiento hacia la infidelidad que sea más compasivo y efectivo. Con frecuencia, las personas ven un amorío como un trauma del que no hay regreso y, en efecto, algunos amoríos le darán el tiro de gracia a una relación. Pero otros pueden inspirar el cambio que se necesitaba con desesperación. Las traiciones calan hasta los huesos, pero la herida puede ser sanada. Los amoríos pueden, incluso, convertirse en generadores de parejas.

Porque he creído que algún bien puede salir de la crisis de la infidelidad,

constantemente me han preguntado: «¿Entonces, le recomendarías un amorío a una pareja en conflicto?». ¿Mi respuesta? Un montón de personas tienen experiencias positivas y cambian su vida al tiempo que viven una enfermedad terminal. Pero no recomendaría tener un amorío más de lo que recomendaría enfermarse de cáncer.

¿La infidelidad te ha afectado?

Cuando me interesé por primera vez en el tema de la infidelidad, solía preguntarle a mi audiencia si alguien había experimentado un amorío. Naturalmente, ninguna mano se levantaba. No hay muchas personas que admitirían públicamente que fueron infieles o han sido engañadas.

Con esto en mente, cambié mi pregunta a «¿cuántos de ustedes han sido afectados por la infidelidad?». Las manos se levantaron de forma abrumadora y lo han seguido haciendo en cada audiencia a la que le he presentado esta cuestión. Una mujer vio al esposo de una amiga besar a una hermosa desconocida en el tren. Ahora, la pregunta sobre si debería o no decirle cuelga con pesadez sobre su amistad. Una adolescente descubrió que la doble vida de su padre tenía los mismos años de existir que ella misma. Una madre no puede comprender por qué su hijo se quedó con «esa libertina», como se refiere a su nuera, quien ya no es bienvenida en las cenas de domingo. Los ecos de los secretos y las mentiras resuenan a lo largo de generaciones, dejando amores no correspondidos y corazones rotos a su paso. La infidelidad no es meramente una historia de dos o tres; abarca redes enteras.

Puede que los infieles no levanten la mano en público, pero me cuentan sus historias en privado. Las personas me apartan en fiestas o visitan mi oficina para depositar secretos y sospechas, deseos transgresores y amores prohibidos.

La mayoría de estas historias son mucho más banales que aquellas que llegan a los periódicos: no hay bebés, no hay infecciones de transmisión sexual, no hay un examante extorsionando por dinero (supongo que esas parejas van con abogados, no con terapeutas). Desde luego, me he cruzado con mi tanda de narcisistas, omnívoros sexuales y personas irresponsables, egoístas y vengativas. He visto actos extremos de mentira, donde parejas inocentes fueron cegadas por el descubrimiento de segundas familias, cuentas de banco encubiertas, promiscuidad descuidada y elaborados esquemas de duplicidad. Me he sentado con hombres y mujeres que me mienten con absoluto descaro durante toda la terapia. Pero con más frecuencia lo que veo son un montón de hombres y mujeres comprometidos entre sí, con valores e historias compartidas —valores

que frecuentemente incluyen la monogamia—, cuyas historias se despliegan a lo largo de una trayectoria más humilde y más humana. Soledad, años de carencia sexual, resentimiento, arrepentimiento, negligencia marital, juventud perdida, necesidad de atención, demasiado que beber: estos son los componentes de la infidelidad del día a día. Muchas de estas personas están en conflicto profundo por su comportamiento y vienen conmigo buscando ayuda.

Los motivos para ser infiel varían ampliamente, así como las reacciones y los posibles resultados. Algunos amoríos son actos de resistencia. Otros suceden cuando no ofrecemos resistencia alguna. Puede que una persona cruce la frontera por un simple encuentro, mientras que alguna otra está buscando emigrar. Algunas infidelidades son pequeñas rebeliones encendidas por un sentimiento de tedio, un deseo de novedad o la necesidad de saber que uno mantiene el poder. Otras revelan un sentimiento nunca antes conocido —una abrumadora sensación de amor que no puede ser negada—. Paradójicamente, muchas personas van fuera de sus matrimonios para preservarlos. Cuando las relaciones se vuelven abusivas, la transgresión puede ser una fuerza generadora. Desviarse puede hacer sonar una alarma que alerte la urgente necesidad de poner atención o puede ser la sentencia de muerte que le otorgue a una relación su último respiro. Los amoríos son un acto de traición y también son una expresión de anhelo y pérdida.

Por lo tanto, abordo el tema de la infidelidad desde múltiples perspectivas. Intento apreciar y empatizar con el punto de vista de ambas partes: lo que le hizo a una y lo que significó para la otra. También considero, y a veces trabajo, con las otras partes involucradas: el amante, los hijos, los amigos. Un amorío es una historia que es experimentada por dos (o más) personas de formas completamente diferentes, de ahí que se convierta en muchas historias y necesitemos un marco que pueda contener estos relatos diferenciados y contradictorios. Los discursos de «o uno u otro» no invitan al entendimiento o la reconciliación. Mirar la infidelidad simplemente en términos de daños no es solo reduccionista sino también inútil. Por otro lado, menospreciar el daño y solo glorificar la propensión humana a la exploración es igual de reduccionista e igual de inútil. Un acercamiento del estilo «ambos a la vez» puede ser mucho más apropiado para la mayoría de los casos. Necesitamos una narrativa que sirva como puente para ayudar a personas reales a navegar la experiencia multifacética de la infidelidad —los motivos, los significados y las consecuencias—. Siempre habrá quien insista en que intentar entender los engaños es darles más dignidad de la que merecen. Pero tal es el trabajo de esta terapeuta.

En un día cualquiera, mi primer paciente es Rupert, un hombre de treinta y seis años de edad que siguió a su esposa a Nueva York desde el Reino Unido. Él sabe que ella ha estado teniendo un amorío, pero ha decidido no confrontarla. «Tengo un matrimonio que reconstruir y una familia que salvar —dice—. Mi atención está en nosotros. Entiendo que se enamore de alguien más, pero lo que me sigo preguntando es: ¿puede volver a enamorarse de mí?».

Luego están Delia y Russel —novios de la universidad que se reconectaron a través de LinkedIn mucho después de que cada quien se fue a construir su respectiva familia—. Como dice Delia: «No podíamos pasar nuestras vidas enteras preguntándonos lo que pudo haber sido». Ahora han encontrado la respuesta, pero viene con un dilema moral. «Los dos hemos tomado suficiente terapia como para saber que los amoríos rara vez se pueden sostener —me dice Russel—. Pero creo que Delia y yo somos diferentes. Esto no es un arrebató. Esta es una historia de amor de toda la vida que fue interrumpida. ¿Debería de tirar la oportunidad de estar con la mujer de mi vida y negar mis sentimientos por preservar un matrimonio que nunca ha sido tan bueno?».

Farrah y Jude, una pareja de mujeres lesbianas en sus treinta, han estado juntas por seis años. Jude está intentando entender por qué Farrah tuvo un amorío secreto *después* de que acordaran abrir su relación. «Teníamos un arreglo donde estaba bien dormir con otras mujeres, siempre y cuando nos dijéramos —cuenta Jude—. Pensé que ser abiertas nos protegería, pero mintió de todas maneras. ¿Qué más puedo hacer?». Ni una relación abierta es garantía contra la decepción.

Durante mi pausa para almorzar, leo correos electrónicos. Uno viene de Barbara, una mujer de sesenta y ocho años de Minnesota que recientemente enviudó: «En medio de mi proceso de duelo, descubrí evidencia de un amorío de larga duración de mi esposo. Ahora estoy lidiando con preguntas que nunca esperé, como: ¿debería decirle a mi hija? Y, peor aún, mi esposo era altamente respetado en nuestra comunidad y sigo siendo invitada a homenajes a él, a los que van todos mis amigos. Me siento en un gran aprieto —parte de mí quiere dejar su legado intacto y parte de mí ansía decir la verdad—». En nuestros intercambios por correo discutimos el poder que un descubrimiento tiene para cambiar la percepción de una vida entera. ¿Cómo es que una llega a reconstruir una vida y una identidad después de la pérdida doble que traen la traición y la viudez?

El mensaje de Susie está lleno de enojo justo, por parte de su madre: «Ella fue una santa que se mantuvo junto a mi padre hasta que la muerte los separó, a pesar del amorío prolongado de él». Me pregunto si ella alguna vez ha

considerado contar la historia de otra forma. ¿Qué tal que su padre sinceramente amó a otra mujer pero se quedó y se sacrificó a sí mismo por su familia?

Adam, un joven terapeuta, me manda un mensaje en Facebook, después de asistir a una de mis sesiones de entrenamiento. «Siempre había pensado que los infieles eran malvivientes —escribe—. Deberían tener al menos la decencia de respetar lo suficiente a las personas con las que se casaron como para no hacer cosas a sus espaldas. Y, aun así, sentado en esa discusión, de repente tuve una revelación. El cuarto en el que estábamos era seguro, cómodo y yo seguía moviéndome en la silla como si el cojín en el que estaba sentado fuera carbón caliente anunciándome una verdad. Siempre había querido ignorar el hecho de que mis dos padres estaban casados cuando se conocieron; de hecho, mi padre aconsejaba a mi madre mientras ella intentaba dejar a su abusivo esposo. Su amorío fue lo que me hizo existir en esta tierra. Treinta y cuatro años atrás, el adulterio fue el acto que le permitió a mis padres encontrar a la persona con quien querían pasar el resto de sus vidas». La forma en que Adam veía todo en blanco y negro fue sacudida, tanto personal como profesionalmente.

Mi última sesión del día es con Lily, una publicista de treinta y siete años que ha lanzado ultimátums por más de una década, esperando a que su amante se divorcie de su esposa. Él ha tenido dos hijos más desde que su amorío comenzó y Lily empieza a sentir a su fertilidad disminuyendo día con día. «Congelé mis óvulos el mes pasado —me confía—, pero no quiero contarle a él eso, necesito toda la ventaja que pueda obtener». Ella desentraña su ambivalencia sesión tras sesión: una semana está convencida de que él solo está jugando con ella; la siguiente, se agarra de cualquier atisbo de esperanza que le diga que, en efecto, ella es el amor de su vida.

En medio de una cena, recibo un mensaje a mi celular de «emergencia». Jackson está teniendo una crisis emocional y necesita hablar de inmediato. Su esposa acaba de descubrir que faltaban muchas pastillas del bote de Viagra y lo acaba de echar de la casa. «Para ser honesto —dice—, me siento terrible de haberle mentado, pero no podía soportar ver el disgusto en su rostro cada vez que intentaba compartirle mis necesidades sexuales». Las fantasías de Jackson eran muy coloridas, pero su esposa no las encontraba eróticas y se lo hizo saber repetidamente. Después de años de rechazo, llevó su abanico de fantasías a otro lugar. «Debí de haber sido honesto —dice—, pero había demasiadas cosas en riesgo. Mis necesidades sexuales eran importantes, pero no tan importantes como para no ver a mis hijos cada día durante el desayuno».

Mientras escucho las historias de todas estas personas, me encuentro a mí

misma sintiéndome impactada, juiciosa, cuidadora, protectora, curiosa, excitada y apagada, a veces, todo en una hora. He llorado con ellos, he ganado y perdido la esperanza, me he identificado con todas las personas involucradas. Porque diario veo la devastación que este acto puede causar, también veo cuán inadecuada es mucha de la conversación que se tiene sobre el tema actualmente.

Una ventana hacia el corazón humano

Los amoríos tienen mucho que enseñarnos sobre las relaciones. Abren la puerta para una examinación profunda sobre los valores, la naturaleza humana y el poder del eros. Nos obligan a lidiar con algunas de nuestras preguntas más inquietantes: ¿qué orilla a las personas fuera de los límites que ellas mismas trabajaron tanto por establecer? ¿Por qué la traición sexual duele *tanto*? ¿Un amorío siempre es egoísta y débil, o puede ser en algunos casos entendible, aceptable e, incluso, un acto de audacia y coraje? Y, sin importar si conocíamos este drama o no, ¿qué podemos sacar de la emoción de la infidelidad para darle vida a nuestras relaciones?

¿Un amor secreto siempre debe ser revelado? ¿La pasión tiene fecha de caducidad? ¿Existen satisfacciones que un matrimonio, incluso cuando es bueno, nunca podrá proveer? ¿Cómo negociamos con el elusivo balance que existe entre nuestras necesidades emocionales y nuestros deseos eróticos? ¿La monogamia ya no es vigente? ¿Qué es la fidelidad? ¿Podemos amar a más de una persona a la vez?

Para mí, estas conversaciones son parte integral de cualquier relación comprometida y adulta. Para la mayoría de las parejas, desafortunadamente, la crisis de un amorío es la primera vez que hablan sobre esto. La catástrofe tiene la capacidad de impulsarnos hacia la esencia de las cosas. Te animo a no esperarte hasta la tormenta, sino a abordar estas ideas en un clima más tranquilo. Hablar en una atmósfera de confianza sobre lo que nos empuja fuera de nuestros límites y sobre el miedo a la pérdida que lo acompaña puede promover la intimidad y el compromiso. Nuestros deseos, incluso los más ilícitos, son una característica de nuestra humanidad.

Aunque es tentador reducir los amoríos a sexo y mentiras, prefiero usar la infidelidad como un portal hacia el complejo paisaje de las relaciones y los límites que dibujamos para mantenerlas juntas. La infidelidad nos lleva cara a cara con las fuerzas volátiles y opuestas de la pasión: la tentación, la lujuria, la urgencia, el amor y su imposibilidad, el alivio, el aprisionamiento, la culpa, el corazón roto, el pecado, la vigilancia, la locura de la sospecha, el impulso

asesino de estar a mano, el trágico desenlace. Considérate advertido: abordar estos temas requiere la voluntad de descender hacia un laberinto de fuerzas irracionales. El amor es complicado; la infidelidad lo es más. Pero también es una ventana, como ninguna otra, hacia las grietas del corazón humano.

La nueva culpa

Divorcio. En todos los encendidos debates sobre la infidelidad, dentro y fuera del internet, esa palabra aparece una y otra vez. Si estás pensando en tener un amorío, divórciate. Si eres tan infeliz como para engañar, eres lo suficientemente infeliz como para irte. Y si tu pareja tiene un amorío, llama a tu abogado de inmediato.

Jessica, una mujer de Brooklyn en sus treinta y pocos años, con un hijo de dos, me contactó una semana después de que descubrió que su esposo desde hace cuatro años, Julián, había estado teniendo un amorío con una compañera de trabajo. «Encontré una cuenta secreta de Facebook con mensajes hacia esta mujer». Como hija de la era digital, llevó su problema al internet. «Todo lo que leí me hizo sentir horrible —explica—. Era como recibir malos consejos de una revista para mujeres. *¡Sigue adelante y no mires atrás! ¡Lo hizo una vez y lo hará otra vez! ¡Sácalo a la calle!*».

«Ninguno de los sitios web en los que busqué abordaba el hecho de que seguía sintiendo fuertes emociones hacia este hombre —dice—. Teníamos toda una vida planeada juntos y es el padre de mi hijo. Estoy unida a su familia, y ellos han sido un tremendo apoyo para mí durante la semana pasada. Todos estos artículos y escritoras, sin mencionar a mis propios padres, me han dicho que él es una basura y que mis sentimientos por él están equivocados. ¡Mi papá incluso llegó tan lejos como para sugerir que tenía síndrome de Estocolmo! Me siento juzgada, como si fuera una de “esas mujeres” que dejan que sus esposos se salgan con la suya».

Jessica es una mujer económicamente independiente y con opciones, a diferencia de muchas de las mujeres que no tienen recursos para afrontar los privilegios patriarcales de sus esposos. Y, precisamente porque vive con diferentes derechos, nuestra cultura demanda que haga ejercicio de ellos. Mientras la escucho, mi mente regresa a un taller que recientemente impartí a un grupo de mujeres en un pueblo de Marruecos. Cuando les expliqué a ellas que hoy, en Estados Unidos, mujeres como Jessica son animadas a defenderse e irse, una joven mujer se rió. «*Mais, madame, si todas dejáramos a los esposos que cazan faldas, ¡Marruecos entero estaría divorciado!*».

Alguna vez fue el divorcio el que cargó el estigma. Ahora, elegir quedarse cuando puedes irte es la nueva vergüenza. Hillary Clinton es la prueba. Muchas mujeres que, por lo demás, la admiran, nunca se han podido reconciliar con su decisión de quedarse con su esposo cuando tuvo el poder para irse. «¿Dónde está su autorrespeto?».

Ciertamente, hay ocasiones en las que el divorcio es inevitable, sabio o simplemente la mejor salida para todos los involucrados. ¿Pero es la única elección correcta? El riesgo es que en la agonía del dolor y la humillación, nos apresuremos a mezclar nuestras reacciones hacia el amorío con nuestras emociones respecto al resto de la relación. La historia se reescribe, los puentes se queman junto a las fotos de la boda, los hijos reparten su vida entre dos hogares.

Jessica no está lista para sacar a su esposo a la calle: «Las personas cometen errores. Yo tampoco soy una santa; si bien no he estado acostándome por ahí, tampoco tengo las mejores habilidades para afrontar mis emociones —me apago o bebo demasiado cuando las cosas salen mal o estoy estresada—. Si no permitiéramos que nuestras parejas se tropezaran, todos seríamos miserables y estaríamos solos». Está lista para darle a Julián una segunda oportunidad.

La prisa por divorciarse no deja lugar ni para el error ni para la fragilidad humana. Tampoco permite espacio para la reparación, la resiliencia o la recuperación. Y no da permiso a personas como Jessica y Julián, quienes quieren aprender de lo que ocurrió y crecer. Me dicen: «Los dos queremos que las cosas funcionen. Desde que esto comenzó, hemos tenido las conversaciones más increíbles. Han sido productivas y desde el alma, como si no hubiéramos hablado en años». Pero entonces preguntan: «¿De verdad tuvimos que haber pasado por un amorío solo para ser honestos el uno con el otro?». Escucho esto seguido y comparto su arrepentimiento. Pero he aquí una de las verdades no habladas sobre las relaciones: para muchas parejas, nada menos extremo tiene el poder suficiente de obtener la atención de sus compañeros y sacudir un sistema obsoleto.

En última instancia, el problema con la conversación juiciosa, altamente tendenciosa y represiva sobre la infidelidad es que impide cualquier posibilidad para un entendimiento más profundo y, por lo tanto, para la esperanza y la sanación —juntas o por separado—. La victimización hace más frágiles a los matrimonios. Por supuesto, cuando Julián engaña a Jessica mientras ella está en casa cambiándole los pañales a su bebé, es útil para ella estar en contacto con su enojo, una respuesta apropiada ante el desfiguramiento de su relación. Pero cuanto más hablo con aquellos afectados por la infidelidad —quien engañó y

quien fue engañado, los amantes, los hijos— siento la necesidad de una mirada hacia la vida y el amor que evite culpabilizar. No tenemos nada que ganar con sentimientos amargos, vengativos y divisivos. Prueba de ello es la mujer que conocí cuya indignación era tan intensa que le contó sobre la mala conducta sexual de su esposo a su hijo de cinco años «pues su hijo debía saber por qué mami está llorando».

Aunque la infidelidad se ha convertido en uno de los principales motivos para el divorcio, un amplio número de parejas se quedarán juntas a pesar de ella. Pero ¿por cuánto tiempo y bajo qué condiciones? ¿Tendrán la oportunidad de emerger más fuertes como resultado? ¿O enterrarán el amorío debajo de una montaña de culpa y desconfianza? La forma en que metabolicen el amorío moldeará el futuro de su relación y su vida.

Hoy, en occidente, la mayoría de nosotros vamos a tener dos o tres matrimonios o relaciones significativas a largo plazo. Y algunos de nosotros lo vamos a hacer con la misma persona. Con frecuencia, cuando una pareja viene conmigo tras las secuelas de un amorío, le digo esto: su primer matrimonio se acabó. ¿Les gustaría crear un segundo juntos?

Capítulo 2

DEFINIENDO LA INFIDELIDAD

¿Chatear es engañar?

No tuve relaciones sexuales con esa mujer.

— **Bill Clinton, presidente**

Todo mundo quiere saber cuál es el porcentaje de personas que engañan. Pero esa es una pregunta difícil de responder porque primero tienes que contestar «¿qué es engañar?». La definición de la infidelidad es cualquier cosa menos fija, y la era digital ofrece una gama de encuentros potencialmente ilícitos en perpetua expansión. ¿Chatear es engañar? ¿Qué hay del *sexting*, ver pornografía, unirse a una comunidad de fetiches, mantenerse secretamente activo en aplicaciones de citas, pagar por sexo, bailes eróticos, masajes con final feliz, encuentros sexuales entre chica y chica, seguir en contacto con alguna expareja?

Como no hay una definición universal para la infidelidad, la prevalencia estimada entre parejas estadounidenses varía ampliamente: de veintiséis a setenta por ciento de mujeres y de treinta y tres a setenta y cinco por ciento de hombres. Sean cuales sean los números exactos, todo mundo está de acuerdo en que están aumentando. Y muchos dedos apuntan a las mujeres como responsables de esto, puesto que ellas están rápidamente cerrando la «brecha de infidelidad» (investigaciones apuntan a un salto de cuarenta por ciento desde 1990, mientras que el índice de hombres se ha mantenido estable). De hecho, cuando la definición de infidelidad no solo incluye «relación sexual» sino también el involucramiento romántico, los besos o cualquier otra forma de contacto sexual, las mujeres universitarias engañan significativamente más que sus contrapartes masculinas.

La recolección de datos es obstaculizada por un simple hecho: cuando se trata de sexo, las personas mienten, especialmente si se trata de sexo que no deberían de estar teniendo. Incluso debajo del manto del anonimato, los estereotipos de género persisten. Los hombres son socializados para alardear, exagerar y sobrerrepresentar sus proezas sexuales, mientras que las mujeres minimizan,

niegan e infrarrepresentan las suyas (lo cual no es sorprendente, considerando que todavía existen nueve países donde las mujeres pueden ser condenadas a muerte por engañar). La honestidad sexual es inseparable de las políticas sexuales.

Además, somos contradicciones andantes. Mientras que la mayoría de las personas dice que sería terriblemente malo que su pareja mintiera sobre un amorío, las mismas personas afirman que mentir sería exactamente lo que harían si tuvieran uno. Y en respuesta a la pregunta dorada: «¿Tendrías un amorío si supieras que nunca serías atrapado?», los números afirmativos se elevan hasta el cielo. Finalmente, ninguna estadística, no importa qué tan precisa sea, puede darnos total entendimiento sobre la compleja realidad de la infidelidad actual. Por lo tanto, mi atención está en las historias, no en los números. Son las historias las que nos guían hacia las más profundas preocupaciones humanas sobre el anhelo y el desencanto, el compromiso y la libertad erótica. Su tema común es que una persona se siente traicionada por la otra. Pero es todo lo demás lo que vuelve conmovedores a estos dramas. Seducidos por la necesidad de etiquetas, tendemos a agrupar demasiadas experiencias bajo el mismo significante: «infidelidad».

Si tan solo fuera así de simple...

«¿Has tenido relaciones sexuales con alguien más que tu esposo o esposa en los últimos doce meses?». Si definir la infidelidad fuera tan sencillo como una respuesta de sí o no, mi trabajo sería mucho más fácil. Los dolorosos argumentos que escucho me recuerdan cada día que, mientras algunas formas de faltar a las reglas son, en efecto, directas, el mundo de la transgresión es tan turbio como el propio mundo de la sexualidad.

Elias le ha sugerido a su esposa, Linda, que consulten a un experto. Se encuentran muy en desacuerdo sobre la definición de infidelidad. Él, un consumidor frecuente de clubes de *striptease*, presenta su defensa: «Veo, hablo, pago, pero no toco. ¿Dónde está la infidelidad ahí?». En su mente, es totalmente fiel. Linda piensa otra cosa y lo está haciendo dormir en el sillón.

Ashlee se acaba de enterar de que su novia, Lisa, ha estado viendo a su antiguo novio, Tom. «¡Ella dice que no cuenta como infidelidad porque es hombre! Pero, hasta donde tengo entendido, eso lo hace peor. No solo está actuando a mis espaldas sino, además, está recibiendo algo que yo no puedo darle. ¿Acaso soy solo su “fase lésbica”?».

Shannon se siente traicionada cuando descubre que su novio, Corbin, acaba de

comprar una caja de condones, algo que no necesitan dado que están intentando embarazarse. Corbin protesta: «¡No hice nada! ¡Solo fue una idea! ¿Quieres husmear mi mente así como en mi celular?». «¡Comprar condones no es una idea para mí!», ella responde. No, ¿pero es eso una infidelidad?

¿Y qué hay del porno? Mientras que la mayoría de la gente estaría de acuerdo en que una vieja revista *Playboy* debajo del colchón no contaría como una traición, los límites se pueden tornar borrosos cuando cambiamos de la impresión a la pantalla. Muchos hombres consideran que ver porno entra en la misma categoría que la masturbación: algunos incluso declaran con orgullo que los previene de engañar. Las mujeres son menos propensas a verlo así. Violet, sin embargo, siempre había pensado que tenía una mente abierta respecto al porno. Cuando ella entró al estudio de Jared y lo cachó mirando a una jadeante rubia en su pantalla, solo puso los ojos en blanco y bromeó con que él necesitaba un nuevo hobby. Pero cuando la mujer dijo: «¿A dónde fuiste Jared? ¿Terminaste?», Violet se dio cuenta de que su esposo estaba en Skype. «La peor parte es él tratando de convencerme de que no me está engañando —me cuenta—. Lo llama *pornografía personalizada*».

Con las conexiones de esta era, las posibilidades para coquetear son interminables. Hoy, sesenta y nueve por ciento de los estadounidenses tiene un teléfono inteligente, lo que significa, como bromea el comediante Aziz Ansari, que «están cargando en su bolsillo un bar para solteros 24-7». Y no solo es para solteros. Los casados tienen sus propios sitios, como el infame AshleyMadison.com. El internet es un gran democratizador, ofreciendo acceso equitativo a nuestros deseos prohibidos.

Ya ni siquiera necesitas salir de tu casa para engañar. Actualmente, puedes tener un amorío mientras tu pareja se acuesta en la cama junto a ti. Mi paciente Joachim estaba cuchareando a su esposo, Dean, cuando notó que él estaba mandando mensajes a otro hombre en Manhunt. Kit estaba sentado viendo televisión junto a su novia, Jodi, cuando notó el particular movimiento de deslizar a la derecha en su iPhone. «Ella me dice que solo estaba curioseando, que es como un juego y que nunca hace nada con eso —me cuenta—. ¡Pero ambos acordamos borrar Tinder como parte de nuestro ritual de compromiso!».

Internet ha hecho al sexo «accesible, pagable y anónimo», como señala el investigador Al Cooper. Todo esto aplica de igual forma a la infidelidad, y yo agregaría otra palabra: ambigüedad. Cuando ya no se trata de intercambio de besos sino de fotos de penes, cuando una hora en una habitación de motel se convierte en desvelarse en Snapchat, cuando un lunch secreto ha sido

reemplazado con una cuenta secreta en Facebook, ¿cómo se supone que vamos a saber lo que constituye un amorío? Como resultado del crecimiento de este campo de actividades furtivas, necesitamos repensar cuidadosamente cómo conceptualizamos la infidelidad en la era digital.

¿Quién marca los límites?

Definir el adulterio es al mismo tiempo muy simple y muy complicado. Hoy, en occidente, la ética de las relaciones ya no es dictada por una autoridad religiosa. La definición de la infidelidad ya no reside en el papa, sino en la gente. Esto significa más libertad, así como más incertidumbre. Las parejas deben marcar sus propios términos.

Cuando alguien comparece y admite: «He tenido un amorío», nadie argumenta contra su interpretación. Cuando cachas a tu pareja en la cama con otra persona o encuentras un correo electrónico con el rastro de una vida paralela que se ha extendido por años, es bastante obvio. Pero cuando una persona declara que su pareja ha cometido traición, y la reacción es «no es lo que piensas», «no significó nada» o «eso no es engañar», entramos en un territorio más nebuloso. Típicamente, la tarea de marcar las faltas y de interpretar su significado recae en aquel que se siente traicionado. ¿Acaso sentirse lastimado le otorga a uno el derecho de reclamar propiedad sobre la definición?

Lo que es claro es que todas las caracterizaciones de la infidelidad moderna involucran la noción del incumplimiento de un contrato entre dos individuos. Ya no es pecar contra Dios, romper una alianza familiar, ensuciar el linaje o la dispersión de recursos y herencias. El núcleo de la traición actual es una violación de la confianza: esperamos que nuestra pareja actúe de acuerdo con un conjunto de suposiciones compartidas y basamos nuestro propio comportamiento en estas. No es necesariamente un comportamiento sexual o emocional particular el que constituye la traición; más bien, es el hecho de que el comportamiento no está dentro del acuerdo de pareja. Suena justo. Pero el problema es que, para la mayoría de nosotros, estos acuerdos no son algo que pasemos mucho tiempo negociando de forma explícita. De hecho, llamarlos «acuerdos» es, tal vez, una exageración.

Algunas parejas trabajan sus acuerdos de frente, pero la mayoría se mueve por prueba y error. Las relaciones son un mosaico de reglas no habladas y roles que hemos ido tejiendo desde la primera cita. Proponemos límites: lo que dejamos dentro y lo que se queda fuera. Yo, tú, nosotros. ¿Podemos salir por separado o hacemos todo juntos? ¿Mezclamos nuestras finanzas? ¿Se espera que atendamos

a cada reunión familiar?

Revisamos nuestras amistades y decidimos qué tan importantes deberían ser ahora que nos tenemos el uno al otro. Decidimos qué hacer con nuestras antiguas parejas —¿sabemos de ellas, hablamos de ellas, mantenemos fotos suyas en nuestros celulares, los dejamos como amigos en Facebook?—. Particularmente, cuando se trata de estas relaciones externas, nos damos cuenta de cuánto podemos salirnos con la nuestra antes de pisarnos los pies. «¡Nunca me dijiste que seguías en contacto con aquella chica de la universidad!». «Hemos dormido juntos diez veces, pero veo que sigues teniendo tu perfil activo en Hinge». «Entiendo que es tu mejor amigo y que lo conoces desde el kínder, pero ¿de verdad le tienes que contar *todo* sobre nosotros?».

Así es como señalamos el territorio de nuestra distancia y cercanía, perfilando el contrato implícito de la relación. Más seguido que no, la versión que cada persona guarda en los cajones de su mente es diferente a la de su pareja.

Las parejas homosexuales son, en ocasiones, la excepción a esta regla. Han vivido por tanto tiempo fuera de las normas sociales y han luchado tan valientemente por la autodeterminación sexual, que están muy conscientes del costo del confinamiento sexual y no están tan dispuestos a encadenarse a sí mismos. Están más abiertos a negociar abiertamente la monogamia que a asumirla tácitamente. De la misma forma, una creciente minoría de parejas heterosexuales está experimentando con formas de no monogamia consensual, donde los límites son más permeables y también más explícitos. Esto no significa que sean inmunes a la agonía de la traición, pero son más abiertos a estar en la misma página respecto a lo que la constituye.

Para los idealistas del amor moderno, sin embargo, el mero acto de abordar explícitamente la monogamia parece cuestionar la suposición del «ser especial» que está en el corazón del sueño romántico. Una vez que hemos encontrado «a la persona especial», creemos que no debería haber necesidad, deseo ni atracción por nadie más. Por lo tanto, nuestros contratos de arrendamiento suelen ser más elaborados que nuestros contratos de relación. Para muchas parejas, la duración de la discusión suele ser de cinco palabras: «Si te descubro, estás muerto».

Una nueva definición

Para mí, la infidelidad incluye uno o más de estos tres elementos constitutivos: secretismo, alquimia sexual e involucramiento sexual. Antes de ir más lejos, quiero dejar en claro que estos no son tres criterios rígidos; más bien, son un prisma de tres caras por donde puedes ver tu experiencia y tus suposiciones. Sin

embargo, hacer más amplia la definición no significa descender hacia el relativismo moral. No todas las infidelidades son creadas por igual. Al final, estos problemas son personales y cargados de valor. Mi propósito es otorgarte un marco de referencia para darles sentido a tus propias circunstancias y comunicarte con más profundidad con aquellos a quienes amas.

Secretismo: el principal fundamento de una infidelidad. Un amorío siempre vive en la sombra de la relación primaria, esperando nunca ser descubierto. El secretismo es precisamente lo que intensifica la carga erótica. «Sexo y subterfugio hacen un delicioso cóctel», escribe la periodista Julia Keller. Todos conocemos, desde la infancia, la alegría de ocultar y mantener secretos. Nos hacen sentir poderosos, menos vulnerables y más libres. Pero este placer oscuro está mal visto en la adultez. «Siempre he sido del tipo lo-que-ves-es-lo-que-hay», dice Angela, una meticulosa auxiliar legal de nacionalidad irlandesa-americana que se dio cuenta, a través de un amorío con un cliente, que disfruta andar a escondidas. «Descubrir que podía actuar en total incumplimiento de los propios valores que he mantenido por tanto tiempo fue desconcertante y excitante a la vez. Una vez estaba hablando con mi hermana, quien estaba quejándose de la mala conducta de las infieles, mientras le sonreía internamente a mi propio secreto. Ella no sabía que estaba mirando al rostro de la “villana”».

Describiendo su propia mezcla volátil de culpa y gozo, Max admite: «Un momento me sentía como escoria, pero, al siguiente, sabía que estaba tocando la esencia de algo que necesitaba con desesperación sentir de nuevo». Con sus cuarenta y siete años, siendo padre de tres hijos, uno con parálisis cerebral, él es firme respecto a su silencio: «Jamás le contaré a mi esposa que encontré un escape con otra mujer, pero nunca me arrepentiré de lo que hice. Tenía que existir en silencio. ¡No había otra manera de hacerlo! El amorío ha terminado; el secreto se encuentra vivo y bien».

Uno de los más poderosos atributos del secretismo es su función como portal para la autonomía y el control. Es un tema que escucho repetidamente, más frecuentemente en mujeres, pero también en hombres que se sienten sin poder de una forma u otra. «Como un hombre negro en el mundo blanco de la academia, tienes que apegarte a las reglas. No hay mucho margen para alguien como yo», me explica Tyrell. No me sorprende cuando me cuenta que sus amoríos han sido el espacio donde *él* puede definir las reglas. «No puedo ser controlado en todos lados», era el mantra que acompañaba sus aventuras.

Los amoríos son un camino para el riesgo, el peligro y la desafiante energía de la transgresión. Sin la certeza de la siguiente fecha, aseguramos la excitación de

la anticipación. El amor adúltero reside en un universo autocontenido, aislado del resto del mundo. Los amoríos florecen en los márgenes de nuestra vida, y su magia se preserva siempre y cuando no sean expuestos a la luz del sol.

Sin embargo, para aquel que los carga, los secretos no son todas risas y diversión. Como el punto crucial del adulterio, alimentan la mentira, la negación, la decepción y las estrategias elaboradas. Estar cubierto de duplicidades puede ser aislante y, con el paso del tiempo, puede llevar a sentir una culpa corrosiva y autodesprecio. Cuando le pregunto a Melanie por qué ha decidido terminar con su amorío de seis años, ella responde: «Mientras me sentía culpable, me veía a mí misma como una buena persona haciendo cosas malas. Pero el día que dejé de sentir culpa, perdí respeto por mí misma. No soy más que una mala persona».

Para la pareja engañada, los secretos descubiertos son devastadores. Para muchos, particularmente en Estados Unidos, son las conversaciones interminables las que dejan las heridas más profundas. Escucho esto una y otra vez: «No es que me haya sido infiel; es que me mintió». Y, sin embargo, el encubrimiento que es señalado en una parte del planeta, es renombrado como una «discreción» en otro. En las historias que escucho se toma por hecho que los amoríos vienen con mentiras y ocultamientos. El hecho de que la persona no lo haya sabido esconder bien es lo que humilla y duele.

Cualquier discusión sobre la infidelidad requiere que contemos con secretos. Pero también puede requerir que nos preguntemos a nosotros mismos: ¿qué hay de la privacidad? ¿Dónde termina para dar pie al secretismo? ¿El husmeo es una táctica preventiva legítima? ¿La intimidad requiere absoluta transparencia?

Alquimia sexual: es un término que elijo usar en vez de «sexo» porque prefiero una definición de sexualidad que vaya más allá de Bill Clinton: una que no se detenga ante un estrecho repertorio de actos sexuales, sino que incluya un entendimiento más amplio de la mente erótica, el cuerpo erótico y la energía erótica. Al hablar sobre alquimia sexual, quiero aclarar que los amoríos a veces incluyen sexo y a veces no, pero siempre son eróticos. Como Marcel Proust entendió, es nuestra imaginación la que es responsable del amor, no la otra persona. El erotismo es tal que el beso que solo podemos imaginarnos puede ser tan poderoso y excitante como pasar horas haciendo el amor. Pienso en Charmaine, una mujer jamaicana de cincuenta y un años con una sonrisa contagiosa que ha estado compartiendo constantes almuerzos con Roy, un joven colega. Insiste en que su conexión no se dobla ante sus votos matrimoniales. «Técnicamente no hemos tenido sexo. Ni siquiera nos hemos tocado; solo hemos hablado. ¿Dónde está la infidelidad ahí?». Pero todos sabemos que la renuncia

puede ser tan erótica como la consumación. El deseo está enraizado en la ausencia y el anhelo. Cuando la presiono, concede: «Nunca me he sentido tan excitada. Era como si me estuviera tocando sin tocarme». ¿Qué está describiendo, sino alquimia sexual? Un lunch inocente puede ser, en efecto, apasionado, incluso si Charmaine está únicamente, como dice Cheryl Strayed: «Teniendo una cita en seco».³

«¡No pasó nada!» es la cantaleta común de quienes entienden el sexo de forma muy literal. Después de tomar unos cuantos —demasiados— tragos en el cumpleaños de Abby, su compañera de trabajo, Dustin, aceptó su invitación para quedarse a dormir. Cuando fue interrogado al día siguiente por su novia, Leah, él repitió esas tres palabras insistentemente. «Está bien, si debes saber, sí dormimos juntos en la misma cama. Pero te estoy diciendo que no pasó nada». ¿Y en qué momento «pasa algo?», me pregunto. Leah, mientras tanto, está plagada con sus propias preguntas. ¿Se desnudaron? ¿Ella durmió en sus brazos? ¿Él acarició el rostro dormido de ella con su nariz? ¿Tuvo una erección? ¿Eso realmente es nada?

Estas historias tienen un punto crítico; muchos amoríos se tratan menos de sexo que de deseo: el deseo de sentirse deseados, de sentirse especiales, de ser mirados y conectados, de llamar la atención. Todo esto carga un escalofrío erótico que nos hace sentir vivos, renovados, recargados. Es más energía que acto, más hechizo que relación sexual.

Incluso cuando se trata de la relación sexual, el sistema de defensa adúltero es impresionantemente ágil para encontrar lagunas en las reglas. Las personas recorren grandes distancias para quitarle lo sexual al sexo. Mi colega Francesca Gentile compiló una lista de las conclusiones más imaginativas a una frase que comenzaba con «no fue sexo porque»:

- «... no conocía su nombre».
- «... nadie terminó».
- «... estaba borracho/drogado».
- «... no lo disfruté».
- «... no estoy seguro de que recuerde detalles».
- «... fue con alguien de un género con quien no suelo tener sexo».
- «... nadie lo vio».
- «... teníamos la ropa puesta».
- «... teníamos algo de nuestra ropa puesta».
- «... un pie estaba en el piso».

Estas contorsiones se relacionan con el mundo físico. El ciberespacio agrega giros adicionales. ¿El sexo virtual es real? Cuando miras un trasero desnudo en tu pantalla, ¿solo estás vagando libremente por el santuario de tu imaginación o estás pisando la peligrosa zona de la traición? Para muchas personas, el Rubicón se cruza cuando existe interacción: cuando la estrella porno se convierte en una mujer viva frente a una webcam, o cuando las fotos de desnudos no son de una cuenta anónima en Tumblr, sino que llegan desde el celular de un hombre real. Pero ¿qué hay de la realidad virtual? ¿Es real o imaginada? Estas son preguntas importantes que nosotros, como cultura, estamos ponderando, sin respuestas definitivas. Como establece pertinentemente el filósofo Aaron Ben-Ze'ev: «La transición de una realidad pasiva e imaginaria a una realidad virtual e interactiva en el ciberespacio es mucho más radical que la transición de las fotografías a las películas». Podemos debatir lo que es real y lo que es imaginado, pero la alquimia de lo erótico es inconfundible.

Incluso si acordamos ampliar la mirada para que incluya una variedad de expresiones sexuales, todavía podríamos disentir acerca de qué significan y a dónde pertenecen. Todas estas discusiones, inevitablemente, despiertan la espinosa pregunta sobre la naturaleza de nuestra libertad erótica. ¿Esperamos que el ser erótico de nuestras parejas nos pertenezca enteramente a nosotros? Estoy hablando de pensamientos, fantasías, sueños y memorias, como también de lo que nos excita, lo que nos atrae y el placer a uno mismo. Estos aspectos de la sexualidad pueden ser personales, parte de nuestra autonomía soberana —existir en nuestro propio jardín secreto—. Pero algunas personas ven todo lo sexual como un dominio que debe ser compartido. Descubrir que tu pareja se masturba pensando en su ex o que todavía tiene sentimientos por él o ella es equivalente a la traición. Desde esta mirada, toda expresión independiente de la sexualidad —real o imaginaria— es una falta. Sin embargo, desde otra perspectiva, hacer espacio para cierto grado de individualidad erótica puede transmitir respeto por la privacidad y autonomía, y ser una muestra de intimidad. En mis décadas trabajando con parejas, he observado que aquellas que son más exitosas en mantener viva la llama erótica son las que se sienten cómodas con el misterio en medio de ellas. Incluso si son monógamas en sus acciones, reconocen que no son dueñas de la sexualidad del otro. Y es precisamente lo escurridizo de la otra persona lo que los mantiene regresando para descubrir más.

Cada pareja tiene que negociar con la independencia erótica de la otra persona como parte de una conversación más grande sobre nuestra individualidad y

nuestra conexión. En nuestros esfuerzos para protegernos a nosotros mismos de la traición íntima, demandamos acceso, control y transparencia. Y, sin saber, corremos el riesgo de erradicar el preciso espacio entre nosotros que mantiene al deseo vivo. El fuego necesita de oxígeno.

Involucramiento emocional: es el tercer elemento que puede jugar un papel en la infidelidad. Casi todos los amoríos registran un componente emocional, en algún grado u otro. Al final del espectro tenemos la aventura amorosa, para la que es esencial el acompañamiento de un ramo de emociones pasionales. «Pensé que sabía lo que era el amor, pero nunca me había sentido así» es una frase común. Las personas en este estado me hablan sobre amor, trascendencia, despertar, destino, intervención divina: algo tan puro que no pudieron pasar de largo porque «negar esos sentimientos hubiera sido un acto de traición a mí mismo». Para aquellos involucrados en una historia de amor sin paralelo, el término «amorío» es inadecuado, porque no logra capturar la profundidad emocional de la experiencia. «Cuando lo llamas mentir, lo reduces a algo vulgar —dice Ludo—. Mandy fue la primera mujer con la que pude abrirme respecto al abuso de mi padre, porque ella había pasado por algo similar. Sí, hemos tenido sexo, pero es mucho más que eso».

Mientras avanzamos por el continuo, vemos que hay un amplio rango de encuentros que incluyen varios grados de intimidad emocional. En un extremo, hay aventuras que son recreacionales, anónimas, virtuales o pagadas. En muchos de estos casos, las personas insisten en que no hay involucramiento emocional en sus transgresiones. Algunos irán tan lejos como para sugerir que, por lo tanto, tampoco constituyen una traición. «¡Le pago a la chica para que se vaya! —dice Guy—. El punto entero de contratar a una prostituta es no enamorarse de ella, por lo tanto, mi matrimonio no es amenazado». Aquí, la frase común es: «¡no significó nada!». Pero ¿alguna vez el sexo es solo sexo? En un encuentro casual, podría no haber emociones involucradas, pero el hecho de que suceda significa mucho.

Es irónico que algunas personas, como Guy, minimicen el involucramiento emocional para atenuar la gravedad de la falta («¡No significó nada!»), mientras que otras, como Charmaine, resaltarán la naturaleza emocional para el mismo propósito («¡No pasó nada!»).

Mucha tinta se ha derramado intentando determinar cuál es el peor de los males: el amor prohibido o el sexo prohibido. Nuestras susceptibilidades personales son idiosincráticas. A algunas personas no les preocupa el involucramiento emocional con otros, siempre y cuando mantengan sus manos

para sí mismas. Otras no le dan gran importancia al sexo y se dan la libertad de jugar, siempre y cuando no haya emociones involucradas. Lo llaman «monogamia emocional». Para la mayoría de nosotros, es difícil separar el sexo de las emociones. Puedes tener mucho de los dos, más de uno que del otro, pero, usualmente, los dos están presentes en el campo de juego de la infidelidad.

¿Qué hay de la infidelidad emocional?

En años recientes, una nueva categoría ha surgido: la «infidelidad emocional». Es un término novedoso en el léxico actual de la infidelidad. Generalmente es usado para indicar que la traición no involucra sexo pero sí una cercanía emocional inapropiada que debería ser reservada para la pareja y que está agotando a la relación primaria.

Este es un concepto que requiere un cuidadoso desempaque. Muchas de las «infidelidades emocionales» están cargadas de tensión sexual, sin importar si los genitales han hecho contacto, y me parece que otorgarles una nueva etiqueta está promoviendo un reduccionismo erótico. Claramente, los amoríos pueden ser sexuales sin que un pene entre en una vagina y, en la mayoría de los casos, es más útil llamar las cosas por su verdadero nombre.

Algunas veces, sin embargo, el término «infidelidad emocional» es aplicado en relaciones que son genuinamente platónicas, pero que se perciben como «demasiado cercanas». Es una noción que está profundamente arraigada en nuestros ideales de la pareja moderna. Debido a que hoy, para muchos, el matrimonio está casado con el concepto de la intimidad emocional y la honestidad desnuda, abrirse con alguien más puede sentirse como una traición. Nuestro modelo de amor romántico es aquel en el cual esperamos que nuestra pareja sea nuestra principal acompañante emocional: la única con quien compartiremos nuestros más grandes sueños, arrepentimientos y ansiedades.

Estamos pisando terreno no explorado. Enfatizar lo «emocional» como infidelidad nunca había ocurrido en generaciones anteriores, donde el concepto de matrimonio no estaba organizado alrededor de la exclusividad emocional. Sigue siendo ajeno a muchos lugares del mundo. ¿Es un concepto útil para las parejas, hoy? Los matrimonios siempre se han fortalecido cuando las parejas pueden descargarse en otras personas o encontrar múltiples escapes para la conexión emocional. Cuando canalizamos todas nuestras necesidades íntimas en una sola persona, en realidad estamos haciendo de la relación algo más vulnerable.

Claramente, las aguas se enturbian muy rápido cuando intentamos analizar las

sutilezas de la traición emocional. Por un lado, clamar conexión con el corazón de otra persona es frecuentemente usado como una máscara para una cita erótica. Cuando una mujer se queja de que su pareja está completamente absorta por su nueva «amiga» —pasando tiempo en Snapchat a todas horas, mandando mensajes, haciendo *playlists* musicales—, empatizo con su frustración, pero también clarifico que lo que le está molestando no solo es emocional, es sexual. Por otro lado, las profundas conexiones emocionales con otros son salidas legítimas para los sentimientos y necesidades que no alcanzan a ser satisfechos en el matrimonio. Recorro esa línea delgada sesión tras sesión. Debido a que es un territorio traicionero, no es de sorprenderse que muchas personas se aferren a la forma más limitada de entender la infidelidad: el sexo prohibido.

Una vez dicho esto, te invito a que consideres lo que la infidelidad significa para ti y cómo te sientes respecto a ella, así como que investigues abiertamente sobre lo que significa para tu pareja.

Cambiando roles, cambiando historias

Algunas veces, definimos la infidelidad; otras, ésta nos define. Podemos estar tentados de ver los papeles del triángulo adúltero como algo ya establecido: la pareja traicionada, el infiel, la amante. Pero, en realidad, muchos de nosotros podríamos encontrarnos en varias posiciones y nuestra perspectiva del significado de todo cambiaría con nosotros, dependiendo de la situación.

Heather, una soltera profesionalista de Nueva York, está en la cúspide de su vida fértil y sigue esperando el vivieron felices para siempre. Hace un par de años, cortó con su prometido, Fred. Ella descubrió un fólter en su computadora lleno de mensajes para prostitutas con todo tipo de peticiones perversas y reuniones acordadas. Se sintió traicionada por esta conducta sexual, pero lo que más le molestó fue que no la practicara con *ella*. Ansiaba una monogamia candente, pero él llevó su testosterona a otro lado y trajo a casa una flemática y desapasionada versión de sí mismo. Su terapeuta le dijo que Fred necesitaba crecer y que iba a ser una gran pareja dentro de cuatro o cinco años. «Tras un análisis del costo-beneficio, decidí que no valía la pena —dice—. Cuando pensaba en lo que quería hacer de los treinta y siete a los cuarenta, me daba cuenta de que no deseaba criar a Fred durante su camino hacia la adultez».

El verano pasado conoció a un nuevo hombre, Ryan, en un tren de Boston a Nueva York. Sus miradas se cruzaron y de inmediato supieron lo que significaban. Él fue directo respecto a su situación: «Llevo trece años casado, tengo dos hijos y me estoy separando». Ryan y su esposa, Blair, habían acordado

que su matrimonio se había terminado, pero estaban tomando la separación despacio, decidiendo cuidadosamente si les dirían a sus hijos durante el verano o hasta el otoño que regresaran a la escuela.

Me llama la atención que, hace no mucho tiempo, Heather se había sentido engañada. ¿Se dará cuenta de que ahora ella era quien estaba teniendo un amorío con un hombre casado? «Es lo último que quería —dice—. Pero esto *no es* realmente un amorío. El matrimonio de Ryan no se habrá terminado legalmente, pero en cualquier otro aspecto ya lo hizo».

Indago un poco: «¿Su esposa sabe? No es como que llegaste con él y le dijiste, ve a casa, arregla tus asuntos y regresa conmigo».

Ella se pone a la defensiva: «Bueno, ¿cuándo se termina realmente un matrimonio? ¿Cuando duermen en habitaciones separadas? ¿Cuando lo hacen público con familiares y amigos? ¿Cuando tramitan el divorcio? Es un proceso muy largo y no puedo discernir cuál sería el mejor punto de referencia para mi entrada». Estoy contenta de ver a Heather brillar. Pero también estoy consciente de que su noción de infidelidad se ha vuelto convenientemente elástica ahora que se encuentra del otro lado.

Unas semanas después, el brillo desapareció. Me cuenta que, después de salir discretamente por un par de meses, ella y Ryan finalmente pasaron juntos un fin de semana completo y que fue uno de los momentos más felices de su vida. Pero fue expulsada del paraíso cuando Ryan la llamó unos días después para decirle que Blair sabía todo, incluso el nombre de Heather, gracias al iPad que había dejado en su mesa de noche.

Blair ya no está interesada en un divorcio tranquilo. Se llevó lejos a sus hijos por toda la semana, para que Ryan pudiera explicar la situación a sus padres y a sus amigos. De un momento a otro, lo que era un romance incipiente entre dos personas se convirtió en una revelación sistémica. Todos están involucrados y su destino ha tomado un nuevo camino.

Para Blair, el momento en que ocurrió es irrelevante. «Nos estamos distanciando» se convirtió en «me fue infiel». Para Ryan, «estoy tratando de hacer lo correcto y no lastimar a nadie» se convirtió en «¿cómo le explico esto a mis hijos y padres?». Y Heather se convirtió en la disparadora del tiro de gracia. Traicionada por Fred, lo último que ella imaginaba es que se convertiría en la otra mujer. Siempre había tenido opiniones fuertes sobre las parejas comprometidas que se engañaban e incluso todavía más fuertes sobre sus amantes. Ella no es una roba hombres. Se sentía como una integrante orgullosa de una hermandad de mujeres que se cuidaban las espaldas las unas a las otras.

Ahora está en la exacta posición que solía odiar. La imagen de Blair leyendo sus conversaciones idílicas, mensaje tras mensaje, le enfría la sangre.

No es la primera vez que he escuchado una historia sobre reversión de papeles y juicios convertidos en justificaciones. Cuando se trata de infidelidad, como con casi cualquier cosa en la vida, los seres humanos cometemos aquello que los psicólogos sociales llaman el «sesgo actor-observador». Si tú engañas, es porque eres una persona egoísta, débil y que no merece confianza. Pero, si yo lo hago, es por la situación en la que me encuentro. Respecto a nosotros, nos concentramos en suavizar las circunstancias; respecto a otros, culpamos a las personas.

Nuestras definiciones de infidelidad son inseparables de las historias que nos contamos a nosotros mismos, y estas evolucionan con el tiempo. El amor naciente escucha, con un oído ansioso, que tiene una forma de evadir los límites y eludir los obstáculos. Cuando Ryan le dijo a Heather que ya no dormía en la misma cama que su esposa, ella fácilmente lo vio más divorciado que casado y se vio a ella misma como inocente. El amor despreciado escucha con un oído inclemente y le atribuye intenciones enfermas a cada acción. Blair está convencida de que Ryan nunca tuvo la intención de cuidar sus emociones y que, probablemente, siempre la estuvo engañando.

El amor de ensueño de Heather ha recibido una paliza. Un momento se estaba imaginando embarazada de Ryan, sosteniendo las manos de sus adorados y recientes hijastros, todos en camino a visitar a sus padres. Ahora ella tendrá que conocerlos desde el humillante papel de la amante. Para los hijos, ella siempre será la mujer con quien su padre engañó a su madre. A pesar de sus honestas intenciones, Heather está manchada.

«Puede que sea un camino largo, pero estoy lista para el reto», me dice. Y, con el tiempo, su persistencia rinde frutos. Hoy, Ryan y ella están casados y tienen una buena conexión con sus padres e hijos. El verano que viene nacerá su primer bebé. Me pregunto cómo es que ella definirá la infidelidad ahora.

NOTAS

³ Del inglés «dry dating», sin traducción literal pero que es una referencia a «dry humping», una práctica sexual que consiste en frotarse los genitales con la ropa puesta y que suele ser realizada por personas que quieren erotizarse sin llegar a la penetración.

Capítulo 3

LOS AMORÍOS YA NO SON LO QUE ERAN

El amor es una cosa ideal, el matrimonio es una cosa real; la confusión entre lo real con lo ideal nunca se va sin castigo.

— **Johann Wolfgang von Goethe**

Cuando María descubrió una nota de amor en el bolsillo del uniforme militar de su esposo, Kenneth, ella la tiró y no tocó el tema. Era 1964. «¿Qué debí haber hecho? ¿A dónde debí haber ido? ¿Quién acogería a una mujer con cuatro hijos?». Cuando se lo contó a su madre, su razonamiento fue confirmado: «Tus hijos son jóvenes. El matrimonio es largo. No dejes que el orgullo te robe todo». Además, pensaban, tan solo era una de esas cosas que los hombres solían hacer.

Adelantémonos a 1984. Ahora es el turno de Silvia, la hija mayor de María, de confrontar el doblez matrimonial. Su detección llegó en forma de varios cargos de Interflora en el recibo de la American Express de su esposo, Clark, flores que, claramente, no habían sido entregadas a su mesa. Cuando le dijo a su madre, María fue comprensiva, pero también se alegró de que su hija no estuviera condenada al mismo destino que ella tuvo que soportar: «Los hombres no cambian. No tienes hijos y tienes un trabajo. Empaca tus maletas y salte de ahí».

Dos años después, Silvia se enamoró otra vez, se casó de nuevo y, eventualmente —cuando el momento fue adecuado— dio a luz a los gemelos Michelle y Zac. Las libertades que ella había experimentado —tener una carrera de prestigio, decidir si tendría hijos, divorciarse sin estigma, volverse a casar— habrían sido impensables para la generación de su madre y lo siguen siendo para muchas mujeres alrededor del mundo. Pero en buena parte del hemisferio occidental, durante el siglo pasado, el matrimonio transcurrió por una transformación extrema. Y continúa mutando frente a nuestros ojos. Cuando creció el hijo de Silvia, Zac, él decidió casarse legalmente con su novio. Y cuando él también descubrió una desagradable verdad de su ser amado, esta se manifestó como un perfil secreto en Grindr.

Las personas frecuentemente preguntan por qué le damos tanta importancia a

la infidelidad. ¿Por qué duele tanto? ¿Cómo es que se ha convertido en una de las principales causas de divorcio? Solo realizando un breve viaje al pasado para observar los cambios que han tenido el amor, el sexo y el matrimonio durante los últimos siglos, podremos tener una conversación informada sobre la infidelidad moderna. La historia y la cultura siempre han sentado las bases para nuestros dramas domésticos. Particularmente, el surgimiento del individualismo, la aparición del consumismo y el mandato por la felicidad han transformado al matrimonio y a su adúltera sombra. Los amoríos ya no son lo que solían ser porque el matrimonio ya no es lo que solía ser.

La forma en que éramos

Por milenios, el matrimonio fue menos la unión de dos individuos y más la alianza estratégica entre dos familias que aseguraban su supervivencia económica y promovían la cohesión social. Era un acuerdo pragmático en el que los hijos no eran cargados de sentimientos, y los esposos y esposas soñaban con la compatibilidad productiva. Cumplíamos nuestras responsabilidades conyugales para obtener una necesaria sensación de seguridad y pertenencia. El amor podía surgir, pero, ciertamente, no era esencial. De cualquier forma, era una emoción muy débil como para sostener una institución tan pesada. La pasión siempre ha ardido en el corazón humano, pero se encendía fuera de los límites del matrimonio. De hecho, la historiadora Stephanie Coontz elabora el intrigante argumento de que, cuando el matrimonio era principalmente una alianza económica, el adulterio era, algunas veces, el espacio para el amor. «La mayoría de las sociedades ha tenido amor romántico, la combinación de pasión sexual, infatuación y romantización de la pareja —escribe—. Pero muy seguido, esas cosas eran vistas como inapropiadas para un matrimonio. Porque el matrimonio era un evento político, económico y mercenario, muchas personas creían que el amor puro y verdadero solo podía existir fuera de él».

El matrimonio tradicional tiene un claro mandato basado en una definición estricta de los roles de género y la división del trabajo. Mientras que cada persona hiciera lo que le correspondía, formaban una buena pareja. «Él trabaja duro. No toma. Nos provee». «Ella es una buena cocinera. Me ha dado muchos hijos. Mantiene la casa limpia». Era un sistema en el que la desigualdad de género estaba creada por la ley y cifrada en nuestro ADN cultural. Cuando una mujer se casaba, renunciaba a sus derechos individuales y a sus pertenencias; de hecho, ella misma se convertía en propiedad.

Vale la pena recordar que, hasta hace poco, la fidelidad marital y la

monogamia no tenían nada que ver con el amor. Era un pilar del patriarcado, impuesto a las mujeres, para asegurar patrimonio y linaje —qué hijos son míos y a quién le tocan las vacas (o cabras o camellos) cuando muera—. El embarazo confirma la maternidad, pero, sin exámenes de paternidad, un padre podía atormentarse toda la vida si su único hijo y heredero nacía rubio y su familia entera no tenía ni un solo cabello claro entre ellos. La virginidad de la novia y la monogamia de la esposa eran críticas para proteger su orgullo y su descendencia.

Para las mujeres, aventurarse fuera de la cama marital era muy riesgoso. Podían terminar embarazadas, humilladas en público o asesinadas. Mientras tanto, es sabido que, en la mayoría de las culturas, los hombres tenían la libertad tácita de vagar sin ninguna consecuencia, apoyados de un montón de teorías sobre la masculinidad que justificaban su predilección por la degustación de otras experiencias amorosas. La doble moral es tan vieja como el adulterio.

«Te amo. Hay que casarnos». Durante la mayor parte de la historia, estas dos oraciones nunca se juntaron. El romanticismo lo cambió todo. A finales del siglo XVIII y a principios del XIX, en medio de los cambios sociales de la Revolución Industrial, el matrimonio se redefinió. Gradualmente evolucionó de una iniciativa económica a una basada en la compañía: un compromiso libre entre dos individuos, basado no en las responsabilidades y obligaciones, sino en el amor y el afecto. En la transición del campo a la ciudad, nos volvimos más libres, pero también más solitarios. El individualismo comenzó la conquista despiadada de la civilización occidental. La elección de pareja fue infundida con aspiraciones románticas que estaban orientadas a contrarrestar el creciente aislamiento social de la vida moderna.

A pesar de estos cambios, pocas realidades sociales se mantuvieron intactas a mediados del siglo XX. El matrimonio todavía tenía la intención de durar toda la vida; las mujeres seguían siendo legal y económicamente dependientes de sus esposos; la religión definía la moral y dictaba el código de conducta; el divorcio era raro y causaba vergüenza y ostracismo. Y, sobre todo, la fidelidad se mantenía como condición *sine qua non*, al menos para la hembra de la especie.

Como una mujer de los años cincuenta, María estaba muy consciente de sus limitadas opciones. Había crecido en un mundo donde ella tenía solo cuatro marcas de cereales para elegir, tres canales de televisión y dos hombres con los que podría casarse. El hecho de que siquiera tuviera voz en su elección de pareja era algo bastante novedoso —incluso hoy, más de cincuenta por ciento de los matrimonios alrededor del mundo es arreglado—.

A pesar de que amaba a Kenneth, su esposo, el sexo era principalmente para la

procreación. «Después de dar a luz a cuatro hijos en seis años, francamente, ya no quería más», dice. El placer ni siquiera era tomado en cuenta durante las ocasiones en que cumplía su deber como esposa. Y Kenneth, a quien describía como un «hombre generoso y decente», jamás se había iniciado en los misterios de la anatomía femenina, y nadie le dijo que tendría que haberlo hecho. Pero ni siquiera sus mediocres relaciones sexuales ni sus subsecuentes conquistas compensatorias fueron terreno para el divorcio.

Mientras que los hombres de la generación de Kenneth tenían el permiso tácito de endulzar su insatisfacción marital con manjares extramaritales, se esperaba que mujeres como María encontraran la dulzura en el matrimonio mismo. Para María y para Kenneth, así como para sus contemporáneos, el matrimonio era un pacto de toda la vida, con muy pocas opciones para salirse. Se casaban para bien o para mal: hasta que la muerte los separara. Afortunadamente, para aquellos que eran miserables, la muerte llegaba antes de lo que llega ahora.

Una persona a la vez

Silvia no esperó a que la muerte lo apartara de su esposo. Hoy en día, el matrimonio termina cuando el amor muere. Como una *baby boomer*⁴ que creció en San Francisco, se volvió adulta durante un periodo cultural que alteró a la pareja hasta dejarla irreconocible. El feminismo, la anticoncepción y el derecho al aborto empoderaron a las mujeres para tomar control de sus propios amores y vidas. Gracias a las leyes para el divorcio sin causa, declaradas en 1969 en California, y en más estados poco tiempo después, abandonar una unión infeliz era ahora parte del menú de opciones de una mujer. Y si todas las mujeres *podían* irse, necesitaban de una mejor razón para quedarse. Desde aquel entonces, la vara de la calidad del matrimonio ha sido alzada significativamente.

Después de su divorcio, Silvia puso a su carrera primero, luchando por subir la escalera corporativa en un mundo bancario dominado por hombres. Salió con un par de «aburridos banqueros y ejecutivos de cuentas, como [su] primer esposo», pero no se sintió lista para darle otra oportunidad a Cupido hasta que conoció a Jason, un profesor de música y fabricante de violines.

En una de nuestras conversaciones, le pregunté a Silvia si era monógama. Me miró sorprendida. «Sí, por supuesto. He sido monógama con todos mis novios y con mis dos esposos». ¿Se daría cuenta del cambio cultural que estaba implícito en las palabras que tan casualmente había dicho?

La monogamia solía significar una persona para toda la vida. Ahora, la monogamia significa una persona a la vez.

Con su segundo esposo, Silvia exigió equidad en la cocina y en la habitación. Jason la conquistó con sus habilidades para trapear y para anticipar sus necesidades. En vez de ser definidos por una sola opción de roles de género, su compromiso fue concebido en términos de división del trabajo flexible, satisfacción personal, atracción sexual mutua e intimidad.

Primero llevamos el amor al matrimonio. Después llevamos el sexo al amor. Y luego ligamos la felicidad matrimonial con la satisfacción sexual. El sexo procreativo dio lugar al sexo recreativo. Mientras que el sexo prematrimonial se convertía en la norma, el sexo matrimonial vivió su propia y pequeña revolución, pasando de ser la obligación marital de una mujer a convertirse en un camino de placer y conexión.

Amor moderno

Hoy estamos inmersos en un gran experimento. Por primera vez en la historia, queremos sexo con nuestros esposos y esposas no solo porque queramos a seis hijos que trabajen en la granja (cuando necesitaríamos tener ocho, ya que al menos dos probablemente no sobrevivan) ni porque es la tarea que nos toca. No, queremos sexo solo porque lo *deseamos*. Nuestro sexo está enraizado en el deseo, la muestra soberana de nuestra libertad de elección y, en realidad, de nuestra propia persona. Hoy, tenemos sexo porque *tenemos ganas*, porque *se nos antoja* —con suerte, entre uno y otro; preferentemente, al mismo tiempo e, idealmente, con inquebrantable pasión por los siglos de los siglos—.

En *La transformación de la intimidad*, Anthony Giddens explica que, cuando el sexo fue separado de la reproducción, dejó de ser una característica de nuestra biología para volverse un marcador de nuestra identidad. Nuestra sexualidad ha sido organizada fuera del mundo natural y se ha convertido en «propiedad de uno mismo» que definimos y redefinimos durante nuestra vida. Es una expresión de quienes *somos* y no solo algo que *hacemos*. En nuestro rincón del mundo, el sexo es un derecho humano ligado a nuestra individualidad, nuestra libertad personal y nuestro desarrollo. Creemos que la dicha sexual es nuestra tarea y se ha convertido en un pilar de nuestra nueva concepción de la intimidad.

Poner la intimidad como centro del matrimonio moderno es algo que no se cuestiona. La cercanía emocional ha pasado de ser una consecuencia secundaria de una relación a largo plazo a un mandato necesario. En el mundo tradicional, la intimidad se refería a la compañía y la camaradería que nacían de compartir las vicisitudes del día a día: trabajar el campo, criar hijos, soportar pérdidas, enfermedad y miseria. Era más probable que tanto hombres como mujeres

buscaran amistad y un hombro para apoyarse en una relación con alguien del mismo sexo. Los hombres hacían amigos en el trabajo y bebiendo cerveza; las mujeres se conectaban a través de la maternidad y al prestarse harina.

El mundo moderno está en constante movimiento, girando cada vez más rápido. Las familias frecuentemente se dispersan, los hermanos se esparcen entre continentes y nos cambiamos de trabajo con más facilidad de la que una planta cambia de maceta. Tenemos cientos de «amigos» virtuales, pero ninguno a quién pedirle que alimente al gato. Somos mucho más libres que nuestros abuelos, pero estamos más desconectados. En nuestra búsqueda desesperada de un puerto seguro, ¿dónde habremos de soltar nuestras anclas? La intimidad marital se ha convertido en el antídoto soberano para vidas cada vez más fragmentadas.

Intimidad es «observa dentro de mí». Voy a hablar contigo, mi amado, y compartiré contigo mis posesiones más preciadas, que ya no son mi dote ni los frutos de mi vientre, sino mis esperanzas, mis aspiraciones, mis miedos, mis anhelos, mis *emociones* —en otras palabras, mi vida interna—. Y tú, mi amado, me mirarás a los ojos. No voltearás mientras desnudo mi alma. Necesito sentir tu empatía y validación. Mi valor depende de ello.

Un anillo para gobernarlos a todos

Nunca antes nuestras expectativas sobre el matrimonio habían tenido proporciones tan épicas. Todavía queremos todo lo que la familia tradicional tendría que proveer: seguridad, hijos, propiedad y respeto, pero también queremos que nuestras parejas nos amen, nos deseen y estén *interesadas* en nosotros. Deberíamos ser mejores amigos, absolutos confidentes y apasionados amantes. La imaginación humana ha conjurado un nuevo Olimpo: que el amor se mantendrá incondicional, la intimidad será apasionada, el sexo será emocionante y exclusivo de una persona, hasta el final. Y «hasta el final» cada vez se alarga más.

En el pequeño aro que es el anillo de matrimonio, se encuentran ideas muy contradictorias. Queremos que nuestra persona elegida nos ofrezca estabilidad, seguridad, predictibilidad y fiabilidad: todas las experiencias que nos permiten bajar el ancla. Y queremos que esa misma persona nos suministre sorpresa, misterio, aventura y riesgo. Dame confort y dame emoción. Dame familiaridad y dame novedad. Dame continuidad y dame sorpresa. Los amantes hoy en día buscan traer a su habitación deseos que por el resto de la historia se habían encontrado en otra parte.

Según escribe el analista jungiano Robert Johnson, en nuestra sociedad secular,

el amor romántico se ha convertido «simplemente en el más grande sistema de energía de la psique en occidente. En nuestra cultura, ha sustituido a la religión como la arena donde hombres y mujeres buscan significado, trascendencia, completitud y éxtasis». En nuestra búsqueda por el «alma gemela», hemos unido lo espiritual con lo relacional, como si fueran lo mismo. La perfección que anhelamos experimentar en el amor terrestre era algo que solíamos buscar únicamente en el santuario de lo divino. Cuando impregnamos a nuestra pareja de atributos divinos y esperamos que él o ella nos eleven de lo mundano hacia lo sublime, estamos creando, como dice Johnson, un «impío enredo de dos amores divinos» que no hará otra cosa más que decepcionarnos.

No solo tenemos demandas interminables, sino que, además, queremos ser felices. Esto alguna vez fue reservado para la vida después de la muerte. Hemos traído el cielo a la tierra, al alcance de todos, y la felicidad ya no es solo una búsqueda, sino un mandato. Esperamos que una persona nos dé aquello que solía proveer un pueblo entero y, ahora que vivimos el doble de tiempo, resulta demasiado para una unión de dos.

En muchísimas bodas, novios con ojos soñadores recitan una lista de votos, jurando ser todo el uno para el otro, de alma gemela a amante, de maestro a terapeuta. «Te prometo ser tu más grande fan y tu más grande adversario, tu cómplice en el crimen, tu consolación en el desconsuelo», dice el novio con una voz temblorosa.

Entre lágrimas, la novia responde: «Te prometo fidelidad, respeto y mejora constante. No solo celebraré tus triunfos, sino que te amaré sobre todo en tus fracasos». Sonriendo, añade: «Y prometo que nunca volveré a usar tacones para que no te sientas pequeño». Sus declaraciones son el mantra sincero de su amor. Qué montaje. Cuantas más promesas se apilan más me pregunto si llegarán a la luna de miel con esa lista intacta (por supuesto, en momentos menos idílicos, a los recién casados se les advierte de la fragilidad del matrimonio, lo que se refleja en los acuerdos prenupciales que preceden a sus poéticos votos).

Hemos traído a nuestra concepción del matrimonio todo lo que alguna vez buscamos afuera: la mirada adorada del amor romántico, el mutuo abandono hacia el sexo sin frenos, el balance perfecto entre libertad y compromiso. Con una relación tan dichosa, ¿por qué habríamos de engañar? La evolución de las relaciones comprometidas nos ha traído a un lugar donde creemos que la infidelidad no debería ocurrir, dado que todas sus razones se han eliminado.

Y, sin embargo, ocurre. Por mucho que nosotros, los románticos empedernidos, odiamos admitirlo, los matrimonios basados en la atracción y el

amor son frecuentemente más frágiles que los matrimonios basados en razones materiales (lo que no significa que aquellos viejos y estables matrimonios fueran más felices). Nos dejan *más* vulnerables a los caprichos del corazón humano y la sombra de la traición.

Los hombres y las mujeres con quienes trabajo invierten más tiempo en el amor y la felicidad que nunca antes, pero, en un cruel giro del destino, la sensación resultante de merecimiento es, precisamente, lo que está detrás del aumento exponencial de la infidelidad y el divorcio en la actualidad. Alguna vez fuimos infieles porque no se suponía que el matrimonio nos otorgara amor y pasión. Hoy somos infieles porque el matrimonio falla en entregarnos el amor, la pasión y la atención sin reservas que nos prometió.

Cada día en mi oficina me encuentro con consumidores de la ideología moderna del matrimonio. Compraron el producto, lo llevaron a casa y encontraron que le faltaban algunas piezas, así que vienen al taller de reparaciones a arreglarlo para que se vea como la foto en la caja. Toman sus aspiraciones relacionales como dadas —tanto lo que quieren como lo que merecen tener— y se molestan cuando el ideal romántico no encaja con la parca realidad. No es sorpresa que esta visión utópica esté dejando a un ejército creciente de personas desencantadas a su paso.

Consumismo romántico

«Mis necesidades no están siendo satisfechas», «este matrimonio ya no funciona para mí», «este no fue el trato que firmé», estos son lamentos que escucho regularmente en mis sesiones. Como el psicólogo y autor Bill Doherty observa, este tipo de sentencias aplican los valores del consumismo —«ganancia personal, bajo costo, sensación de merecimiento y apuesta»— a nuestras conexiones románticas. «Todavía creemos en el compromiso —escribe—, pero poderosas voces que vienen desde adentro y afuera nos dicen que seremos unos perdedores si nos acomodamos por algo menos que lo que creemos que necesitamos y merecemos en nuestro matrimonio».

En nuestra sociedad de consumo, la novedad es clave. La obsolescencia de los objetos se programa de antemano para asegurar nuestro deseo de reemplazarlos. Y la pareja no es la excepción a esta tendencia. Vivimos en una cultura que continuamente nos seduce con la promesa de algo mejor, más joven, con más ventajas. Por lo tanto, ya no nos divorciamos porque seamos infelices; nos divorciamos porque podríamos ser más felices.

Hemos llegado a ver la gratificación inmediata y su variedad ilimitada como

nuestra prerrogativa. A las generaciones anteriores se les enseñó que la vida implica sacrificio. «No siempre puedes obtener lo que quieres» tenía sentido hace medio siglo, pero ¿a qué persona menor de treinta y cinco años le resuena este mensaje? Rechazamos la frustración. No es sorpresa que las constricciones de la monogamia puedan inducir pánico. En un mundo de opciones infinitas, luchamos con lo que mi amigo milénial llama «FOMO» (del inglés Fear Of Missing Out), el miedo a perderse de algo. El FOMO impulsa algo conocido como la «adaptación hedonista», la búsqueda perpetua de algo mejor. Al momento en que obtenemos lo que queremos, nuestras expectativas y deseos tienden a elevarse y terminamos sin sentirnos más felices. La cultura de la elección nos atrae con sus infinitas posibilidades, pero también ejerce una sutil tiranía. La consciencia incesante de alternativas disponibles nos invita a hacer comparaciones desfavorables, debilita el compromiso y nos previene de disfrutar el momento presente.

Reflejando los cambios a gran escala de occidente, las relaciones han cambiado la economía de la producción por la economía de la experiencia. El matrimonio, como escribe el filósofo Alain de Botton, pasó «de ser una institución a ser la consagración de una emoción, de ser un rito de pasaje autorizado externamente a ser una respuesta interna motivada por un estado emocional». Para muchos, ya no es un verbo, sino un sustantivo que describe un estado constante de entusiasmo, infatuación y deseo. La calidad de la relación es ahora sinónimo de la calidad de la experiencia. ¿Qué de bueno tienen un hogar estable, un buen ingreso y unos hijos bien educados si nos sentimos aburridos? Queremos que nuestras relaciones nos inspiren, nos transformen. Su valor y, por lo tanto, su longevidad, es comparado con qué tanto continúen satisfaciendo nuestra sed de experiencias.

Son todas estas nuevas prerrogativas las que dirigen la historia contemporánea de la infidelidad. No es que hoy nuestros deseos sean diferentes, sino el hecho de que sintamos que merecemos —y que, en efecto, estamos obligados a— perseguirlos. Ahora, nuestra responsabilidad primaria es hacia nosotros mismos, incluso si es a expensas de aquellos a quienes amamos. Como Pamela Druckerman señala, «puede que nuestras altas expectativas sobre la felicidad personal nos hagan más propensos a engañar». ¿Acaso no todos merecemos un amorío, si es lo que necesitamos para realizarnos? Cuando nos colocamos a nosotros mismos y a nuestras emociones como el centro, una nueva narrativa de justificación es agregada a la antigua historia de los deseos descarriados.

La siguiente generación

Todo esto nos lleva a los gemelos de Silvia: Zac y Michelle. Con casi treinta años, son los miléniales por excelencia. El panorama cultural que habitan está moldeado por valores establecidos por sus padres —individualismo, autorrealización, igualitarismo— a los que han añadido un toque fresco de autenticidad y transparencia. La tecnología está al centro de todas sus actividades, incluyendo las sexuales. Ponen en juego a sus búsquedas libidinosas en aplicaciones como Tinder, Grindr, Hinge, Snapchat e Instagram.

Ni Zac ni Michelle están casados: como el resto de sus amigos, han pasado sus veintes completando su educación, viajando, trabajando y jugando. Han crecido sobre un amplio terreno sexual que ninguna generación previa había tenido —uno con más oportunidades pero también mayor ambigüedad; menos límites, pero menos guías—. Como un joven gay, Zac nunca ha sabido lo que es entrar a un club gay clandestino donde todos los hombres presentes están casados con mujeres. Él no tuvo que «salir del clóset» porque, de cierta forma, nunca estuvo dentro. Supo de la crisis del sida por las películas, pero guarda una pastilla profiláctica en su bolsillo que lo mantendrá a salvo. Cuando el matrimonio igualitario evolucionó para ser el capítulo más reciente de la institución, se arrodilló y se comprometió con su novio, Theo, frente a todo el despacho legal donde trabaja. Juntos esperan algún día tener una familia propia.

Michelle, una emprendedora que lleva una pequeña compañía de realidad virtual, no se queda en casa esperando a que el teléfono suene. Si quiere estar con alguien, está a un *swipe* en la pantalla del celular de distancia. Ella sueña con casarse algún día, pero no tiene prisa. De hecho, ha congelado sus óvulos para no tener que preocuparse sobre su reloj biológico y ha ahorrado suficiente dinero como para nunca ser dependiente. «Incluso si mañana conozco al hombre correcto, no tendría hijos por al menos cinco años —explica—. Quiero vivir con alguien y disfrutar ser una pareja antes de volvernos padres». Algunos se refieren a este periodo de cohabitación como una relación en «prueba beta». «Además —agrega Michelle—, si al final no conozco a nadie, tampoco necesito de un hombre para volverme madre». Sexo, matrimonio y paternidad solían venir en el mismo paquete. No más. Los *baby boomers* separaron el sexo del matrimonio y la reproducción; sus hijos están separando la reproducción del sexo.

Actitudes como las de Michelle son comunes en su generación. «Culturalmente, los adultos jóvenes han llegado a ver el matrimonio como una

meta final, en vez de una piedra angular —dicen los investigadores del proyecto Knot Yet—, esto es, algo que hacen una vez que han preparado todo para estar listos, en vez de ser el fundamento para lanzarse a la adultez y la paternidad».

Seguir ese camino es algo que Michelle solo hará una vez que se sienta emocionalmente madura, profesionalmente acomodada, financieramente estable y con disposición a apartarse de la diversión de la soltería. Llegado ese momento, ella buscará una pareja que la complemente y que le otorgue la profunda experiencia de reconocer su identidad tan cuidadosamente construida. En contraste, para su abuela María, el matrimonio fue una experiencia formativa, la piedra angular sobre la cual ella y su esposo construyeron sus identidades en conjunto, mientras se movían hacia la adultez.

¿Podrán los cálculos de Michelle protegerla de la adúltera traición que sufrió María? ¿O la dejarán más vulnerable? Hugo Schwyzer comenta en *The Atlantic* que el paradigma de la «piedra angular» tiene la expectativa de ser difícil, mientras que el de la «meta final», no. Se espera que las parejas que se casan jóvenes vivan dificultades y salgan de ellas más fuertes. Por lo tanto, el modelo de la piedra angular «no condona la infidelidad tanto como la considera cercana a lo inevitable». En contraste, observa, «el modelo de la meta final perdona mucho menos la traición sexual porque supone que aquellos que finalmente se casan deberían ser lo suficientemente maduros como para autorregularse y ser escrupulosamente honestos... la evidencia sugiere, sin embargo, que aquellos que van por la meta final son poco más que inocentes si imaginan que una serie variada de experiencias premaritales de vida les servirá como vacuna contra la infidelidad».

Haciendo añicos la gran ambición del amor

María, hoy una viuda con casi ochenta años, asistirá a la boda de su nieto el siguiente mes y, quizá, su mente recordará la propia. La institución a la que Zac y Theo están entrando mantiene poca similitud respecto a la que ella y Kenneth aceptaron solemnemente hace más de medio siglo.

Para mantenerse al ritmo de la vida moderna, el matrimonio se ha volteado a sí mismo, ofreciendo cada vez mayor igualdad, libertad y flexibilidad. Aun así, hay un asunto que se mantiene, en su mayor parte, inquebrantable: la infidelidad.

Conforme más sexualmente activa se ha vuelto nuestra sociedad, más intratable se ha convertido su actitud hacia la infidelidad. De hecho, precisamente porque podemos tener un montón de sexo antes del matrimonio, la exclusividad dentro del mismo ha tomado connotaciones totalmente nuevas.

Estos días, la mayoría de nosotros llegamos al altar después de años de nomadismo sexual. Para el momento en que nos casamos, hemos tenido encuentros y citas; compartido habitación, y experimentado rupturas. Antes solíamos casarnos y hasta entonces tener sexo por primera vez. Ahora nos casamos y dejamos de tener sexo con otros.

La decisión consciente que hacemos sobre refrenar nuestra libertad sexual es una declaración a la seriedad de nuestro compromiso (por supuesto, en la continua evolución de esta institución tan elástica, hay algunos que traen a múltiples parejas dentro de su matrimonio también). La fidelidad es ahora una decisión, una expresión de preferencia y lealtad. Al darle la espalda a otros amores, confirmamos la excepcionalidad de nuestra «persona especial»: «He encontrado a mi Persona Especial. Puedo dejar de buscar». Milagrosamente, se supone que nuestro deseo por otros se evaporará, vencido por el poder de esta singular atracción. En un mundo donde es tan fácil sentirse insignificante —ser dejado atrás, desechado, borrado con un clic, eliminado de una lista de amigos—, ser *elegido* ha tomado una importancia sin precedentes. La monogamia es la vaca sagrada del ideal romántico, porque confirma qué tan especiales somos. La infidelidad dice: «No eres tan especial, después de todo». Y hace añicos a la gran ambición del amor.

En su crucial libro *After the Affair*, Janis Abrahms Spring le da voz a este tormento existencial con elocuencia: «Arrasada... quedó tu propia convicción de que tú y tu pareja estaban hechos el uno para el otro, que nadie podía hacerlos más felices, que juntos formaban una unión fundamental e irreductible que no podía ser compartida o separada. La infidelidad marca la partida de dos inocentes ilusiones —que tu matrimonio es excepcional y que eres único o atesorado—».

Cuando el matrimonio era un acuerdo económico, la infidelidad amenazaba la seguridad económica; hoy, el matrimonio es un acuerdo romántico y la infidelidad amenaza nuestra seguridad emocional.

Nuestra sociedad individualista produce una misteriosa paradoja: mientras que la necesidad por la fidelidad se intensifica, también lo hace la atracción por la infidelidad. En estos tiempos en los que emocionalmente dependemos tanto de nuestras parejas, los amoríos cargan una fuerza devastadora que nunca habían tenido. Pero, en esta cultura que ordena la satisfacción individual y que nos atrae con la promesa de ser felices, nunca habíamos sentido tanta tentación por engañar. Quizá es por esto que condenamos la infidelidad más que nunca, al mismo tiempo que la practicamos, también, más que nunca antes.

NOTAS

⁴ Persona nacida entre 1946 y 1964.

Parte II

LAS CONSECUENCIAS

Capítulo 4

¿POR QUÉ DUELE TANTO LA TRAICIÓN?

Una muerte por mil cortadas

Solía pensar que sabía quién era yo, quién era él, y, de repente, no nos reconocía, ni a él ni a mí... Mi vida entera, como la había llevado hasta este momento, se había derrumbado, como en esos terremotos en que el suelo se devora a sí mismo y desaparece bajo tus pies mientras estás escapando. No hay vuelta atrás.

—Simone de Beauvoir, *La mujer rota*

«Fue como si toda mi vida hubiera sido borrada. Así de simple. Estaba tan devastada que de inmediato pedí licencia por enfermedad en el trabajo y me tomé el resto de la semana libre. Apenas si me podía sostener de pie. Olvidé comer, algo que significa mucho para mí». Gillian me cuenta que, en sus más de cincuenta años, nunca había experimentado este tipo de dolor. «¿Cómo puede doler tanto si nadie murió?».

La revelación de un amorío se puede sentir como si te arrancaran las tripas. Si realmente quieres destruir una relación o despedazar un corazón, la infidelidad es una apuesta segura. Es una traición en muchos niveles: decepción, abandono, rechazo, humillación, todas las cosas de las que, supuestamente, el amor nos protegería. Cuando aquel en el que confiabas es quien te ha mentado a la cara y te ha tratado como si no fueras digno del más básico respeto, se voltea el mundo en el que pensabas que vivías. La historia de tu vida se fractura tanto que no puedes armarla de nuevo. «Dímelo otra vez —exiges—, ¿por cuánto tiempo ha ocurrido esto?».

Ocho años. En el caso de Gillian, ese número funciona como dinamita. «¡Es una tercera parte de nuestro matrimonio!», dice atónita. Ella y Costa han estado juntos por veinticinco años y han criado a dos hijos. Ella trabaja como la abogada de planta de una importante productora de música y está en la cima de su carrera. Costa, nacido y criado en la isla griega de Paros, es dueño de una compañía de seguridad en internet que ha tenido que librar la tormenta de la recesión económica. Gillian confirmó el prolongado amorío de Costa con Amanda, su gerente de mercadotecnia.

«Tenía mis sospechas —admite—, y le había preguntado más de una vez, pero él lo negaba absoluta y persuasivamente. Y le creí».

Entonces ella descubrió los correos y mensajes, la cuenta de Skype, las *selfies* y los recibos de la tarjeta de crédito que se podían rastrear atrás durante años y años.

«Me sentí llena de vergüenza y muy, muy estúpida. Fui tan ingenua, tan fácil de engañar que, en algún punto, él concluyó que yo sabía porque ¿quién podría ser tan tonta? Estoy en *shock* y siento mucho enojo y muchos celos. Cuando el enojo desaparece, solo siento dolor. Desconfianza seguida por certezas que me aplastan. Realmente no tengo una brújula para esto».

El adulterio siempre ha dolido. Pero para los acólitos del amor moderno, parece que duele más que nunca. De hecho, la vorágine de emociones que son desatadas al descubrirse una infidelidad son tan abrumadoras que muchos psicólogos contemporáneos han tomado prestadas las teorías del trauma para explicar los síntomas: pensamiento obsesivo, hipervigilancia, adormecimiento y disociación, ataques de ira inexplicables y pánico incontrolable. Tratar la infidelidad se ha convertido en una especialidad entre profesionales de la salud —incluyéndome—, en parte porque la experiencia es tan catastrófica que las parejas no pueden manejar la caída emocional por sí mismas y necesitan intervención si esperan salir adelante.

En el periodo inmediatamente posterior, las emociones no suelen desplegarse dentro de lo que podríamos considerar como apropiado. En vez de eso, muchos de mis pacientes describen el ir y venir de una rápida sucesión de emociones contradictorias. «¡Te amo! ¡Te odio! ¡Abrazame! ¡No me toques! ¡Toma tus cosas y lárgate! ¡No me dejes! ¡Idiota! ¿Todavía me amas? ¡Vete a la mierda! ¡Quiero irme a la mierda!». Semejante ataque de reacciones es esperado y lo más seguro es que dure por algún tiempo.

Las parejas comúnmente me buscarán en medio de esta masacre. «Estamos enfrentando una crisis marital enorme —me escribió Gillian en su primer correo electrónico—. A mi esposo también le duele mucho. Se siente devorado por la culpa, incluso cuando intenta consolarme. Queremos intentar seguir juntos si podemos». Su recuento detallado terminó con una petición: «Espero fervientemente que nos puedas ayudar con esta horrible experiencia para que podamos llegar a un mejor lugar». Pretendo hacer todo lo que pueda para que avancen. Pero primero necesito ayudarles a saber dónde están.

Respuesta de emergencia

La revelación es un momento clave en la historia de una infidelidad y de un matrimonio. El *shock* del descubrimiento paraliza el cerebro reptil, disparando una respuesta instintiva: luchar, huir o congelarse. Algunos solo se quedan ahí, atolondrados; otros no pueden huir lo suficientemente rápido, esperando escapar de la agitación y recuperar un poco de sensación de control de su vida. Cuando el sistema límbico ha sido activado, la supervivencia a corto plazo triunfa sobre las decisiones bien pensadas. A pesar de que es difícil hacerlo en esos momentos, con frecuencia les advierto a las parejas que separen sus emociones sobre la infidelidad de las decisiones respecto a la relación. Constantemente, sus respuestas impulsivas, que se supone deberían de protegerlos, podrían destruir años de capital marital positivo en un instante. Como terapeuta, yo también debo de ser muy cuidadosa respecto a mis reacciones. El drama de la infidelidad es una cornucopia de emociones: simpatía, envidia, curiosidad y compasión pero también juicio, enojo y disgusto. Ser afectada emocionalmente es normal, pero las proyecciones son inútiles.

Divido la recuperación posinfidelidad en tres etapas: crisis, creación de significado y planeación del futuro. Gillian y Costa están en la etapa de crisis y lo que *no* hagan durante esta etapa es tan crítico como lo que sí. Es un momento delicado que requiere de un contenedor seguro y libre de juicios para la intensidad emocional que está corriendo salvajemente dentro de ellos y entre ellos. En este punto, necesitan calma, claridad y estructura, igual que seguridad y esperanza. Después, en la etapa de creación de significado, habrá tiempo para profundizar en por qué la infidelidad ocurrió y qué papel jugó cada quien en la historia. Y, finalmente, en la fase de planeación del futuro, nos preguntaremos lo que les espera tanto por separado como juntos. Por ahora, sin embargo, estamos realizando una intervención de emergencia. ¿Qué necesita atención urgente? ¿Alguien se encuentra en riesgo? Reputación, salud mental, seguridad, hijos, esperanza de vida y demás... todo debe ser considerado.

Como primera respuesta, me reúno con la pareja, a veces, diario. Habla tanto del aislamiento de la pareja moderna como del estigma de la infidelidad que la terapeuta sea la única persona que sepa tan temprano lo que está ocurriendo en esta etapa, la base firme que sostiene su colapso.

Hay muchas piezas al aire: dos personas luchando con el hecho de que han estado viviendo en realidades diferentes y que solo una de ellas lo sabía. Pocos eventos en la vida de una pareja, excepto quizá la muerte y la enfermedad, tienen una fuerza tan desastrosa. La terapeuta de parejas Michele Scheinkman enfatiza cuán importante es sostener una perspectiva doble que abarque las distintas

experiencias de la pareja, algo que no es capaz de hacer por sí misma en este momento.

Hago esto en mis sesiones, así como en nuestra correspondencia. Los animo a escribir —en un diario, a mí, o el uno al otro— como una válvula de escape. Escribir un diario provee de un lugar seguro para purgarse, sin restricciones. Escribir cartas es un proceso más deliberado y con mayor edición. Con frecuencia, las parejas necesitan orientación por separado para encontrar las palabras exactas. Algunas veces, las cartas son leídas en voz alta durante las sesiones. Otras veces las envían, con una copia para mí. Hay mucha intimidad en poder presenciar los intercambios epistolares que se dan entre estas almas heridas. Ofrece toda una ventana distinta hacia la relación que uno no podría ver solo desde el sillón.

Como lo predije, Gillian y Costa me cuentan que han tenido algunas de sus conversaciones más profundas y honestas entre ellos desde que todo esto salió a la luz, a veces hasta altas horas de la noche. Su historia se muestra desnuda —expectativas sin resolver, enojo, amor y todo lo que existe en medio—. Se escuchan. Durante esta encrucijada han llorado, han discutido y han hecho mucho el amor (es asombroso cómo el miedo a la pérdida puede reavivar el deseo). Como a mi colega Terry Real le gusta decir, se encuentran de nuevo cara a cara: en la forma en que eran cuando se enamoraron por primera vez, antes de que se acomodaran en la alineación de hombro con hombro que es la vida diaria de una pareja.

Cada traición fue alguna vez una historia de amor

El descubrimiento de una infidelidad puede consumirnos, tanto que olvidamos que es solo un capítulo en la historia mucho más larga de una pareja. Sin importar cuánto tarde, el agudo trauma dará lugar al proceso de recuperación, tanto si la pareja sigue junta como si se separa. El *shock* tiene un efecto constrictivo, como un golpe en el estómago. Mi tarea es ayudar a las parejas a recuperar el aliento y recolocarse a sí mismas en un lugar donde puedan ver el panorama completo de su relación, más allá de los eventos inmediatos. Para comenzar, a veces incluso en la primera sesión, les pediré que me compartan cómo es que se conocieron, su historia de origen.

Gillian se enamoró de Costa durante su último año de estudios para ser abogada. Él estacionó su motocicleta fuera de la librería y la invitó a dar un paseo. Ella quedó encantada por su audacia, su galantería y su calidez, todo envuelto en un exótico acento. Sorprendiéndose a sí misma, se animó.

Ella lo describe afectuosamente como «volcánico» —sin temor al conflicto y a la confrontación, con un imperturbable entusiasmo por la vida—. Ella se caracteriza a sí misma como conciliadora, tendiendo más al pragmatismo. «Costa me hizo bien —dice—, me animó a sacudirme mi seriedad típica de Nueva Inglaterra para ser más espontánea».

Antes de Costa, ella se había comprometido con Craig, un maestro en administración de empresas salido de Wharton que estaba listo para hacerse cargo del negocio familiar. Pero ella se había sentido ambivalente durante mucho tiempo: «Craig amaba sentirse amado por mí más de lo que me amaba». Al final, ella terminó el compromiso porque «quería ser adorada».

Su hombre mediterráneo la adoraba y sabía cómo demostrarlo. Él estaba totalmente enamorado de esta poderosa, elegante e independiente mujer. «Recién me había mudado a los Estados Unidos y ella era tan americana», explicó. Ella era un marcado contraste respecto a las mujeres de su infancia, cuya fuerza constantemente se medía por cuán estoicamente soportaban el eterno maltrato de sus esposos mujeriegos.

Gillian aclara que siempre había sospechado que Craig, su exprometido, algún día la engañaría, debido al incondicional amor que se tenía a sí mismo. No era como que pusiera las necesidades de alguien más delante de las suyas. En el fondo de su decisión de estar con Costa, descansaba la certeza de que él, por otro lado, nunca sería tan egoísta. Ella simplemente lo *sabía*. Se respaldaba en su devoción. ¿Cómo pudo haberse equivocado tanto?

Se casaron en la casa de la familia de Costa, en la isla griega de Paros —paredes blancas, marquesinas azules, techos de ladrillos rojos adornados con buganvillas rosadas—. Mientras miraba a su madre impecablemente arreglada bailar feliz durante la danza *syrtaki*, la novia se sintió profundamente segura de su decisión de dejar al hombre con la licenciatura correcta y el pedigrí adecuado, por el hombre que la adoraría para siempre. Reflejando los valores de libertad de su tiempo e ignorando las advertencias de sus padres, Gillian intercambió el modelo tradicional de matrimonio por uno de su propio ideal.

Cuando el secreto de Costa salió a la luz, su desilusión fue completamente abrasadora. No solo era un ataque contra ella; era un ataque contra todo su sistema de creencias: la ruptura de algunas de sus suposiciones más queridas sobre la pareja actual. El matrimonio se ha convertido en un castillo mítico, diseñado para ser todo lo que queramos. La infidelidad lo demuele, dejándonos con la sensación de que no existe ningún lugar de dónde agarrarse. Quizá esto funciona de la misma forma para explicar por qué la infidelidad moderna duele

tanto. Es traumática.

El descubrimiento en la era digital

No importa si estábamos en la completa oscuridad o si estuvimos rastreando los residuos de la evidencia, nada nos prepara para la revelación. Después de años de rondar alrededor de la verdad, Gillian un día se dio cuenta de que Costa había dejado su computadora en casa. «Tuve que mirarla —dice—. Y entonces no pude parar de hacerlo».

En lo que llama el «Día D», se sentó durante horas excavando la evidencia digital. Se sintió aplastada por las imágenes: cientos de fotos, correos intercambiados, deseos expresados... los detalles vívidos de los ocho años de amorío de Costa se desenvolvían frente a sus ojos. Tan solo unas décadas atrás, ella podría haber encontrado un número de teléfono en el bolsillo de un saco, la marca de un lápiz labial en el cuello de una camisa o una caja de cartas polvorienta. Un vecino chismoso le pudo haber contado. Una vez atrapado, Costa le habría tenido que contar la historia como considerara conveniente, omitiendo detalles para protegerla a ella o protegerse a sí mismo. Hoy en día, como cortesía de la memoria tecnológica, es más probable que sea Gillian quien excave en los insoportables detalles del engaño de su esposo. Ella puede estudiar su propia humillación, memorizando páginas de dolorosa evidencia electrónica.

La traición en la era digital es la muerte por mil cortadas. Los ve degustando ostras, riendo en Taos; ve a Amanda posando seductoramente. Aquí, una foto de ellos montados en su Yamaha, con Amanda usando el casco de Gillian; allá, un correo con un romántico itinerario en Grecia. Y por todos lados mensajes interminables detallando cada momento de la vida de Amanda.

Con todo y lo que Gillian ve, hay mucho más que imagina. A él besándola. El anillo de bodas en su dedo, su mano en sus pechos. Ella recuerda la forma en que Amanda lo miraba en la fiesta de Navidad del año pasado, y a ella misma desestimando esa mirada, «como una idiota». Recuerda cómo Amanda le hizo un cumplido por el *mousse* de chocolate que preparó la noche en que Costa la invitó a cenar a su casa, y a ella misma jugando a ser una buena anfitriona, «qué idiota». Ahora ella se pregunta: ¿estuvo su mano en *su* rodilla debajo de *nuestra* mesa de la sala? ¿Se rieron de eso al día siguiente en el trabajo? Las imágenes corren una y otra vez, sin pausa, y apenas logra quitarse una de la cabeza, llega otra a tomar su lugar.

Creo que es seguro decir que la mayoría de los amoríos de hoy en día son revelados a través de la tecnología. Los descubrimientos actuales han tomado un

giro gráfico, ocasionalmente ocurriendo en tiempo real. Mientras que las excavaciones de Gillian en la computadora de Costa fueron intencionales, para otros la tecnología entrega noticias no solicitadas. El iPad que se olvidó en casa hace que un esposo desprevenido sea testigo de la conversación que su esposa está teniendo con un amante que está en camino a ver. Después de un fin de semana fuera, el monitor para el bebé inexplicablemente está transmitiendo un gemido, a pesar de que la mujer está sosteniendo a su bebé en los brazos cuando el esposo llega a casa antes de lo esperado. La cámara para los gatos, encargada de proveer la seguridad de que sus mascotas estuvieran bien, le da a un hombre una ventana para mirar el encuentro entre su novia borracha y un extraño.

En las primeras horas de la celebración de Año Nuevo, Cooper estaba en la pista de baile de una discoteca en Berlín, cuando la pantalla de su teléfono se iluminó. Era una foto de su novia en una pista de baile en Nueva York, bailando de cerca con un hombre. Un amigo suyo le envió la foto con el mensaje: «Oye, amigo, para que sepas, acabo de ver a Aimee besándose con un extraño».

Cualquiera puede ser un *hacker* estos días. Todos los años que Ang había visto porno, Sydney pensaba: «Ese es su asunto». Pero, cuando él perdió completo interés en tener sexo con ella, decidió que ahora era su asunto. Una amiga suya le contó de un *software* de espionaje que podía usar para rastrear sus actividades en línea. «Me sentaba en mi mesa, mirando esos videos, sabiendo que él los estaba viendo al mismo tiempo, masturbándose por horas sin cesar. Me volvió loca. Primero comencé a vestirme y actuar como esas chicas del porno, pensando que podía recuperarlo. Pero, al final, me sentí traicionada no solo por él, sino por mí misma».

Ya no necesitas contratar a un detective privado; ahora tienes uno en tu bolsillo. Presionar accidentalmente el botón de «enviar». «¿Por qué mi papá me está mandando una foto desnudo?». La llamada para concretar una cita sexual. «¿Qué es eso que suena como si alguien estuviera respirando fuertemente al fondo?». Esa «alerta por actividad inusual» del departamento de fraudes de Visa. «¡Nunca he ido a Montreal!».

Y en este desfile de denunciantes virtuales, no hay que olvidar las maravillas del GPS. Ha pasado un tiempo desde que César comenzó a sospechar que las largas horas que Andy pasaba en el gimnasio no eran destinadas solo al área de pesas. «Para todo el tiempo que, supuestamente, se la pasaba cargando pesas, ¡esperaba ver más músculos! Y sé que se sienta en el sauna, pero ¿cuánto tiempo puedes quedarte ahí antes de derretirte?». Ya que no podía seguir a Andy sin ser visto, mejor siguió a su celular. El punto azul en el mapa dejó el gimnasio

después de apenas treinta minutos y se dirigió al centro de la ciudad.

Ya he mirado al amor por ambos lados

No solo nuestros *gadgets* nos permiten enterarnos de cosas, sino que preservan un registro digital. «Se ha convertido en una obsesión, casi patológica —me cuenta Gillian—. Sigo leyendo los correos, intento extraerles sentido. Cientos de mensajes enviados entre ellos en un solo día —de siete a. m. a medianoche—. El amorío estuvo presente todo el tiempo, por la mitad de nuestra vida. ¿Qué estaba haciendo yo cuando él escribió eso? A las 9:12 p. m. del 5 de agosto de 2009, estábamos celebrando mi cumpleaños número cincuenta y uno. ¿Acaso él corrió al baño para escribirle a ella justo antes de que cantáramos “Feliz Cumpleaños” o fue después?».

La infidelidad es un ataque directo a una de nuestras más importantes estructuras psíquicas: nuestra memoria del pasado. No solo secuestra las esperanzas y planes de una pareja, también alza un signo de interrogación sobre su historia. Si no podemos mirar atrás con ninguna certeza y no sabemos lo que ocurrirá mañana, ¿dónde nos deja eso? El psicólogo Peter Fraenkel enfatiza cómo es que la pareja traicionada está «rígidamente atorada en el presente, abrumada por la incesante progresión de datos inquietantes sobre el amorío».

Estamos dispuestos a conceder que el futuro es impredecible, pero esperamos que nuestro pasado sea confiable. Traicionados por aquellos a quienes amamos, sufrimos la pérdida de una narrativa coherente, la «estructura interna que nos ayuda a predecir y regular futuras acciones y sentimientos [creando] una sensación estable de nosotros mismos», como lo define la psiquiatra Anna Fels, en un artículo donde describe los efectos corrosivos de todos los tipos de traiciones relacionales; «quizá robarle a alguien de su historia es la más grande traición de todas», reflexiona.

En el impulso obsesivo de desenraizar cada faceta de una infidelidad, se encuentra la necesidad existencial de renovar el tapiz de la propia vida. Somos criaturas que crean sentido y se apoyan en la coherencia. Las interrogaciones, los *flashbacks*, el pensamiento circular y la hipervigilancia son todas manifestaciones de una destrozada narrativa de vida intentando armarse de nuevo.

«Me siento tan rota —me dice Gillian—. Mi mente va de un lado al otro, navegando por la línea del tiempo, ajustando mis memorias y acomodando toda la nueva información de modo que empiece a coincidir con la realidad».

Anna Fels usa la imagen de una pantalla doble donde las personas están

constantemente revisando la vida que recuerdan de un lado y su nueva versión en el otro. Una sensación de alienación crece por dentro. No es solo que se sientan separadas de su pareja; también se sienten separadas de sí mismas.

La crisis de la verdad es capturada puntualmente en la película *Realmente amor*. Karen, interpretada por Emma Thompson, se retira a su cuarto para digerir la realización de que el collar de oro que vio a su esposo comprar no estaba en el regalo de Navidad que acababa de abrir. Su regalo fue un disco de Joni Mitchell, que escuchamos sonar mientras la escena avanza hacia su secretaria joven, en lencería sexy, colocándose el collar, y entonces de regreso hacia Karen, que llora, mientras mira en retrospectiva la vida que tenía, una que se muestra en las fotos familiares que están en su vestidor. Joni canta: «Son las ilusiones del amor las que recuerdo/realmente no conozco el amor».

Las pantallas duales de Gillian tienen, frecuentemente, rayos equis. «Nuestro sexo contra su sexo. Mi cuerpo; su cuerpo. Esas manos que amo, acariciando las de otra; esos labios besando los de ella. Él dentro de ella, susurrándole con su irresistible voz lo sensual que es. ¿Tenían posiciones favoritas? ¿Era mejor que nuestro sexo? ¿Alternaba días entre ella y yo?».

Su matrimonio y sus recuerdos han sido infiltrados. Alguna vez fueron una fuente de confort y seguridad; ahora la llenan de persistente incertidumbre. Incluso los tiempos felices ya no pueden ser recordados con afecto: todos se han manchado. Costa insiste en que, cuando estaba con Gillian y sus hijos, él estaba completamente ahí —físicamente, emocionalmente completo—. Su vida juntos no fue falsa, asegura. Pero para ella esa vida se siente «como un espejo distorsionado».

Costa responde pacientemente sus preguntas y las conversaciones le ayudan a ella a reconstruir su cronología completa. Él ha tratado de consolarla. Le ha expresado su arrepentimiento múltiples veces. ¿Acaso va a vivir en el purgatorio por siempre? ¿Será culpable hasta que muera? Desde su perspectiva, las cosas son claras. «Quiero reconstruir contigo, no rehacer las mismas cosas una y otra vez». Le he explicado que la repetición ayuda a restaurar la coherencia y es intrínseca al proceso de sanar; aun así, mientras los días se convierten en semanas, él se torna cada vez más frustrado. Y también lo hace Gillian.

«Me ruega que deje el pasado atrás y siga adelante —me cuenta—, pero eso solo me hace sentir que está minimizando mi dolor. Me sigo sintiendo como si estuviera encima de un molino de agua. Salgo por aire y miro el futuro, y entonces soy arrastrada de nuevo hacia el agua y pienso que me voy a morir si no regreso a la superficie de nuevo».

Desafortunadamente para los adúlteros arrepentidos, el corazón roto tarda mucho en curarse. «¡Piensas que porque te has hecho responsable, disculpado y rezado diez avemarías ya hiciste de tu parte! —dice ella—. Puedo ver cómo funciona para ti, pero no lo hace para mí. Necesito escuchar otra vez». Esta es una situación en la que muchas parejas se encuentran y le explico a Costa que, en la fase de crisis, es de esperarse. Gillian no lo está haciendo para molestarlo. «Tú has conocido esta historia por ocho años; ella apenas se dio cuenta. Y le falta mucho más por enterarse». Si ella le sigue interrogando incesantemente dentro de tres años, entonces será un problema.

Infidelidad: la ladrona de identidades

Para Gillian, como para muchas otras personas, la infidelidad no es solo una pérdida de amor: es una pérdida de sí misma. «Soy ahora miembro del club de las esposas cornudas —le dice a Costa—. Esto es inalterable y será cierto por el resto de mi vida, sin importar qué suceda. *Tú* me hiciste esta persona. Ya no sé quién soy».

Cuando el amor se vuelve plural, el hechizo de la unicidad es roto. Para algunos, la disolución es más de lo que su matrimonio puede soportar. Costa y Gillian quieren encontrar la forma de seguir juntos, pero cada uno teme que, si su amor sobrevive, se mantendrá contaminado para siempre.

«Te amo; siempre has sido tú —Costa le asegura—. Amanda es algo que pasó. Lo hubiera terminado después de un año, pero entonces su hija se enfermó y me sentí culpable. Sé que quizá no me creas, pero tú eres el amor de mi vida y eso no ha cambiado». En efecto, ¿por qué habría de creerle cuando ahora sabe que por ocho años él ha dormido junto a ella cada noche y por la mañana se ha despertado a escribirle a Amanda «Buenos días, mi amor». ¿Y, aun así, ella quiere creerle?

La sensación de aniquilación que Gillian describe es una historia que escucho todo el tiempo en parejas modernas y occidentales, pero no es la misma en todos lados. Amaríamos pensar que el dolor es dolor: democrático y universal. En la práctica, un marco cultural entero moldea la forma en que le damos sentido a nuestras rupturas del corazón. En mis conversaciones con un grupo de mujeres senegalesas, muchas de las cuales habían sido engañadas por sus esposos, ninguna habló de haber perdido su identidad entera. Describieron noches sin dormir, celos, llanto sin control, desplantes de ira. Pero, desde su perspectiva, los esposos engañan porque «eso es lo que los hombres hacen», no porque las esposas fueran misteriosamente inadecuadas. Irónicamente, su creencia sobre los

hombres remarca su opresión actual, pero protege su sentido de identidad. Gillian podrá ser socialmente más emancipada, pero su identidad y autoestima han sido hipotecadas por el amor romántico. Cuando el amor cobra sus deudas, puede ser un prestamista despiadado.

Mis amigas senegalesas toman mucho de su identidad y sentimiento de pertenencia de su comunidad. Históricamente, la mayoría de las personas ha anclado la sensación de su valor en el sometimiento a los valores y expectativas de la religión y la jerarquía familiar. Pero, dada la ausencia de las viejas instituciones, estamos ahora encargados de hacer y mantener nuestra propia identidad, y las cargas de ser uno mismo nunca habían sido tan pesadas. Por lo tanto, estamos constantemente negociando nuestra sensación de valía. La socióloga Eva Illouz señala astutamente que «el único lugar donde puedes esperar que termine la evaluación es el amor. En el amor, te conviertes en el ganador del concurso, el primero y único». No es de sorprender que la infidelidad nos arroje hacia un pozo de desconfianza en uno mismo y de confusión existencial.

Tanto hombres como mujeres afirman este relato. Por supuesto, hay diferencias en lo que subrayan; la conversación sobre la infidelidad trae implícitos los sesgos de género. Quizá las lágrimas de los hombres han sido suprimidas porque siempre se les ha otorgado más permiso para buscar y presumir sus conquistas. Es más probable que los hombres que fueron engañados por sus esposas expresen más enojo o vergüenza que tristeza. Se les ha permitido lamentarse por la pérdida de prestigio, no por la de sí mismos. Sabemos mucho más de mujeres heridas y hombres infieles que de hombres heridos y mujeres infieles. Pero mientras las mujeres están nivelando el campo de juego de la infidelidad y se está volviendo culturalmente más aceptable que los hombres expresen sus emociones, escucho a más y más hombres que han sido cegados por la traición y le están dando voz a la pérdida de su identidad.

«El mundo como lo conocía se terminó», me escribió Vijay. Siendo el gerente de una charcutería, indio-inglés de cuarenta y siete años, con dos hijos, él acaba de descubrir un correo que su esposa, Patti, le había enviado a su mejor amiga con una serie de mensajes entre ella y su amante. «Sentí como si estuviera cayendo por el espacio oscuro, sin gravedad. Desesperadamente, intenté aferrarme a algo. Pero ella cambió casi de inmediato. Yo también. Ella parecía fría, derrotada. Lloró, pero no parecía que lo hacía por nosotros».

La voz de Milan se rompe mientras me cuenta: «Me enamoré mucho. Realmente creí en un futuro con Stefano y le di todo. Y entonces, él me

abandonó por completo, sexualmente. Se hizo adicto a la metanfetamina y se enamoró de algún niño. Llegué a casa y estaban teniendo sexo en nuestra cama. Y él solo me ignoró, pretendiendo que yo era su compañero de piso. Esto siguió por meses. Me sentía muy humillado, pero no podía irme. Como hombre gay, se supone que no tendría que sentirme celoso: solo era sexo, después de todo. Lo necesitaba. Sentía mucho autodesprecio por permitirle tratarme de esta forma. Apenas si me puedo reconocer».

¡No soy ese hombre!

La crisis de identidad no es solo reservada para la persona a quien le fueron infiel. Cuando el velo de un secreto es levantado, el *shock* no es solo para quien descubre el amorío, sino para quien estuvo involucrado. Mirando su comportamiento con los ojos del agraviado, el protagonista del amorío confronta una imagen de sí mismo en la que apenas si se reconoce.

Costa está teniendo su propia crisis. Confrontado por el insoportable dolor de Gillian, él se ha dado cuenta de la realidad de lo que hizo y lo que le hizo a ella. La división entre su vida pública y su vida secreta se ha derrumbado.

En nuestras conversaciones privadas, él lucha para estar en paz con sus propias piezas dispares. Nunca ha ido a terapia, desconfía de los «dizque expertos» y no espera que le llegue mucha simpatía. Le hago saber que no soy la policía moral. «Aunque tuviste un largo amorío, no voy a pretender que sé quién eres. Estoy aquí para ayudar, no para juzgar».

Costa tiene que reconocer la discrepancia entre su autoimagen y sus acciones. Desde que era niño, él se prometió a sí mismo que *nunca* actuaría como su padre mujeriego y dominante, que había tratado a su madre con desprecio. Costa siempre se ha mirado a sí mismo como un hombre con principios, de moral íntegra y en profunda sintonía con el dolor de la mujer cuyo amor ha sido profanado.

«No soy ese hombre» fue el pilar alrededor del que organizó su identidad entera (y con el que se ganó el corazón de Gillian). Pero también es la frase que usó para disuadir a Gillian de sus sospechas por años. Determinado a estar a la altura de esta identidad soy-mejor-que-mi-padre, Costa se volvió un hombre rígido y rápido para juzgar. Inconscientemente, él creyó que su absolutismo le ayudaría a mantener su herencia paterna a raya, pero, en un giro del destino, lo orilló a actuar exactamente de la misma forma que siempre esperó evadir. «Sentí cómo mi vida fue aplastada. Me estaba convirtiendo en un autómatas. Estaba comprometido, amarrado, rígido y formal, como si tuviera una vara en el culo».

Él describe cómo comenzó a sentirse irrelevante, con su negocio luchando y la brecha salarial entre él y su pareja creciendo constantemente. Gillian estaba ocupada con el resto del mundo. «¡Y entonces, cuando comenzó a hablar de planes de retiro y cuidados a largo plazo, sentí como si me estuviera enterrando vivo!». Aquí entra Amanda, quien le ofreció una forma de «soltarse y reconectarse con la pasión».

Costa me asegura que nunca ha dejado de amar a su esposa y que no tiene intención de dejarla. Quiso terminar con Amanda muchas veces, pero se sentía responsable por ella, sobre todo cuando parecía que ella afrontaba una crisis tras otra. El niño sensible que había presenciado las humillaciones de su madre se convirtió en el hombre que no pudo dejar a una damisela en apuros, una debilidad que su amante detectó temprano y supo aprovechar con maestría. Además, él está convencido de que, como ha cambiado tanto —está menos deprimido y dejó de lamentarse en la casa—, su matrimonio también lo ha hecho para mejor (sé que Gillian está de acuerdo con esta declaración, pero rechaza sus justificaciones). Él parece pensar que, porque no salió públicamente a la calle con su amante, como lo hizo su padre, sus principios se mantienen intactos. Sus políticas personales han creado un punto ciego. Solo ahora, bajo la dura luz de la voluminosa evidencia, puede ver todo lo que estiró sus racionalizaciones. «¿Son realmente el dolor y la humillación de Gillian tan diferentes de los de su madre?», le pregunto.

Consciente de su necesidad de recalibrar su personalidad con sus nuevos descubrimientos, le ayudo a analizar lo que el amorío le significó a él y lo que representa en el contexto total de su vida. Mientras se desarrolla el proceso, nuestro Romeo arrepentido siente urgencia por compartir sus nuevas ideas con su esposa. Le advierto que esa conversación todavía es prematura. El enojo de ella toma preferencia sobre el análisis. Seguimos en la fase de crisis y, en esta fase, la compasión va hacia ella. Solo cuando la persona traicionada se sienta emocionalmente lista, él o ella podrá escuchar las explicaciones sin escucharlas como justificaciones. Es muy pronto para esperar que Gillian vea el punto de vista de Costa y mucho más aún como para considerar el papel que ella haya tenido.

Por ahora, él necesita escuchar. Esto va a costarle trabajo, porque él está tan concentrado en preservar una imagen de sí mismo como algo diferente a un «depravado» (como él dice) que se siente obligado a justificarse a sí mismo y sus acciones. Puede ver lo mal que ella se siente, pero eso lo hace sentir terrible sobre sí mismo (vergüenza), lo que lo previene de sentirse mal por ella (culpa).

El giro de la vergüenza a la culpa es crucial. La vergüenza es un estado de autoabsorción, mientras que la culpa es una respuesta empática y relacional, inspirada en el daño que pudiste haberle causado a alguien más. Sabemos, por el trauma, que la sanación comienza cuando los perpetradores reconocen lo que hicieron mal. Con frecuencia, cuando un miembro de la pareja insiste en que no se siente reconocido, incluso si quien lastimó insiste en que se siente terrible, es porque la respuesta sigue siendo más de vergüenza que de culpa y, por lo tanto, está centrada en uno mismo. En el periodo posterior a la traición, la culpa auténtica que da lugar al arrepentimiento es una herramienta de reparación esencial. Una disculpa sincera evidencia preocupación y compromiso hacia la relación, el compartir la carga del sufrimiento y la restauración del balance del poder.

Sé que no será fácil para Costa. Si has engañado a alguien, es difícil ver el sufrimiento que has causado y darle a tu pareja el tiempo y el espacio para que realmente viva su duelo, sabiendo que tú eres la causa. Pero eso es exactamente lo que ella necesita. «Si quieres ayudar a Gillian a sentirse mejor —le digo a Costa—, primero necesitas hacerle saber que te sientes mal». Darle espacio a su dolor es importante, como también lo es consolarla físicamente. Costa está haciendo mucho de ambos. Obviamente, es más fácil para él responder empáticamente cuando su esposa está triste que cuando ella se lanza al ataque. Dicho esto, arremeter es inevitable, al menos durante un tiempo. El tiempo ya le irá dando calma. Mientras tanto, la actitud de empatía constante será la que la ayudará a que su enojo disminuya gradualmente.

Costa hace un gran esfuerzo por estar disponible para su angustia. Le dice una y otra vez que la ama. Gillian se tranquiliza por un rato —una hora, a veces dos o más, de vez en cuando un día entero—. Ella le cree, por supuesto; es su esposo. Pero, entonces, ¡bum!, recuerda: «Antes le creía y mira a dónde me llevó eso».

Sus sospechas aumentan otra vez. Esta vez ella no va a cerrar los ojos y pretender que nada sucede, así que comienza a buscar más información. Él ha renunciado a su derecho a la privacidad. ¿Quién es esa mujer a la que le dio «me gusta» en Instagram? ¿Qué estuvo haciendo su dentista durante tres horas? ¿Siquiera había hecho una cita? La llamará y lo descubrirá por sí misma. Miedo e ira se combinan y ella explota. Sin perdonar nada, va tras su familia, su cultura, sus genes y, por supuesto, Amanda. Es temporada de caza.

«¡Mentiroso! ¡Infiel!». Gillian ha llevado a Costa a su límite. Él está dispuesto a tomar responsabilidad, pero de ninguna forma dejará que ese sea el veredicto

final de su identidad. «He sido infiel *una vez* y he mentido muchas veces sobre *una cosa* —insiste—, pero no soy un mujeriego o un mentiroso». Su dolor le refleja una imagen de sí mismo que no puede tolerar, así que se vuelve loco. Mientras ella continúe sintiéndose mal, se confirma que él es malo. La tensión crece. «¡No soy ese hombre! No le permitiré que ni ella, ni el amorío, ni nada más me defina».

Decido confrontarlo. «Escucho tu conflicto y veo tu consciencia. Pero, si consideras la duplicidad con la que viviste año con año, estás más cerca de ser “ese hombre” de lo que quieres admitir».

Actos de reparación

Las primeras etapas de la terapia posinfidelidad son altamente volátiles, por decir algo. Un solo comentario puede derrumbar semanas de cuidadosa reconstrucción. La pareja se encuentra al límite, observándose, temerosa del siguiente golpe emocional. Como escribe Maria Popova, «la danza del enojo y el perdón, ejecutada bajo el incontrolable ritmo de la confianza es, quizá, la más difícil de toda la vida humana, así como una de las más antiguas».

Durante la fase de crisis, la responsabilidad de reparación la tiene principalmente aquel que fue infiel. Además de expresar arrepentimiento y ser receptivo al dolor de su pareja, él o ella pueden hacer otras cosas importantes.

Janis Abrahms Spring identifica uno de estos pasos como la «transferencia de vigilancia». Esencialmente, significa que aquel que ha actuado fuera de la relación toma el papel de recordar y sostener la consciencia del amorío. Típicamente, la pareja que ha sido traicionada se siente obligada a hacer preguntas, a obsesionarse, a asegurarse de que este evento terrible no sea barrido bajo la alfombra. La persona infiel, usualmente, experimenta mucha urgencia por dejar el desagradable episodio detrás.

Al invertir estas posiciones, cambiamos la dinámica. La vigilancia rara vez da a luz a la confianza. Si Costa recuerda el amorío, entonces alivia a Gillian de ser la que tenga que asegurarse que no sea olvidado. Si es él quien lo trae a la conversación, entonces comunica que no está intentando esconderlo o minimizarlo. Si él otorga la información de forma voluntaria, entonces la libera de reanudar constantemente la plática. Una vez, Amanda le habló. Le dijo a Gillian de inmediato, desactivando cualquier fuente potencial de desconfianza. Otra vez, mientras estaban en un restaurante, él percibió que Gillian se estaba preguntando si alguna vez había estado ahí con Amanda. No se esperó a que preguntara; él le contó y se aseguró que ella se sintiera cómoda estando ahí.

Todo esto, exhibido abundantemente, ayuda a recuperar la confianza y le hace sentir a ella que se encuentran en el mismo lado.

Por su parte, Gillian necesita comenzar a frenar sus ataques de enojo, no porque sean injustificados, sino porque no le darán lo que realmente está buscando. El enojo puede hacerla sentir más poderosa temporalmente. Sin embargo, el psicólogo Steven Stosny observa que «si la pérdida de poder fuera el problema tras la traición, el enojo sería la solución. Pero el dolor en la traición poco tiene que ver con la pérdida de poder. Percibir que perdiste valor es lo que causa tu dolor —sentirte menos amado—».

Al revelarse una traición, tenemos que encontrar maneras de restaurar nuestro propio sentido de valía, separar nuestras emociones respecto a nosotros mismos de la forma en que la otra persona nos ha hecho sentir. Cuando parece que todo tu ser ha sido secuestrado y tu autodefinición descansa en las manos de la persona que le hizo eso, es importante recordar que existen otras partes que conforman quien eres.

No eres una persona rechazada, aunque parte de ti lo haya sido. No eres una víctima, aunque parte de ti haya sido abusada. También eres amada, valorada, honrada y querida por otros e, incluso, por tu pareja infiel, aunque no te sientas así en este momento. Al darse cuenta de que se había desconectado completamente de sus amigos después de que mezcló su vida entera con la del novio que la había abandonado, una mujer hizo una lista de cinco personas que necesitaba traer de regreso a su vida. Tomó un viaje por carretera durante dos semanas, reavivando las amistades y reclamando las partes de sí misma que cada uno de ellos había valorado; haciendo esto, separó la herida de su propia esencia.

Viktor Frankl, sobreviviente del Holocausto, destila una profunda verdad: «Todo le puede ser arrebatado al hombre, excepto una cosa, la última de las libertades humanas: elegir la actitud que se tendrá frente a cualquier grupo de circunstancias, elegir el propio camino».

Arréglate, incluso si no tienes ganas. Deja que tus amigos te cocinen una hermosa cena. Toma esa clase de pintura que has querido tomar desde hace tanto tiempo. Haz cosas para cuidarte a ti mismo, que te hagan sentir bien, que contrarresten la humillación y tu urgencia por esconderte. Muchas personas sienten demasiada vergüenza para hacer estas cosas cuando han sido dejadas fuera, pero es exactamente lo que les animo a que hagan.

Gillian necesita encontrar su propia forma de reclamar su valor. La constricción de Costa no es suficiente para mitigar ese dolor. Expresar culpa y empatía es crucial para la herida, pero es insuficiente para curar el daño al

sentido de la propia valía. Costa puede ayudar resistiendo el enfocarse demasiado en sí mismo y, en vez de eso, reafirmando la importancia y centralidad que ella tiene en su vida. Conforme él pone a un lado sus preocupaciones sobre sí mismo, se pone en marcha para volverse a ganar a la chica que se montó atrás de su motocicleta hace tantos años y con la que hizo un trato con el dios del amor. Cuando le dice de forma concreta: «Eres tú con quien quiero estar. Siempre has sido tú», él comienza el proceso de reasignarle su valor, su presencia adorada. Por primera vez, ella comienza a creer que no solo se está quedando por una cuestión de principios. La está eligiendo.

Dos minutos después, el teléfono de Costa suena. Veo un destello de sospecha en los ojos de Gillian y ella retrocede. Otro detonante, otra pregunta. Aquí estamos, en las trincheras de la sanación romántica. Y aquí estaremos por algún tiempo.

Capítulo 5

LA TIENDITA DE LOS HORRORES

¿Hay infidelidades que duelen más que otras?

Son una cosa rara, en efecto, esas palabras, «dos o tres veces», nada más que unas pocas palabras, palabras murmuradas al aire, a la distancia, que pueden lacerar tanto el corazón de un hombre, como si de verdad lo hubieran perforado, que pueden enfermar tanto a un hombre, como si fuera un veneno que hubiera tomado.

— **Marcel Proust, *Por el camino de Swann***

¿Hay amoríos que son «peores» que otros? ¿Acaso algunos tipos de infidelidad duelen menos y es más fácil recuperarse de ellos? Por mucho que he intentado identificar patrones en la interacción entre acción y reacción, todavía he de encontrar una correspondencia clara entre la severidad de la ofensa y la intensidad de la respuesta.

Es tentador intentar organizar los distintos tipos de amoríos de acuerdo con una jerarquía de la transgresión, donde masturbarse viendo porno es una infracción menor y es significativamente menos grave que recibir un masaje con final feliz, que, a su vez, es preferible a tener sexo penetrativo con una prostituta rusa, la que sigue siendo menos grave que descubrir a tu novia en la cama con un amigo tuyo o darse cuenta de que tu esposo tiene un hijo de cuatro años viviendo a cuatro cuadras de distancia. Ciertamente, no todas las agresiones son creadas iguales. Sin embargo, por muy atractivo que sea crear una jerarquía de traiciones, no es especialmente útil medir la legitimidad de la reacción por la magnitud de la ofensa.

Cuando recorremos el paisaje del sufrimiento romántico, se encuentran en juego un sinnúmero de consideraciones que giran el volante de la historia de un individuo o una pareja, de un lado al otro. El *shock* llega en varios grados. Incluso después de décadas de este trabajo, todavía no puedo predecir lo que las personas harán cuando descubran una infidelidad. De hecho, muchas me han contado que su respuesta es muy diferente a la que ellas mismas hubieran predicho.

El impacto de un amorío no es necesariamente proporcional a su duración o

gravedad. Algunas relaciones colapsarán a partir del descubrimiento de un encuentro fugaz. En un momento de intimidad desprevenida, una mujer le contó a su esposo sobre un breve desliz extramarital que ocurrió décadas atrás. Quedó estupefacta cuando él terminó abruptamente su matrimonio de treinta años. Otras exhibirán una sorprendentemente robusta capacidad para levantarse después de una traición prolongada. Es impresionante cómo algunas personas apenas reaccionan ante revelaciones que podrían cambiar su vida, mientras que otras responden con gran alarma a unos meros ojos desviados. Incluso he visto a personas devastadas por saber que su pareja fantaseaba con alguien más o que se masturbaba viendo porno, mientras que otras aceptan con filosofía los incontables encuentros con los que acompañaron viajes de negocios a lugares lejanos.

En el enredado relato de la infidelidad, cada detalle importa. Como terapeuta, necesito especificidades emocionales. La investigadora Brené Brown explica que, en el despertar de un evento traumático, «nuestras emociones se canalizan para que el dolor tenga sentido». Algunas cosas inflamarán el corazón roto («¿hizo *qué?*») y otras serán marcadoras de alivio («al menos no hizo *eso*»). Tomando prestados términos de la emprendedora en salud sexual, Alexandra Drane, algunas son magnificadoras: elementos particulares que incrementan el sufrimiento. Otras serán amortiguadoras: escudos protectores contra el dolor.

La forma en que la infidelidad te afecte y cómo respondas a ella tiene mucho que ver con tus propias expectativas, sensibilidades e historia, como también está relacionada con lo ofensivo en el comportamiento de tu pareja. Género, cultura, clase, raza y orientación sexual enmarcan la experiencia de la infidelidad y le dan forma al dolor.

Un «magnificador» puede ser una circunstancia. Embarazo, dependencia económica, desempleo, problemas de salud, estatus migratorio y un sinfín de otras condiciones de vida que pueden ser agregadas al peso de la traición. Nuestra historia familiar es uno de los principales amplificadores: los amoríos y otras rupturas de confianza con las que crecimos o con las que sufrimos en relaciones pasadas nos pueden dejar más susceptibles. La infidelidad siempre toma un lugar dentro de una red de conexiones y su historia suele comenzar mucho antes de la grave herida. Para algunos, confirma un miedo profundo: «No es que él ya no me ame; es que ya no me siento digna de amor». Para otros, quiebra la imagen que tenían de su pareja: «Te elegí porque estaba seguro de que no eras ese tipo de persona».

Los amortiguadores incluyen una fuerte red de amigos y familia que puedan

proveer paciencia y un espacio seguro para la complejidad de la situación. Un desarrollado sentido de uno mismo o de una fe espiritual o religiosa también puede mitigar el impacto. La calidad que la relación tenía antes de la crisis siempre juega una parte importante. Y si uno siente que tiene opciones — propiedades, ahorros, oportunidades de trabajo, posibles citas—, no solo se atenúa la vulnerabilidad, sino que se le da a uno espacio para maniobrar por dentro y por fuera. Analizar los puntos dolorosos de la traición ayuda a identificar las oportunidades para hacernos más fuertes que nos ofrecen los amortiguadores.

En mis primeras reuniones con las víctimas de la infidelidad, escaneo las heridas hasta que identifico su característica emocional específica, localizando los magnificadores y creando estrategias para los amortiguadores. ¿Dónde duele más? ¿Qué retorció el cuchillo? ¿El desprecio, la deslealtad, el abandono, la ruptura de la confianza, las mentiras, la humillación? ¿Sientes pérdida o rechazo? ¿Desilusión o culpa? ¿Alivio, resignación o indignación? ¿Cuál es la emoción particular o constelación de emociones alrededor de las que giras?

De todas las personas, ¿por qué él?

Algunas personas son capaces de expresar sus emociones de inmediato. Su vocabulario emocional les permite reconocer, nombrar y apropiarse de las especificidades de su sufrimiento. Pero también me encuentro a muchas que han entrado en crisis sin haber identificado nunca sus dolorosos puntos emocionales. Han vivido acechados por sentimientos sin nombre, que no son menos poderosos por ser anónimos. «Eres la segunda persona a la que alguna vez le he contado mi historia —me escribe un joven llamado Kevin, después de contactarme en Facebook—. Han pasado diez años. Quizás escribir todo esto sea mi propia forma de terapia».

Para Kevin, un programador de veintiséis años que vive en Seattle, lo que dolió más no fue que su primer amor lo engañó: fue con *quién* lo hizo. Años de cargar la vergüenza de «no tener idea» han dejado a Kevin con severos problemas de confianza. Él conoció a Taylor cuando tenía dieciséis —ella era una hermosa estudiante que tomó su virginidad y a la que le otorgó la mayor parte de su atención durante la preparatoria—. Kevin presentó a Taylor con su hermano mayor, Hunter, y los tres se volvieron inseparables.

Inicialmente, cuando Taylor terminó la relación, tomó a Kevin por sorpresa. Estaba «lastimado, pero sin el corazón roto». Extrañamente, Taylor y Hunter seguían saliendo juntos. «Incluso mi madre preguntó si estaba bien con esto.

Pero confiaba en él tan incondicionalmente que, cuando me dijo que estaban estudiando, le creí. No podía imaginar que él, de entre todas las personas, pudiera traicionarme».

Mirando atrás, se pregunta, «¿cómo pude no verlo?». Pero la naturaleza humana se aferra a nuestro sentido de la realidad, para resistir su ruptura incluso ante el rostro de la evidencia irrefutable. Le aseguro que su «despiste» no es nada de qué avergonzarse. Este tipo de evasión no es un acto de idiotez, sino uno de autopreservación. De hecho, es un sofisticado mecanismo de autoprotección conocido como negación del trauma —una forma de autoengaño que empleamos cuando hay mucho en juego o tenemos mucho que perder—. La mente necesita coherencia, así que desecha las inconsistencias que amenazan la estructura de nuestra vida. Esto se vuelve más pronunciado cuando somos traicionados por aquellos a quienes nos sentimos más cercanos y de quienes dependemos: un testamento de las distancias que somos capaces de recorrer para preservar nuestras relaciones, sin importar cuán tensas puedan ser.

Finalmente, un día un compañero de la escuela le dijo a Kevin, abruptamente: «¿Te das cuenta de que tu hermano se está acostando con Taylor?». «No tuvo sentido», recuerda Kevin, a pesar de que unos minutos después se movió a un lugar tranquilo y llamó a su hermano para preguntarle si era verdad. «Él sabía que se había equivocado y se disculpó profusamente. Recuerdo llorar por horas, con mi cabeza enterrada en una almohada azul. Las cosas entre mi hermano y yo habían cambiado para siempre».

En su texto, pude escuchar la voz de su «yo» de dieciséis años. Su historia está congelada en el tiempo, con vívidos detalles: la hora del día, el nombre del chico que le contó la humillante verdad, los minutos que esperó antes de que su hermano respondiera el teléfono, el color de la almohada en la que lloró. Los psicólogos se refieren a esto como recuerdos pantalla, cuando nos obsesionamos con detalles específicos para ocultar los aspectos más emocionalmente perturbadores de la experiencia, haciendo del trauma algo más tolerable.

En el siguiente correo de Kevin, puedo escuchar el alivio mientras comienza a entender por qué puede ver la almohada sobre la que lloró con más claridad que el rostro de Taylor. La profundidad de la traición va de la mano con la profundidad de la relación. Para muchos, la traición de un amigo va mucho más profundo que la de su pareja. La duplicidad de Taylor ardió, pero la de Hunter cortó más profundo. Cuando se trata de alguien dentro del propio círculo social, un miembro de la propia familia (en todas sus combinaciones intergeneracionales) o una persona en quien hayamos depositado la confianza

(niñera, maestra, sacerdote, vecino, doctora), la ruptura es exponencial. ¿A dónde volteamos? He escuchado más de una historia donde el amante resultó ser el amigo y confidente. Mientras más sinapsis de coherencia son partidas, las personas se sentirán más locas y más tiempo tardarán en recuperarse.

Durante años, Kevin se atoró en la humillación y vergüenza de su «estupidez». Como resultado, no podía confiar en sus propias percepciones. «Cada vez que ligaba o salía con una chica, constantemente pensaba “debe haber alguien más en la ecuación”». Entender que el problema no fue un error al captar las señales, sino la profunda falla de su hermano para honrar su confianza, fue fundamental para Kevin. Él está trabajando en su relación con Hunter. Y ha descubierto una nueva compasión por la versión joven de sí mismo, lo que le permite no aislarse inmediatamente cuando las cosas se ponen más serias con una mujer que le gusta.

De la sospecha a la certeza

La certeza es abrasadora pero la sospecha persistente es una agonía en sí misma. Cuando comenzamos a sospechar que nuestro amado es infiel, nos convertimos en carroñeros incansables, olfateando el deseo cuidadosamente esparcido en las ropas y las pistas. Sofisticados expertos de la vigilancia, rastreamos los mínimos cambios en su rostro, la indiferencia en su voz, el aroma desconocido de su falda, su inexpresivo beso. Tomamos en cuenta las más pequeñas incongruencias. «Me sigo preguntando por qué tenía tantas juntas tan temprano en la oficina, cuando se supone que entraba a trabajar a las diez». «Lo que compartía en Instagram no coincidía con el lugar donde ella decía que estaba. ¡Las fechas no mienten!». «Era desconcertante que tuviera que tomar una ducha y ponerse desodorante antes de salir a correr». «De repente, ella estaba ansiosa por invitar a Brad y a Judy a cenar, cuando por mucho tiempo ni siquiera le agradaban». «¿Realmente necesitaba su teléfono cuando iba al baño?».

Al principio podríamos quedarnos nuestras preguntas para nosotros mismos, temerosos de acusar falsamente si estamos equivocados, e incluso con más temor de enfrentar los hechos si estamos en lo correcto. Pero, eventualmente, el deseo por saber triunfa sobre el miedo y comenzamos a indagar y a interrogar. Exploramos, haciendo preguntas para las que el GPS ya nos ha dado respuestas irrefutables. Colocamos trampas. «Cada secreto oscuro lo descubriré mejor fingiendo», canta un intrigante Fígaro en la ópera clásica de Mozart. Actuamos como si tuviéramos certezas, cuando, en realidad, les tememos. Anton le dice a Josie que tiene prueba de que ha estado durmiendo con otro por ahí, no hay

motivo para seguir mintiendo. «Puedes decirme —le dice—, ya lo sé todo». Pero es un *bluff*. Sintiendo atrapada, Josie le cuenta mucho más de lo que él esperaba. Ahora él no puede quitarse las imágenes de su cabeza. En un giro común, Josie le cuenta después que, al principio, las sospechas de Anton habían sido injustificadas. Sin embargo, mientras su husmeo aumentaba, también lo hacía su frustración y evasión. Eventualmente, resintiendo su vida bajo vigilancia, ella dice: «Él estaba tan convencido de que yo lo estuve engañando durante todo ese tiempo que decidí hacerlo real».

Algunas veces, el corrosivo tormento de dudar de la fidelidad de una pareja es agravado por la cruel práctica del *gaslighting*.⁵ Durante meses, Ruby le estuvo preguntando a JP si estaba ocurriendo algo, y él le continuaba diciendo que estaba loca, celosa, paranoide. Ella le habría creído, de no haber sido por el día en que él dejó su teléfono en casa. En retrospectión, su ruidosa negación debió haber sido prueba suficiente. Ahora ella se siente doblemente traicionada: él la hizo dudar no solo de él, sino de su propia cordura.

Cuando la sospecha se convierte en certeza, por un instante puede haber alivio, pero entonces una nueva flecha aterriza. El momento de la revelación, constantemente, deja una cicatriz indeleble. ¿Cómo descubriste el amorío? ¿Encontraste la dirección de correo electrónico de tu esposo en el basurero virtual de Ashley Madison?⁶ ¿Alguien más se aseguró de informarte? ¿O lo viste de frente? Simón encontró a su esposa y al contratista en su propia cama. No ha vuelto a dormir en ella desde entonces.

Jamiere estaba preparada para el descubrimiento, pero no para la forma en que ocurrió. Reconoció las señales, pues Terrence ya lo había hecho antes: el interés súbito en arreglarse, las nuevas playeras y uñas limpias, el alto volumen de las juntas de emergencia en el trabajo. «Pensarías que la segunda vez se habría vuelto mejor en ello, pero cometió los mismos errores». Y aun así lo negó rápidamente. Al final, ella consiguió su prueba: un correo del esposo de la mujer. «Él me envió el rastro de sus mensajes, que incluían algunos comentarios realmente desagradables sobre mí. El asco que Terrence sintió cuando engordé tanto con los gemelos. Mis dientes chuecos. Mi acento del gueto. Había tanto desprecio y burla que me hizo vomitar».

Jamiere se angustió con el tono de los mensajes de Terrence, pero también se molestó con el hecho de que los había recibido íntegros y sin solicitarlos. Determinada a no dejar que ningún hombre la engañara, confrontó a Terrence. Después le escribió una carta al hombre que había decidido unilateralmente aventar los mensajes ofensivos a su regazo, pretendiendo que era por su

beneficio cuando, en realidad, estaba gritando «venganza». Nuestro trabajo ahora se centra en reconstruir su autoestima.

Secretos, chisme y malos consejos

No solo las personas descubren los secretos de sus parejas, a veces, sin querer, también se convierten en parte de la decepción. Temerosas de decirle a sus amigos, padres, hijos, colegas, vecinos y, en algunos casos, los medios, las personas traicionadas se convierten en cómplices del secreto. Ahora ellas también deben de mentir para proteger a la exacta persona que les mintió.

«Estaba parada ahí sosteniendo dos pares idénticos de aretes —recuerda Lynn—. Comencé a preguntarle por qué me compró el mismo regalo dos veces, cuando su respuesta se cristalizó como una aparición. Seis años con su secretaria. Esos son muchos aretes».

Por el bien de sus hijas, Lynn y Mitch han decidido seguir juntos. Y, por el bien de sus hijas, lo han mantenido en secreto. «No quiero que nadie sepa —me dice—. Así que ahora yo soy la que miente, a mis padres y a mis propias hijas. Le hago el desayuno en la mañana y le doy un beso de despedida como si fuera cualquier otro día. ¡Qué farsa! Quiero protegerlas, pero al final siento que lo estoy protegiendo a él. ¿Qué tan retorcido es eso?». El secreto que le fue oculto alguna vez ahora es el secreto que debe ocultarles a los demás. Mitch parece liberado por la revelación; Lynn ahora se siente encarcelada. Algunas veces se tiene que recordar a sí misma que ella no es la culpable.

Lo que le ayudará tanto a Lynn como a Mitch es seleccionar cuidadosamente uno o dos confidentes para que la herida no supure. Puede que no le quieran notificar al pueblo entero, pero levantar el silencio importa mucho. Invitar a una o dos personas a su dolor permite que entre aire en una situación que, frecuentemente, es sellada herméticamente.

Cuando el secreto ha salido, la angustia es constantemente reforzada por el castigo de la desaprobación social y la lástima. Ditta odia a todas esas madres en la escuela que la miran con falsa compasión mientras secretamente se sienten felices de que no les haya ocurrido a ellas. «¿Cómo es que no sabía?», susurran. «¿Qué esperaba, trabajando en cuatro continentes y dejándolo solo con los hijos?». La voz colectiva de la condenación va desde la crítica suave hasta culpar completamente a la víctima, por «permitir» que sucediera, por no haber hecho suficiente para prevenirlo, por no verlo cuando estaba ocurriendo, por permitir que ocurriera por tanto tiempo y, por supuesto, por quedarse después de todo lo que ocurrió. El chisme sisea en cada esquina.

Un amorío no solo puede destruir un matrimonio; tiene el poder de desentrañar todo un tejido social. Su trayectoria emocional tiende a intersectarse con muchas otras relaciones —amigos, familia y colegas—. Después de nueve años, Mo ya no irá a su viaje anual en kayak con sus mejores amigos. Acaba de enterarse de que uno de ellos fue el amigo con derechos de su esposa; otro fue el proveedor del Airbnb; el tercero, un testigo silencioso. Traicionado por todos lados, se pregunta: «¿Con quién se supone que hablaré ahora?».

Para estas personas, las heridas específicas son la humillación y el aislamiento. La revelación de un amorío puede dejar a la pareja desprevenida en un difícil aprieto: durante el momento en que más necesitan de los demás para consolarse y afirmarse, menos son capaces de tenderles la mano. Incapaces de recibir apoyo de sus amigos, se sienten doblemente solas.

El aislamiento social y el silencio son difíciles, pero también lo son los consejos de otros. Frecuentemente, los amigos son rápidos para ofrecer juicios apresurados, soluciones simplistas y quejas no solicitadas sobre cómo «él/ella nunca me cayó bien de todas formas». En casos extremos, amigos y familia se encuentran tan enojados y reactivos que le usurpan el papel de la víctima, dejando a la pareja engañada en una extraña posición de defender a la misma persona que la lastimó. «Todo lo que mi madre podía decir era “te lo dije”, seguido de una larga lista de las fallas de Sara, que por supuesto ella había visto desde un principio». Arthur se ríe amargamente. «Me encontré a mí mismo diciéndole que se calmara, recordándole la buena madre que era Sara y cuán duro había trabajado. Entonces dije: “Espera un minuto. ¡Yo soy el que fue lastimado!”».

Todos parecen saber exactamente qué hacer. Los amigos ofrecen sus sillones, ayuda para empacar las cosas, cambiar las cerraduras, cuidar a los hijos durante el fin de semana. Envían números de contacto para terapeutas, mediadores, detectives, abogados. A veces es exactamente lo que se necesita. Pero, otras veces, a pesar de que estas acciones pueden ser bien intencionadas, fallan en hacer espacio para todas las implicaciones del dilema.

«¿Por qué ahora?»

Los amoríos ya duelen lo suficiente, pero a veces es el momento en que ocurren lo que da el golpe de gracia. «¡Nuestro bebé tenía apenas dos meses de nacido!» es una frase muy común, como también lo es «acababa de tener un aborto». Lizzy estaba en su tercer trimestre de embarazo cuando se enteró del amorío de Dan. Pero ella sintió que no podía decir nada porque dañaría al bebé en su

vientre y la desconectaría de la vida que estaba creciendo dentro de ella. Solamente quería que el bebé no fuera contaminado por la energía negativa.

«Mi madre se estaba muriendo y mi esposa se estaba acostando con un completo perdedor», me cuenta Tom. Drake sabe que el momento es la menor de sus preocupaciones, pero eso no lo hace menos doloroso: «El hecho de que me haya enterado en nuestro décimo aniversario es irrelevante, pero también es un elemento irónicamente tortuoso que se agrega a mi desesperación».

Cuando el momento en que ocurre se toma personal, el énfasis se pone en «¿cómo es que él o ella me pudo hacer esto *en ese entonces?*». El *entonces* casi sobrepasa el *qué*.

«¿No pensaste en mí?»

En algunos casos, es la duplicidad intencional la que quema, el grado de planeación que se necesitó para lograr una serie calculada de engaños. La deliberación implica que la pareja infiel puso en balanza sus deseos contra las consecuencias y decidió proceder de todas formas. Además, la inversión significativa de tiempo, energía, dinero e ingenuidad apuntan a una motivación consciente de perseguir motivos egoístas, a la expensa de la pareja o la familia.

«Explícame esto —le pidió Charlotte a Steve después de descubrir sus elaboradas aventuras en el mundo de las prostitutas caras—. ¿Cómo llegaste a ella? ¿De repente tuviste cinco mil dólares para gastar? ¿Ya sabías lo que costaría? ¿Qué tan regularmente la contratas?». Cada paso de la premeditación alrededor de la prostituta significaba un activo menosprecio a su esposa. Hay tantas cosas por las que Charlotte está enojada respecto a las escapadas de Steve a la industria sexual, pero lo que realmente le rompe el corazón es la forma en que él fue capaz de eliminarla completamente de su consciencia.

¿Acaso él no pensaba en ella cuando fue al banco? ¿Cuando comió tapas? ¿Cuando cambió las sábanas? ¿Cuando sacó la basura? «El descubrimiento fue doloroso por sí mismo —me dice—, pero cuando se hizo claro cuánta energía y planeación tomó, eso realmente punzó. Con razón él tenía tan poco tiempo y energía para nosotros».

Charlotte entiende el deseo y ella misma ha tenido sus oportunidades para ser infiel. Pero nunca lo ha hecho. «Sé lo que hiciste porque fue lo que yo *no* hice —le dice a Steve—. Cuando estuve a punto de hacerlo, no pude porque no podía dejar de pensar en ti. Y sabía lo mucho que te lastimaría. ¿Cómo pudiste no saberlo? ¿O simplemente no te importó?».

Los amoríos que son cuidadosamente premeditados punzan, pero el escenario

opuesto puede doler de igual manera. En estos casos, el dolor viene por la irresponsabilidad de un engaño que sucedió por casualidad. «Ella me dijo que solo fue algo que sucedió en el momento, que no significó nada —Rick se ríe amargamente—. Y yo dije: “¿Se supone que eso me va a hacer sentir mejor? ¿Que me lastimaras tanto por algo que no significó nada?”».

«¿Acaso yo le estaba guardando el lugar a su verdadero amor?»

Hoy en día, muchos de nosotros tomamos por seguro que no seremos el primer amante de nuestras parejas, pero esperamos ser el último. Podemos aceptar que nuestra persona amada haya tenido otras relaciones, incluso otros matrimonios, pero nos gusta pensar que fueron transitorios y pasados. Han terminado, porque no fueron lo mejor. Sabemos que no solo hemos sido especiales, sino creemos que somos los *más especiales*. Debido a esto, volver a encender una vieja flama es un giro particularmente doloroso en la narrativa de la infidelidad.

Helen y Miles han estado juntos por dieciocho años; catorce de ellos, casados. Durante los últimos dos años, Miles ha estado teniendo un amorío con su exesposa, Maura, quien casi lo destruyó cuando lo dejó por otro hombre. «¿Por qué ella? —Helen continuaba preguntando—. ¿Por qué su ex? Ella lo lastimó mucho. Pensarías que ya no querría tener nada que ver con ella». Cuando le pregunté a Miles, él confesó que nunca había aceptado que Maura lo dejara de amar y que una parte de él todavía creía que la mano del destino estaba guiando su relación. «Después de todos estos años me la encontré mientras practicaba senderismo por el Sendero Macizo del Pacífico. ¿Cuáles eran las probabilidades?».

Helen siempre ha sabido que Maura fue el primer amor de Miles —se casaron en la universidad y estuvieron juntos doce años—. Y ahora se pregunta: «¿En verdad me amó alguna vez? A pesar de nuestros hijos y todo lo que construimos, ¿realmente fui yo la persona especial? Quizá yo solo le estaba guardado el lugar a su verdadero amor». Ser reemplazado siempre es difícil, pero cuando el ex regresa y lo viejo se convierte en nuevo, el giro a la trama es sentir que, tal vez, estamos compitiendo con el destino.

Bebés y exámenes de sangre

Un extremo particular es cuando el amorío roza con la vida o la muerte, el nacimiento y la infidelidad. Por mucho tiempo, hemos sabido que un momento de lujuria puede dejar un legado por generaciones. Durante la mayor parte de la historia, las consecuencias inevitables del adulterio fueron los hijos ilegítimos. A

pesar de los anticonceptivos, todavía hay muchos casos donde existe una prueba viviente de un vínculo ilícito, trayendo un nivel adicional de vergüenza y un recuerdo para toda la vida. Hombres crían a hijos que no concibieron. «La mayoría de los días, no pienso en ello. Solo soy su padre. Pero de vez en cuando me duele saber que esta niña pequeña a la que amo más que a nada en el mundo carga el ADN de un hombre a quien desprecio». Mujeres viven con el conocimiento de que sus parejas tienen hijos en otro lado. «Al principio, él no quería hijos. Cuando comenzamos a intentarlo, ya era muy tarde, incluso para la fecundación invitro. Fue doloroso aceptar que jamás tendríamos niños, pero pensé que saldríamos adelante juntos. Entonces me entero de que no solo estaba obteniendo consuelo con una mujer más joven, sino que ella le dio aquello que yo no pude. Ella, por despecho, me envió imágenes del ultrasonido cuando él le dijo que no me iba a dejar. Puedo manejar el amorío, pero no el bebé».

Los amoríos pueden crear una nueva vida, pero también pueden amenazarla. En estos días, ya es una práctica estándar enviar a la pareja que ha sido infiel a tomar un test de infecciones de transmisión sexual. Pero a veces es demasiado tarde. Primero, Tim estaba molesto por descubrir las múltiples infidelidades de Mike. Él le había dicho claramente a Mike que quería una relación monógama. Para el colmo, Tim ahora está esperando ansiosamente los resultados de sus estudios de sangre. «Siempre hemos practicado sexo seguro. Lo más difícil de comprender para mí es su falta de preocupación por mi salud y el riesgo en el que nos colocó a los dos. Mi estómago se pone frío cada vez que pienso en ello. Y todavía no sé si de verdad lo lamenta o si solo resiente haber sido descubierto».

La etiqueta con el precio de la infidelidad

Las circunstancias económicas también juegan un papel importante en cómo experimentamos y reaccionamos a la traición. Para la pareja económicamente dependiente, puede ser, literalmente, un caso de «no puedo costear terminar esta relación». Para la parte que provee financieramente, la idea de «he estado trabajando todos estos años para apoyarte a ti y a esta familia, y ahora tengo que pagar pensión alimenticia mientras tú te vas a vivir con esa persona mediocre» puede ser insoportable. Para cualquiera de las dos, lo que está en juego no es solo la familia y la vida que han construido juntos, sino el estilo de vida al que se acostumbraron. Cuando Devon engañó a Annie por segunda vez, ella le dijo que tenía veinticuatro horas para «largarse de *mi* departamento». Ella me contó después: «Yo pago las cuentas, incluyendo su automóvil, para que él pueda

trabajar en su música. He sido generosa a más no poder, pero ya no puedo más». Su libertad económica es una ventaja, dándole un margen de opciones que están fuera del alcance de muchas otras personas.

Darlene ni siquiera puede asistir al grupo de apoyo porque no puede pagarle a una niñera que cuide a sus hijos. Ella no dice: «No puedo más, estoy atrapada». No está lista para irse, a pesar de las recomendaciones de varios terapeutas y miembros de su congregación. Entonces, trabajamos en encontrarle una nueva iglesia con un pastor más comprensivo, así como una comunidad en internet que la escuche y respete su decisión. Hasta que ella pueda desarrollar un espacio para pensar por sí misma, difícilmente podrá contemplar sus opciones.

Edith, de cincuenta años, descubre que su esposo ha tenido el hábito de contratar prostitutas durante décadas. La espeluznante naturaleza de todo esto le molesta, pero lo que realmente la golpea en las tripas es el costo. «No quiero sonar mercenaria —me cuenta—, pero veinte años de sexo pagado: ¡ese es el precio de una hipoteca!». Mientras toma asiento en su casa, en su pequeño y alquilado cuarto para una sola persona, revisando las cuentas de la tarjeta de crédito, esas decenas de miles de dólares duelen mucho más que el sexo por el que realmente pagó.

Dinero. Bebés. Infecciones de transmisiones sexual. Premeditación. Negligencia. Culpa. Duda sobre uno mismo. Chisme y juicio. La persona, género, tiempo, lugar, contexto social particular. Si este breve compendio de horribles historias de amor nos enseña algo es que, mientras que todos los actos de traición comparten algunas características, cada experiencia de engaño es única. No somos de ninguna ayuda a nadie cuando reducimos los amoríos a sexo y mentiras, dejando fuera los muchos otros elementos constitutivos que crean los matices del tormento e informan sobre el camino a seguir para la curación.

NOTAS

⁵ Término para explicar una forma de violencia psicológica que consiste en negar la certeza de una persona hasta llevarla a un estado de confusión.

⁶ En 2015 el sitio de citas AshleyMadison.com sufrió un ataque de parte de un grupo de *hackers* que posteriormente reveló los datos privados de decenas de miles de usuarios, muchos de ellos personas envueltas en relaciones infieles. Se reportaron al menos cuatro suicidios vinculados con esta fuga de información.

Capítulo 6

CELOS

La chispa del Eros

El Monstruo de Ojos Verdes causa mucho infortunio, pero la ausencia de esta fea serpiente predice la presencia de un cadáver cuyo nombre es Eros.

—**Minna Antrim**

P: ¿Existe algún secreto para mantener una relación a largo plazo?

R: Infidelidad. No el acto en sí mismo, sino la amenaza.

Para Proust, una inyección de celos es la única cosa capaz de rescatar una relación arruinada por el hábito.

—**Alain de Botton, *Cómo cambiar tu vida con Proust***

Eurípides, Ovidio, Shakespeare, Tolstoi, Proust, Flaubert, Stendhal, D. H. Lawrence, Austen, las Brontës, Atwood —incontables gigantes literarios se han sumergido en el tema de la infidelidad—. Y las historias siguen llegando, abastecidas continuamente por nuevas plumas. Al centro de muchas de estas obras descansa una de las más complejas emociones, los celos —«esa enfermiza combinación de posesividad, suspicacia, ira y humillación [que] puede sobrepasar tu mente y amenazar el núcleo de tu persona mientras contemplas a tu rival»—, como los describe la antropóloga evolucionaria Helen Fisher. De hecho, el canon literario, así como el del teatro, la ópera, la música y el cine, serían casi diezmados si se deshicieran de la infidelidad y su espeluznante compañía, los celos. Las páginas y las escenas de los maestros literarios están llenas de personajes torcidos por esta emoción riesgosa y terrible.

Y aun así, cuando la infidelidad encuentra su camino hacia la oficina del terapeuta, particularmente en los Estados Unidos, los celos, de forma súbita, no pueden encontrarse por ningún lado. Mis colegas Michele Scheinkman y Denise Werneck, terapeutas de pareja brasileñas, echan luz a esta interesante laguna: «La literatura sobre la infidelidad lidia con el impacto de las traiciones y amoríos en términos del trauma de la revelación y descubrimiento, confesión, decisiones

sobre la tercera persona, perdón y reparación de daños —todos ellos, temas relacionados con una situación concreta de traición en el aquí y ahora—. Sin embargo, no aborda los celos. La palabra está ausente de las tablas de contenidos e índices de los libros más populares sobre la infidelidad».

Scheinkman y Werneck están particularmente sensibilizadas a las diferencias culturales en la interpretación de los celos. Escriben, «reconocidos alrededor de todo el mundo como un motivador de los crímenes de pasión, los celos son interpretados en algunas culturas como una fuerza destructiva que necesita ser contenida, mientras que, en otras, son concebidos como compañeros del amor y guardianes de la monogamia, esenciales para la protección de la unión de pareja».

Mi propia experiencia trabajando en los Estados Unidos y alrededor del mundo confirma las observaciones de Scheinkman y Werneck. En Latinoamérica, el término «celos» está destinado a aparecer en el primer aliento. «En nuestra cultura, los celos son un asunto de las tripas —me dijo una mujer en Buenos Aires—. Queremos saber: ¿me sigue amando? ¿Qué tiene ella que no tenga yo?».

«¿Qué hay de la mentira? —le pregunto. Ella se ríe despectivamente—. ¡Hemos estado mintiendo desde que los españoles llegaron!».

Esas culturas tienden a enfatizar la pérdida del amor y la deserción del eros por encima de la decepción. Por lo tanto, los celos son, en las palabras de la historiadora y filósofa italiana, Giulia Sissa, una «ira erótica». Ciro, un romano de veintinueve años, tiene una expresión de sombría satisfacción cuando me revela su plan para acortar la noche que su novia pasará con su sensual amante al ponchar las llantas de su coche. «Al menos ahora no tengo que imaginarla en sus brazos; tan solo la escena de ellos dos esperando a la grúa bajo la lluvia».

Sin embargo, en los Estados Unidos y en otras culturas anglosajonas (que tienden a ser protestantes), las personas son notoriamente silenciosas respecto al tema de esta enfermedad perene del amor. Más bien, quieren hablar de la traición, la violación de la confianza y las mentiras. Los celos son negados con el fin de proteger la superioridad moral de la víctima. Sentimos orgullo al estar arriba de aquel sentimiento tan mezquino que hiede a dependencia y debilidad. «¿Yo, celoso? ¡Nunca! ¡Solo estoy enojado!». Stuart, a quien conocí en un vuelo desde Chicago, admite que le fastidió ver a su novia coqueteando con otro hombre a plena vista. «Pero nunca le dejaría saber que me sentí celoso —me dice—. No quiero que ella piense que tiene tal poder sobre mí». Para su información, lo que Stuart ignora es que podemos intentar esconder nuestros

celos, pero aquella persona que los inspira siempre sabe que los sentimos —y, a veces, incluso disfruta convertir a la fogata interna en un incendio—.

Los celos no siempre han sido desaprobados. El sociólogo Gordon Clanton buscó artículos sobre el tema en revistas populares estadounidenses durante un periodo de cuarenta y cinco años. Hasta la década de los setenta, los celos eran vistos generalmente como una emoción natural intrínseca al amor. La orientación sobre este tema, como no es de extrañar, era exclusivamente dirigida hacia mujeres, a quienes se les animaba a controlar la emoción (en sí mismas) y a evitar provocarla (en sus esposos). Después de 1970 los celos cayeron de la gracia y comenzaron a ser más vistos como un inapropiado remanente de un antiguo modelo de matrimonio en el que la propiedad era central (para los hombres) y la dependencia inevitable (para las mujeres).

En la nueva era de elecciones libres e igualitarismo, los celos perdieron legitimidad y se volvieron algo por lo cual avergonzarse. «Si te he elegido libremente como la persona con la que quiero estar y tú me has elegido libremente a mí, renunciando a todas las demás, no debería necesitar sentir posesión hacia ti».

Como Sissa señala en su refrescante libro, los celos traen consigo una paradoja: necesitamos amor para sentirnos celosos, pero si amamos, no debemos sentir celos. Y, sin embargo, los sentimos. Todas las personas hablan pestes de los celos. Por lo tanto, los experimentamos como una «pasión inadmisible». No solo tenemos prohibido admitir que estamos celosos, tampoco se nos permite *sentir* celos. Sissa nos advierte que, hoy en día, los celos son políticamente incorrectos.

A pesar de que el reequilibrio social alrededor de los celos fue un cambio importante respecto al privilegio patriarcal, quizá ha llegado demasiado lejos. Nuestros ideales culturales son a veces demasiado impacientes con las inseguridades humanas. Pueden fallar en tomar en cuenta la vulnerabilidad inherente al amor y la necesidad del corazón de protegerse a sí mismo. Cuando ponemos todas nuestras esperanzas en una persona, nuestra dependencia se eleva. Cada pareja vive bajo la sombra de un tercero, sin importar si lo admite o no y, de cierto modo, es la presencia acechante de los otros potenciales lo que consolida la unión. En su libro *Monogamia*, Adam Phillips escribe: «Dos son compañía, pero tres son pareja». Sabiendo esto, soy más comprensiva respecto a las intransigencias emocionales que los amantes modernos buscan suprimir.

Los celos están plagados de contradicciones. Como fue capturado por la incisiva pluma de Roland Barthes, las personas celosas «sufre[n] cuatro veces:

porque soy celosa, porque me culpo de serlo, porque temo que mis celos lastimen a la otra persona, porque me permito someterme a una banalidad: sufro de ser excluida, de ser agresiva, de estar loca y de ser común».

Y, además, mientras dudamos sobre admitir nuestros propios celos, podríamos preocuparnos respecto a si nuestras parejas están libres de la emoción. «Te celo porque te amo», dice un viejo proverbio latino, y cuando se trata de otras personas, tendemos a estar de acuerdo, incluso si no aplica la misma lógica para nosotros. Me recuerda a la escena en *Butch Cassidy and the Sundance Kid*, cuando el Butch de Paul Newman lleva a la novia de su amigo Sundance, Etta Place (Katharine Ross) por un paseo matutino en bicicleta. Él la deja en su casa. Sundance (Robert Redford) aparece en el pórtico y pregunta: «¿Qué estás haciendo?». «Robándome a tu mujer», responde Butch. «Llévatela», dice Redford con su característica inexpresividad. Recuerdo mirar esta escena cuando era joven, y mientras todos parecían disfrutar esta fraterna muestra de confianza, yo me preguntaba, ¿acaso ella habría sentido más amor si él hubiera demostrado más resistencia?

El dilema de la posesividad

Polly me contactó desde el otro lado del Atlántico. Convencida de la moral inquebrantable de su esposo, Nigel, durante tres décadas, había quedado atónita de descubrir que incluso él podía sucumbir a tomar un tónico revitalizante a la mitad de su vida, que llegó en la forma de una joven mujer llamada Clarissa. «¡Le habría apostado mi vida a su fidelidad!», me dijo. Pero este orgulloso padre de cuatro no se percibía como alguien que hubiera tenido un amorío —estaba enamorado y considerando seriamente en dejar a Polly por una nueva vida—. Para su pesar, su amante de ojos oscuros decidió que él venía con demasiado equipaje, mientras que ella prefería viajar ligero. Nigel quedó abatido, pero también un poco aliviado. Decidió regresar a casa y terminar lo que ahora llama su «periodo de locura».

En mi primera sesión con esta pareja inglesa al borde de cumplir cincuenta años, aprendí más de la otra mujer que de ellos. Polly no podía dejar de hablar de ella.

«Quisiera poder sacar a *esa mujer* de mi cabeza —me dice—. Pero sigo regresando a las escenas que él describió en sus correos electrónicos hacia ella. Quiero que él le diga que solo fue una ridícula infatuación física. Me la imagino sintiéndose engreída por lo que compartieron, convencida de que fue mucho más significativo que la conexión que él tiene conmigo. Creo que él debería de dejar

las cosas claras —que me ama a mí y no a ella—. Quizá eso me libere del trauma». Escucho su dolor, pero en sus peticiones también escucho la inconfundible voz de los celos.

Polly se siente expuesta cuando señalo esto. No lo niega, pero claramente está agitada por dentro. La persona celosa sabe que no es un personaje simpático y que es más probable que su tormento despierte más crítica que compasión. Consecuentemente, lo que Proust llamó «el demonio que no puede ser exorcizado» simplemente se ha ido a buscar un vocabulario más aceptable por la sociedad. «Trauma», «pensamientos intrusivos», «reviviscencias», «obsesión», «vigilancia» y «ruptura de confianza» son el vocabulario moderno para el amor traicionado. Este marco tomado del trastorno de estrés postraumático legitima nuestra aflicción romántica, pero también la despoja de su romántica esencia.

Le aseguro a Polly que sus celos son una respuesta natural, nada de qué avergonzarse. Reconocer los celos es reconocer amor, competencia y comparación: cosas que demuestran vulnerabilidad, y aún más cuando te expones frente a la persona que te lastimó.

El monstruo de ojos verdes se burla de nosotros en nuestros momentos más indefensos y nos pone en contacto directo con nuestras inseguridades, nuestro miedo a la pérdida y nuestra falta de autoestima. Estos no son los celos delirantes o patológicos (a veces llamados «el monstruo de ojos negros»), donde la sospecha sin fundamentos está más alimentada por el trauma de la infancia que por la causa actual. Este tipo de celos son intrínsecos al amor y, por lo tanto, a la infidelidad. Contenido en esta simple palabra se encuentra un grupo de intensas emociones y reacciones, que pueden hallarse en un espectro, desde el duelo, la duda y la humillación hasta la posesividad y rivalidad, excitación y conmoción, rencor y venganza, todo el camino hacia la violencia.

Le pido a Polly que me cuente más sobre cómo se siente. «A veces es como si yo fuera el premio de consolación», concede. Como una mujer de sus tiempos, quiere más. «Necesito que ella sepa que él regresó porque me ama a *mí*, no por culpa o deber o porque ella lo dejó».

Aquí estamos, atrapados en el dilema de la posesividad. El deseo de tener y controlar es al mismo tiempo una parte intrínseca del hambre por amor como también es una perversión del amor. Por un lado, queremos obligar a nuestras parejas a regresar con nosotros. Pero no queremos que regresen solo por obligación; queremos sentirnos elegidos. Y sabemos que el amor que es privado de su libertad y renuncia voluntaria no es amor. Y aun así, nos asusta darle espacio a esa libertad.

Si hubiera visto a Polly y a Nigel algunos años atrás, yo también habría colocado mi atención hacia el trauma y la traición, y habría fallado en asimilar la liturgia del amor celoso. Estoy agradecida con el trabajo de Scheinkman por arrojar nueva luz a esta emoción exiliada y por recordarme que, después de todo, la infidelidad no es solo acerca de nuestros contratos rotos, sino que también es acerca de nuestros corazones rotos.

¿Trauma o drama?

Dado el espíritu cultural de la época, es importante reconocer la centralidad del amor en la narrativa actual de la infidelidad, y los celos son una puerta hacia esta conversación. Desde luego, los celos pueden llegar en ocasiones demasiado lejos —consumiéndonos, debilitándonos y, en casos extremos, llevando a la agresión o a los golpes—. Pero en otros casos, pueden ser la última ascua brillante del eros en una relación sin fuego; por lo tanto, también son un medio para encender la llama de nuevo.

«Los celos son la sombra del amor», escribe Ayala Malach Pines en *Los celos: ¿Dónde está el límite?*, porque nos afirman que valoramos a nuestra pareja y a nuestra relación. Al introducir esta idea en la sesión, le recuerdo a parejas como Polly y Nigel que un amorío no solo es la ruptura de un contrato; también es la experiencia de un amor fallido.

Sissa describe los celos como una «emoción honesta» porque no puede ocultarse. «Valientemente carga con su sufrimiento y tiene la humilde dignidad de ser capaz de reconocer su vulnerabilidad», escribe. Interesantemente, cuando rastreamos los orígenes del término, nos llevan a la palabra griega *zelos*, que significa pasión. Me gusta este concepto porque entonces le puedo dar a las personas algo por lo cual luchar, en vez de quedarse en una postura de victimización.

Muchas parejas le dan la bienvenida a este nuevo encuadre —prefieren verse a sí mismas como protagonistas de una desolada historia de amor que como partes de una institución fallida. El guion de la ruptura del contrato —«tú eres mi esposo y me debes lealtad» — ya no cabe en la era de la felicidad personal. El guion de «te amo y te quiero de regreso» es riesgoso, pero lleva consigo energía emocional, erótica y, además, dignifica el dolor.

«¿Está mal que su amorío me excite?»

«A veces, cuando hacemos el amor, me imagino que soy ella —una voluptuosa cantinera de treinta y cinco años con grandes senos y acento marcado—. Una

vez que Polly se sobrepone a su titubeo inicial, comienza a hablar libremente de su imaginación celosa. «Estamos desnudos detrás de la barra después de cerrar, en los arbustos del parque, en el océano iluminado por la luna en la noche. Es emocionante. Siempre he querido que él haga esas cosas conmigo —que me desee tanto que tuviera que arriesgarse a ser atrapado—. Ahora siento que me robaron mi fantasía. ¿Está mal que su amorío me excite? Después me siento humillada. Pero no puedo parar de pensar en ella».

Ella me cuenta que quiere que Nigel le haga el amor como se lo hizo a Clarissa. «Quiero saber cómo se sintió ella», me dice. Pero me pregunto, ¿de eso se trata? Le digo a Polly: «Me da la impresión de que quisieras saber si puede sentir *contigo* lo que sintió con *ella*».

Indago en cómo ha ido su vida sexual después del descubrimiento del amorío. Un tanto avergonzada, Polly me dice: «Nuestro sexo ha sido el más erótico que hemos tenido —frenético, ardiente y urgente—».

Muchas parejas están avergonzadas de admitir la intensa carga erótica que a veces le sigue al descubrimiento de un amorío. «¿Cómo puedo desear a alguien que traicionó mi confianza? Estoy molesta contigo, pero quiero que tomes». A pesar de todo, la necesidad de conectar físicamente con la persona que nos acaba de abandonar es sorprendentemente común.

El eros no se conforma con nuestras racionalizaciones. En *The Erotic Mind*, el sexólogo Jack Morin identifica las «Cuatro piedras angulares del erotismo». Anhelo —el deseo de lo que no está presente— es la primera.⁷ Por lo tanto, podemos entender por qué el temor a la pérdida se dispara con la infidelidad y puede volver a encender las llamas que, en algunos casos, habían estado apagadas por años. Por otra parte, para algunas personas, como Polly, imaginar de forma obsesiva a los cuerpos entrelazados de nuestras parejas con sus amantes es un inesperado afrodisíaco. Se ha sabido que los celos hacen milagros. Nigel dejó caer una apasionada noveleta en medio de su relación que actuó como una infusión sexual. La confusión sobre si fue algo más que una aventura también aumentó la excitación de Polly. Los celos son, en efecto, una ira erótica, y la disposición sexual para luchar por ser la más fuerte no solo es síntoma de trauma, también es una declaración de amor. En el caso de Polly, intuyo que puede ser central para la resurrección de su matrimonio.

«Sabe como tú, pero más dulce»

Por supuesto, la infidelidad no siempre excita —frecuentemente, es lo opuesto—. El corazón celoso está hambriento de respuestas. Y mientras más detalles

sexuales extraemos, más puede confirmar comparaciones desfavorables. En la película de Mike Nichols, *Closer* (2004), Larry (Clive Owen) interroga a su esposa, Anna (Julia Roberts) después de descubrir su amorío con Dan (Jude Law). «¿Lo hiciste aquí?», pregunta. «¿Cuándo? ¿Te viniste? ¿Cuántas veces? ¿Cómo? ¿Quién estaba en qué lugar?».

Él la sigue alrededor del departamento mientras ella se pone su chamarra, haciendo preguntas cada vez más explícitas, mientras que las respuestas lo llevan a enojarse más. Finalmente, en la puerta, ella se detiene a confrontarlo. «¡Hicimos todo lo que hacen las personas que tienen sexo!».

Él no está satisfecho. «¿Disfrutaste chupárselo? ¿Te gustó su pene? ¿Te gustó que se viniera en tu cara? ¿A qué sabía?».

Exasperada, ella le grita de regreso: «¡Sabe como tú, pero más dulce!».

Su ira de desinfla para convertirse en sarcasmo amargo. «Ese es el espíritu. Ahora vete a la mierda y muere». Como François de La Rochefoucauld escribe: «Los celos se alimentan de dudas, y tan pronto como la duda se convierte en certeza, o se vuelven locos o dejan de existir».

No solo son los hombres los que quieren detalles físicos. He escuchado a mujeres celosas compararse a sí mismas con sus rivales en términos tan gráficos como los de los hombres. Sus doble D; mis senos pequeños. Sus orgasmos múltiples; mis orgasmos inconsistentes. Su eyaculación; mi necesidad de lubricante. Su sexo oral generoso; mi desagrado por el olor. Todos hemos escuchado a Alanis Morissette interpretar la inolvidable línea «¿Es pervertida como yo? / ¿Te la chuparía en el teatro?».

Donde la envidia y los celos se combinan

Las personas frecuentemente preguntan, ¿cuál es la diferencia entre la envidia y los celos? Una definición que he encontrado útil es que la envidia se relaciona con algo que quieres pero no tienes, mientras que los celos se relacionan con algo que es tuyo pero tienes miedo de perder. Por lo tanto, la envidia es un tango entre dos personas, mientras que la danza de los celos requiere a tres. La envidia y los celos son primos hermanos y constantemente se entrelazan.

A mi amiga Morgan, una exitosa e inteligente periodista de cincuenta y pico años, le costó trabajo separar los celos que sentía por Cleo, la amante de su esposo, Ethan, de la envidia de aquello que compartían. Al principio, Ethan solamente confesó el amorío. Entonces Morgan descubrió su glorioso archivo electrónico. «¿Cómo lo sobrellevé? Me retiré a una realidad alternativa de obsesión», recuerda. Si no podía tener a Ethan, al menos podía espiar a su

amante desde el otro lado de la calle digital. En una «orgía de masoquismo», ella se coló en el Instagram de su amante y en su página web.

«Cleo era el retrato de una diosa en la tierra. El brillo de adoración en sus ojos; su cuerpo firme; esa sonrisa sagaz —tan natural, tan juvenil y tan seductora—. Esta mujer perfecta era una cineasta independiente. Una yogui. Una campeona de las luchas progresistas. Una aventurera. Una usuaria de anillos en los pulgares. Un espíritu juguetón con el tipo de tener una brillante felicidad interna que bulle desde lo más profundo e ilumina a todas las personas a su alrededor». Cada capa de idealización estaba ensombrecida por una capa de autorresignación. «Si la lección de todo aquello es que yo no era suficiente mujer, al menos podía vivir a través de esta súper mujer. ¿Cuántas veces escuché las interminables conversaciones que tuvieron? Morí y fui al cielo mil veces en su imaginario nombre».

Cuando le pregunto por qué se enfoca más en Cleo que en la traición de Ethan, ella dice, «no es tanto que transgredió como que trascendió. Fui superada por su nueva e improvisada amante. Cada foto cauterizaba otra capa de evidencia en mi mente enfebrecida para confirmarme que él había encontrado al gran amor de su vida y yo estaba jodida. Por eso es que términos como “traición” o “transgresión” no son suficientes para mí: están cargados de toda la condenación para vengarme como una víctima, pero ignoran cómo me sentí en el confuso límite de mí misma, inadecuada para sostener fascinación». La violencia del dolor autoinfligido de Morgan nace de una venenosa alquimia entre la envidia y los celos. Detrás de su fijación acechan la vergüenza y la duda en sí misma. En una autoflagelación posterior, ella imagina a Ethan y a Cleo hablando de ella como «el oscuro súcubo de cuyas garras él escapó, por fortuna».

Nos sentimos tan desnudos cuando imaginamos a nuestra pareja hablando acerca de nosotros con su amante —exponiendo nuestro mundo privado, nuestros secretos, nuestras debilidades—. Nos obsesionamos: «¿Qué dijo de mí?», «¿habló de ella como la víctima de un matrimonio infeliz?», «¿habló mal de mí para quedar bien?». No podemos controlar a la pareja que nos abandona y, mucho menos, las historias que eligen contar sobre nosotros.

Volteando a ver un año entero en duelo, como si fuera una viuda, Morgan me dice, «las imágenes y sensaciones corrían una y otra vez como una cripta de sueños. Primero comandaron mis pensamientos, cada instante. Con el tiempo, esto se alargó a cada treinta segundos. Eventualmente, podía pasar un minuto entero, después unas horas, después unos días. ¿Sabes lo que es no tener libertad de pensamiento?».

La elocuente descripción que Morgan hace sobre la pérdida de su soberanía me recuerda a la voz de la autora francesa Annie Ernaux. En su novela *L'occupation*, ella describe un estado de estar totalmente consumida por la otra mujer. Ella compara los celos con estar en un territorio ocupado —donde todo tu ser es invadido por una persona que puedes nunca haber conocido—. «Estaba, en los dos sentidos de la palabra, ocupada... de un lado estaba el sufrimiento; del otro, mis pensamientos, incapaces de concentrarse en nada más que en el hecho y el análisis de este sufrimiento».

Morgan encontró consuelo en el apoyo de sus amigos, en libros y en películas. Sintiendo que era «adicta», quería saber cómo era que otros recuperaban control. Primero necesitaba saber que no estaba loca. Y no lo estaba. La antropóloga Helen Fisher, que ha hecho estudios de resonancia magnética del cerebro enamorado, nos dice que el amor romántico es, literalmente, una adicción, pues activa las mismas áreas del cerebro que la cocaína o la nicotina. Y cuando un amante ha sido rechazado, la adicción permanece —las mismas áreas del cerebro continúan activándose cuando miran imágenes de su pareja—. Liberarse del pensamiento obsesivo acerca de un amor perdido, concluye, es similar a romper la dependencia a las drogas. Los amantes siempre han sabido esto y la metáfora ha capturado nuestra imaginación desde mucho antes que tuviéramos máquinas de resonancia magnética.

Además de estos circuitos activados biológicamente, Morgan también fue atrapada en el circuito psicológico de las pérdidas tempranas de su infancia. Estaba reviviendo múltiples abandonos, algunos que ocurrieron incluso antes de que pudiera recordarlos, pero de los que, aun así, su cuerpo «mantuvo registro», como lo dice el psiquiatra Bessel van der Kolk. Cada amor herido se apila encima de otros amores heridos. Con un efecto rebote a través del tiempo, cada ruptura en el presente puede detonar resonancia con todas las rupturas del pasado.

Con el tiempo, Morgan recuerda, «las neuronas comenzaron a enfriarse» y ella «salió de la locura». Dos años después, Ethan apareció en la bandeja de entrada de su correo electrónico pidiendo una segunda oportunidad. Su instinto de supervivencia dijo que no. «He invertido mucho esfuerzo en reconstruirme a mí misma desde cero. Pero tengo una pregunta que todavía debo responder: ¿qué tiene que ocurrir para que pueda confiar de nuevo?».

Recuperando el amor

Para Morgan, la competencia con su rival la llevó al filo de la autoaniquilación.

Ella necesitaba romper la atadura con la otra mujer para reclamar su autoconfianza. Para Polly, sin embargo, la competencia era excitante. Ver a Nigel siendo codiciado por otra mujer la sacó de su letargo marital y lo reinstaló de nuevo como un objeto de deseo sexual, mientras que a ella la reinstaló como una mujer que desea. No hay nada como la mirada erótica de un tercero para retar nuestras percepciones domesticadas del otro.

Un año después del descubrimiento, tengo oportunidad de ponerme al corriente con Polly y Nigel. Me dicen que la están llevando bien. Nigel ha expresado remordimiento sincero y ha estado totalmente comprometido con la reconstrucción de la relación. Solo hay un punto doloroso. Polly *todavía* no puede dejar de pensar en «esa mujer».

Ella me dice que ha estado viendo a un terapeuta local que le ha diagnosticado trastorno de estrés postraumático. Ella ha estado trabajando en sus pensamientos intrusivos con medicación, ejercicios de respiración y largas sesiones con Nigel mirándose el uno a la otra para restaurar su vínculo y confianza. «Espero que, conforme me vaya sintiendo mejor, deje de tener estos pensamientos».

«Por supuesto que sentirías un tremendo alivio si hubiera borrón y cuenta nueva», le digo. Pero recordando mis conversaciones tempranas con Polly, le propongo otra manera de ver esto. «¿Por qué perder los pensamientos? Parecen perfectamente naturales. Además, ¡parece que te han hecho mucho bien!». Ella se ve menos como una víctima de trauma que como una mujer nuevamente llena por el amor y por los celos. «Permíteme hacer la sugerencia de que “esa mujer” ha sido una gran fuente de inspiración. Te ves radiante —más viva, más comprometida, físicamente más activa y sexualmente más arriesgada— y todo esto le ha hecho bien a tu relación».

Nigel me mira inquieto, inseguro respecto a cómo es que Polly va a tomar esto. Pero ella sonríe. Me he encontrado con frecuencia con que, para parejas en esta situación, puede ser un alivio salirse finalmente de la narrativa de la indefensión frente al trauma y regresar al viejo drama —la eterna historia del amor fracturado—. De hecho, es una postura de mayor empoderamiento, más humana que patológica.

Animada por la sonrisa de Polly, le sonrío de regreso. Se me ocurre una idea —una no convencional, por decir lo menos, pero que quizás podría darle a Polly el alivio que está buscando—. «Hay que llevar esto un paso adelante —les digo—. «Quizá, en vez de borrar a Clarrisa, deberían conmemorarla. Imagina construir un altar a esta mujer para expresarle tu gratitud por todo el bien que te hizo. Y cada mañana, antes de salir de tu casa, tómate un momento para hacer

una reverencia y agradecerle a tu más improbable benefactora».

No tengo manera de saber si este subversivo consejo podrá liberar a Polly de su predicamento. Pero sé lo que busco: regresarle su poder. En la jerga clínica, este tipo de intervención homeopática se conoce como prescribir el síntoma. Dado que los síntomas son involuntarios, no podemos borrarlos, pero si los prescribimos, podemos tomar control de ellos. Además, armar un ritual le da un nuevo significado a un viejo sufrimiento. Y el giro aquí es que el perpetrador se convierte en el liberador. Un chequeo rápido con Polly unos meses después confirma que el truco funcionó. Claramente, este tipo de acercamiento no es para todos. Pero lo he visto funcionar más seguido de lo que alguna vez hubiera esperado.

¿Podemos —y deberíamos de— crecer y dejar atrás los celos?

Ninguna conversación sobre celos puede pasar de largo el actual debate entre naturaleza y crianza. ¿Están los celos en nuestra programación, forjados en lo más profundo de nuestro pasado evolutivo? ¿O es una respuesta aprendida, un constructo socializado nacido de obsoletas ideas sobre la monogamia? Este argumento está en la vanguardia de la mayoría de los discursos contemporáneos sobre el tema.

Los psicólogos evolutivos reconocen la universalidad de los celos, presentes en todas las sociedades. Ellos plantean que debe ser un sentimiento innato, genéticamente programado, «un mecanismo de defensa exquisitamente tejido que sirvió bien a los intereses de nuestros ancestros y que probablemente continúe sirviendo a nuestros intereses hoy», en palabras del investigador David Buss.

Los psicólogos del desarrollo nos dicen que los celos aparecen en la vida temprana de un bebé, alrededor de los dieciocho meses, pero mucho después del surgimiento de la alegría, la tristeza, el enojo o el miedo. ¿Por qué tan tarde? Como la vergüenza y la culpa, es un sentimiento que requiere un nivel de desarrollo cognitivo que pueda reconocer a uno mismo y al otro.

Otro punto importante en el debate sobre los celos es el género. El mapa clásico plantea que los celos se anclan en los hombres debido al riesgo de la incerteza sobre la paternidad, mientras que en las mujeres, es por la pérdida de compromiso y los recursos necesarios para criar a los hijos. Por lo tanto, la teoría popular sostiene que los celos de la mujer son principalmente emocionales, mientras que los del hombre son sexuales. Interesantemente, las investigaciones muestran lo opuesto entre homosexuales: las mujeres lesbianas tienden a

expresar más celos sexuales que los hombres gay, mientras que estos demuestran más celos emocionales que las lesbianas. Se puede argumentar que esta reversión refuerza la idea de que nos sentimos más amenazados por aquello por lo que nos sentimos menos seguros.

En los años pasados, he conocido a muchas personas determinadas en hacer explotar las ideas y actitudes convencionales sobre los celos, particularmente entre aquellos que practican la no monogamia consensual. Algunos llevan la experiencia de Polly al siguiente nivel, intencionalmente usando los celos para estimular el erotismo. Otros trabajan mucho para trascenderlo por completo. Muchos de quienes se identifican como poliamorosos claman que han desarrollado una nueva respuesta emocional llamada «compersión» —el sentimiento de sentir felicidad al ver a la pareja disfrutar el contacto sexual con alguien más—. En su compromiso con el amor plural, activamente trabajan para sobreponerse a los celos, entendiéndolos como una parte integral del paradigma de las relaciones posesivas que están intentando superar.

«A veces, cuando la veo con alguna de sus otras novias, siento celos —me cuenta Anna—. Pero me recuerdo que estas son mis emociones y que me toca a mí lidiar con ellas. No la culpo por incitarlos, ni me doy a mí misma permiso de actuar de alguna forma que limite su libertad. Sé que ella tiene cuidado de no disparar intencionalmente esas respuestas en mí y yo hago lo mismo por ella, pero no somos responsables de los sentimientos de la otra». Ese no es el tipo de actitud que típicamente escucho de las parejas más tradicionales, que tienden a esperar que la otra persona prevenga el surgimiento cualquier agitación indeseada. Dicho esto, sin embargo, he conocido a muchas parejas no monógamas que luchan con intensos ataques de celos.

Queda por verse si podemos —o deberíamos— dejar atrás este rasgo tan humano. Ciertamente, a los celos que están enraizados en las nociones patriarcales de posesión podrían servirles algo de reexaminación. Y las relaciones en las que las parejas buscan reclamar propiedad de cada pensamiento de la otra persona pueden, con frecuencia, ser fortalecidas a través de la disminución del control. Pero antes de que consignemos al corazón celoso a las páginas de la historia, permitámonos escuchar los susurros del eros. En un mundo en que muchas relaciones de largo plazo sufren bastante más por la monotonía y el hábito que por inquietantes emociones como los celos, esta ira erótica puede servirle a un propósito, si estamos dispuestos a soportar la correspondiente vulnerabilidad.

NOTAS

⁷ Las otras tres piedras angulares de Morin son: violar prohibiciones, buscar poder y sobreponerse a la ambivalencia. Esta nota es de la autora.

Capítulo 7

CULPA O VENGANZA

La navaja corta por ambos lados

Mi boca expresará la ira de mi pecho, pues, si me callo, explotará.

— Shakespeare, *La fierecilla domada*

La navaja de la traición romántica tiene filo por ambos lados. Podemos usarla para cortarnos a nosotros mismos, para señalar nuestros defectos, para recalcar nuestro autodesprecio. O podemos usarla para lastimar de regreso, para que quien nos lastimó tenga la misma experiencia insoportable de dolor que nos infligió. Algunas personas se apuntarán a sí mismas con la navaja; otras la dirigirán hacia los culpables, en vida real o en fantasía. Pasamos de la depresión a la indignación, de sentirnos sin vida a estar llenos de furia, de colapsar a contraatacar.

«Un día pienso que puedo superar esto y al día siguiente estoy tan llena de odio por ella que no creo que pueda volver a mirarla —me cuenta Gaia—. Me enojo conmigo misma por ser tan poco severa con esto, por ser tan comprensiva y entonces me molesto demasiado pensando que soy una perdedora y que quiero tomar mis llaves de regreso y decirle a nuestra hija lo que ella hizo. Odio la montaña rusa que se encuentra dentro de mi cabeza. La resiento por sacudir mi mundo, todo porque necesitaba “sentirse mejor consigo misma”. Su egoísmo me quema».

Para Buddy, el autodesprecio y el resentimiento hacia su esposa infiel culmina en un momento de desesperación: «Me encontré a mí mismo tirado en mi cama, llorando horriblemente, con una escopeta en mi boca, moviendo el gatillo con mi dedo. Fue mi punto más bajo», me cuenta. Pero su siguiente frase revela el otro lado de la navaja. «Cuando mi esposa me escribió preguntándome si estaba bien, respondí: “Claro, si crees que tener una escopeta en mi boca es estar bien”». Al borde del suicidio, en donde nunca creyó estar, Buddy mezcla la autodestrucción con el deseo por culpar. «¿Estás viendo lo que me obligas a hacer?».

Seguido, nuestras reacciones son impredecibles, incluso para nosotros mismos.

Ming es una apacible mujer, una cuidadora consumada que nunca alza su voz. Ha perfeccionado el arte del autorreclamo. No puede recordar un momento en su vida en que no haya pensado que si algo estaba mal, era por su culpa. «Mi infancia puede ser resumida en tres palabras —recuerda—. Es mi culpa». Pero el clamor que surgió de ella cuando descubrió las aventuras virtuales de su esposo la sorprendió mucho más a ella que a él. No había explotado así en años. «Cada vez que él trataba de defenderse, solo le decía: “A la mierda, cállate”». Fue como si un alter ego surgiera para defenderme. Lo he estado permitiendo actuar como un cretino por un largo tiempo, dejándolo culparme por todo y mi respuesta ante esto siempre había sido intentar hacer las cosas mejor. Intentó culparme por su amorío. Me dijo que todos sus amigos sienten lástima por él porque solo tenemos sexo dos veces por semana. Cuando me dijo esto, lo despedacé».

La cruel lógica de culparse a uno mismo

«La regadera estaba abierta, así que me metí para hacerle saber que había llegado a casa y la encontré desnuda con mi mejor amigo». Dylan se estremece ante el recuerdo. «Lo que todavía me impresiona es que, cuando me dijo que no había sido nada, que solo habían salido a correr y estaban bañándose, le creí. ¿Qué tan estúpido pude ser?».

Dylan y Naomi se recuperaron de este incidente y parecía que las cosas habían regresado a la normalidad. Entonces, un día, mientras estaba paseando a su perro, «tuve este golpe de intuición de que ella estaba teniendo un amorío con él». Encontró sus diarios y todo se reveló. «Ella siguió mintiendo y yo la seguí atacando. Tuvimos mala terapia, malos consejos de amigos. La peor parte fue que siempre sentí que ella no me amaba tanto como yo la amaba, pero ella insistía en que yo solo era inseguro. Ahora sé que no era inseguro, sino que estaba en lo correcto. O, al menos, tenía razones para estar inseguro».

Al descubrir una traición, continuamente nos sentimos sin valor, y nuestros miedos a ser inadecuados finalmente se confirman. Esa vieja voz familiar puede levantarse del embrollo para recordarnos que, de hecho, es probablemente nuestra culpa. Una parte de nosotros sospecha que obtuvimos lo que merecimos.

Una persona elige tener un amorío, pero, en la mayoría de los casos, son las dos personas las responsables por el contexto relacional en el que ocurre. Cuando el momento es correcto, en el transcurso de la terapia las parejas necesitan involucrarse en una examinación de ambas partes. Pero en este proceso siempre se debe hacer una distinción: tomar responsabilidad por crear las

condiciones que podrían haber contribuido al amorío es muy diferente a culparse a uno mismo por este. En un estado de *shock*, es muy fácil confundir las dos. Culparse a uno mismo de forma desproporcionada rápidamente puede despertar la sensación de que todo lo que no te gusta de ti son las razones por las cuales tu pareja te traicionó.

Dylan es susceptible a esta forma de grandiosidad negativa. La lástima que siente por sí mismo rápidamente se convierte en autocensura. «Supongo que la orillé a sus brazos. Ella se quejaba de que le succionaba la vida. Me dijo que quería a un hombre con un instinto asesino, no a uno de esos chicos *new-age*, sensibles y con necesidad de atención».

Mezclándose con su falta de confianza, toma conciencia de que la mayoría de sus amigos a su alrededor sabían que esto llevaba ocurriendo por casi un año. Descubrir que se es el «último en saber» trae consigo un golpe de humillación que hace sentir a uno como más despreciable —como si dijera «nadie te valora ni respeta lo suficiente como para decirte»—. No solo ha sido traicionado por su novia y su mejor amigo; también ha perdido estatus social ante los ojos de sus amigos. Se los imagina cuchicheando a su espalda, sintiendo lástima por él en el mejor de los casos, riéndose de él en el peor.

«¡Me hiciste sufrir, ahora pagarás!»

Dylan se culpó a sí mismo. Sigo esperando que emerja su enojo hacia Naomi. Él sabía que hay razón en la justa indignación, pero le tomó un largo año acceder a ella. Sin embargo, en muchas de las personas que veo ocurre lo contrario: primero viene el enojo y el dolor; la autoexaminación llega después. Y el enojo surge de la urgencia mortal por venganza, el antiguo ritual de los heridos.

El corazón vengativo es perversamente imaginativo. «Busqué los antecedentes penales de él y los envié a los padres de ella. Pensé que deberían saber con quién se estaba acostando su hija». «Un día herví su ropa favorita, junto con las sábanas. Ups». «Conté lo que me hizo a las mujeres en su grupo de acompañamiento para madres. Yo no quería que mis hijos fueran a la casa de una madre así». «Tuve una venta de garaje y vendí todas sus cosas mientras él estaba pasando el fin de semana con esa prostituta». «Subí un video de nosotros teniendo sexo a Pornhub». El amor abandonado busca venganza. «No te vas a salir de esta impune. Te haré pagar por esto».

La venganza implica un intento de «quedar a mano», con frecuencia coloreado por rencor y satisfacción anticipada. Los héroes vengadores están por todos lados en los mitos griegos, el Viejo Testamento y un sinnúmero de grandes historias

de amor, y, aunque la cultura contemporánea se precie de ser menos salvaje, tenemos nuestras propias celebraciones de la venganza, especialmente cuando la ofensa es la infidelidad. Nos complace ver que la gente obtenga su merecido. Subimos el volumen y cantamos junto a Carrie Underwood mientras ella describe cómo tomó un bate Louisville Slugger para romper las luces del coche de su novio mientras él bailaba con una «rubia oxigenada» dentro del bar. Incluso en su forma más mortal, los llamados crímenes pasionales son regularmente tratados con mayor indulgencia que el asesinato a sangre fría, especialmente en culturas latinas.

Ajustando cuentas

Con la revelación de un amorío, el marcador de una relación es encendido súbitamente: dar y tomar; concesiones y peticiones; la distribución de dinero, sexo, tiempo, parientes, hijos, labores del hogar. Todas las cosas que realmente nunca quisimos hacer, pero que hicimos en el nombre del amor son arrancadas del contexto que les dio significado. «Por supuesto que me mudaré a Singapur contigo para que puedas tomar el trabajo de tus sueños. Estoy seguro de que podré hacer nuevos amigos». «Dejaré que circunciden a mi hijo porque tu religión lo pide». «Estoy dispuesta a poner mi carrera en pausa para apoyarte y criar a nuestra familia». «Dejaré que tu madre se venga a vivir con nosotros, incluso si eso significa que seré su cuidadora». «Si significa tanto para ti, tengamos otro hijo». Cuando la infidelidad nos roba el futuro por el que estábamos trabajando, también invalida nuestros sacrificios pasados.

Cuando las cosas están bien en una relación, hay un espíritu de abundancia y amor que da a luz generosidad. «Lo hice por nosotros» tiene sentido siempre y cuando exista confianza en esa unidad básica llamada «nosotros». Pero la traición convierte a estos generosos acuerdos en una farsa. Los compromisos que funcionaron tan bien ayer se convierten en los sacrificios que no soportaremos hoy. Límites sanos se convierten en muros infranqueables. La armoniosa compartición del poder de ayer es el tira y afloja de hoy. Miramos atrás y contamos todas las veces que le hicimos un favor a nuestra pareja. Cúmulos de arrepentimientos y resentimientos contenidos se desploman, demandando compensación.

Cuando Shaun descubrió que Jenny se había estado acostando con uno de sus compañeros del doctorado, sintió que le habían pagado años de apoyo incondicional con una cachetada en el rostro. «Apenas si logré contenerme de golpear al tipo». En vez de eso, llamó a los padres de Jenny (menos peligroso,

más dañino) porque sintió que tenían que saber quién *realmente* era su hija. «Trabajé tanto para darle lo que quería, para que pudiera dejar su trabajo y obtener ese caro e inútil doctorado en historia medieval, ¿y esto es lo que recibo? ¿Ese idiota la entiende? ¿La *inspira*? ¿Una educación de cien mil dólares no era suficientemente inspiradora?». Shaun se siente robado. Y ahora quiere saquear su vida como ella saqueó la suya. Han cortado, pero su odio lo sigue manteniendo pegado a ella, incluso más que cuando estaban juntos.

La venganza suele verse como mezquina, pero he llegado a respetar la profundidad del dolor que encubre. Incapaces de reclamar las emociones que hemos desperdigado, mejor nos llevamos el anillo de compromiso. Y si eso no basta, siempre podemos cambiar los testamentos. Todos son esfuerzos desesperados por recuperar el poder, por compensar, por destruir a aquel que nos destruyó, como un mecanismo de defensa. Cada peso, cada regalo, cada libropreciado que extraemos de las ruinas tiene el propósito de arreglarnos por dentro. Pero, al final, es un juego de suma cero. La urgencia por quedar a mano es equivalente a la intensidad de la vergüenza que nos carcome. Y la más profunda vergüenza es que fuimos lo suficientemente estúpidos como para confiar todo este tiempo.

Intentar razonar con Shaun es inútil. Intellectualmente, él comprende la futilidad de su venganza, pero, emocionalmente, está furioso. En este punto, mi atención está en dos partes. Primero, en la contención. Le pido que me envíe la lista de «las peores cosas que quisieras hacerle» para guardarlas en un lugar seguro. Segundo, desafiar cómo revisa su pasado. La historia que cuenta sobre la relación ha sido editada para dejar atrás mucho del contexto en el que se dieron las decisiones que tomaron tanto él como Jenny. Pasa de largo el hecho de que alguna vez ella lo mantuvo mientras estudiaba, por ejemplo, entre un sinfín de otras responsabilidades compartidas. Conforme vamos deconstruyendo esta visión parcial, revelamos el dolor detrás de la ira.

Engañando al infiel

El corazón vengativo no siempre está listo para escuchar a la razón. A veces le basta con nada menos que infligir la misma cantidad de dolor. En una antigua tradición de castigos y espejos, la infidelidad como retaliación se encuentra hasta arriba de las estrategias comunes para el castigo. Dos mujeres me enseñaron mucho sobre este oscuro arte.

Jess se enamoró de Bart, 20 años mayor, y se sintió extasiada cuando dejó a su esposa por ella. Pero los hijos adultos de Bart no compartían la emoción.

Furiosos de que esta «cazarrecompensas» hubiera usurpado el lugar de su madre, le filtraron información a Jess sobre la joven mujer que le daba compañía a Bart en sus supuestos viajes de trabajo. «¿Cómo pudo hacerme eso?», se pregunta. Jess no era una santa en lo respectivo a la fidelidad de sus relaciones pasadas; de hecho, ella siempre se había apoyado en el triángulo para protegerse de la vulnerabilidad propia de estar en una pareja. Pero con Bart, esto fue diferente. Ella lo «había apostado todo».

Ahora está llena de rechazo: «¡No solo me mintió, sino que lo hizo durante la fase de luna de miel! Puedo entender si las personas se aburren después de años, pero ¿justo al principio, cuando estábamos teniendo sexo como conejos?».

Jess busca reclamar su poder. Queriendo que Bart sintiera exactamente lo que ella, decidió darle un ojo por ojo. Su antiguo novio, Rob, está más que contento de verla aparecer en la puerta de su casa. «¿Cómo ayuda eso?», le pregunto. «Necesitaba un amigo», me dice, defendiéndose. Sin embargo, me resulta claro que Jess no solo está buscando simpatía, también está buscando sacar ventaja. «Me cuentas que la honestidad es importante para ti —le digo—. ¿Podemos reconocer que Rob es una póliza de seguro?».

Le daré crédito, pues no tarda en reconocerlo. «No creo que lo que estoy haciendo está bien; sé que no es bueno para mí. Pero esta es la única manera que tengo para lastimarlo y se lo merece después de lo que me hizo». El hecho de que Bart la engañara primero hace a Jess sentirse completamente justificada respecto a su propia infidelidad correctiva.

Con frecuencia escuchamos que la venganza es dulce, pero las investigaciones y la vida prueban lo contrario. Los científicos del comportamiento han observado que, en vez de aplacar la hostilidad, brindar justicia o traer descanso, la venganza puede, de hecho, mantener viva la molestia de una ofensa. Regocijarse por la propia superioridad es un placer superficial que nos atrapa en una obsesión con el pasado. De hecho, cuando no tenemos la oportunidad de cobrar la falta, solemos salir adelante más rápido.

Jess y yo discutimos el significado de su calculado regreso con su exnovio. Le sugiero que ella valora demasiado la relación que tuvo con él como para hacerlo instrumento de su venganza. Su deseo es estar con Bart, mientras que Rob todavía espera regresar con ella. Hay mejores maneras de curar su corazón que rompiendo el de él.

Lailali es una década más joven que Jess, pero sus estrategias provienen de un antiquísimo manual. Ella se describe a sí misma como una rata callejera de un barrio pesado en Oakland, California, donde siempre ha usado su cuerpo para

obtener lo que quiere, comenzando con un «novio con automóvil que hacía mi tarea cuando tenía trece años».

Lailani aprendió desde temprano a superar a los hombres en su propio juego. «Presentía que me abandonarían, así que, para ganarles, los abandonaba primero».

Pero a la edad de veintinueve, ella decidió que era momento de buscar algo más. Conoció a Cameron en OkCupid e instantáneamente sintió que él era diferente de todos los otros hombres que había conocido. «Era confiable, responsable y guapo».

Durante dos años, pareció perfecto. Como Jess, ella dejó sus antiguos comportamientos y se permitió confiar. «Por primera vez, no estaba buscando una salida. Entonces un día, en medio de mi dicha, recibí un mensaje en Facebook de una mujer a quien nunca había conocido: “No te conozco, pero deberías saber que tu novio y yo nos hemos estado viendo. Nunca te mencionó, pero encontré tus fotos en internet. Quería hacerte saber que, a partir de ahora, no volveré a tener nada con él. Lo siento”».

Para cuando Lailani lo buscó, Cameron ya se había deshecho de toda la evidencia digital. Ella lo confrontó y él lo negó todo. Sin embargo, no logró disuadirla. «Un mentiroso reconoce a otro —dice ella—. Decidí esperar hasta que tuviera las circunstancias a mi favor. Le di oportunidad de confesar y repetidamente me mintió en la cara. Eso es lo que me sigue volviendo loca». Ella le escribió a la otra mujer en Facebook y le pidió que le mandara evidencia. La amante, quien se sentía igualmente engañada, la entregó con gusto. Lailani no se sorprendió. «Regla número uno: si vas a tener una amante, ¡ella necesita saber que es una amante! Estaba furiosa». Con la evidencia digital en su mano —mensajes, conversaciones sexuales y conversaciones enteras—, finalmente lo arrinconó.

En cuanto Cameron fue forzado a admitir la verdad, «pasé de la sorpresa a sentirme rota —dice Lailani—. Toda mi vida había sido la perra, usando a los hombres para obtener lo que podía y después dejarlos. Esta era la primera relación que tomaba en serio y le di una verdadera oportunidad. Pensé que de verdad había conocido a un buen hombre y resultó que era la prueba de que todos son iguales. Me tocó ser *la* engañada. Qué mal karma».

En un momento de reflexión, Lailani se preguntó: «¿Me estarán castigando por todo lo que le hice a otros hombres?». Entonces habló con sus amigas y algunos de sus amigos, que solo echaron más leña al fuego. «Todos me dijeron lo mismo: enseñale una lección; si no, él seguirá comportándose así».

Lailani estuvo de acuerdo e hizo un plan: «Él merece mal karma, también. Siempre he querido tener un trío y ahora siento que tengo licencia para obtenerlo. Estaré entera, seré feliz. Se sentirá bien lastimarlo. Lo merece».

Tanto con Lailani como con Jess, uno pensaría que sus propios comportamientos transgresores las harían más empáticas respecto a las infidelidades de sus parejas. Pero las personas constantemente tienen sus propias balanzas para medir la justicia y se convencen de que lo que les han hecho fue peor de lo que ellas hicieron: una interesante doble moral.

Escucho a Lailani y a Jess y me siento triste por ellas. Sus respuestas son comprensibles; pero sus planes de batalla, inefectivos. Están atoradas en un bache de superioridad moral. Como muchas mujeres luchando por paridad en lo que hoy sigue siendo un mundo para hombres, ellas luchan por reconciliar lo «suave» y lo «poderoso». Las dos se encuentran en medio del «quiero que regreses» y el «no te permitiré regresar; es demasiado peligroso».

Cada una se dio la oportunidad y creyó en la cualidad redentora de una relación que parecía ser diferente a las demás. A las dos les explotó en la cara. Ahora se encuentran en peligro de dejar que una sola traición las regrese a cubrirse detrás de los muros de la autoprotección. Ninguna mujer debería darle a un solo hombre el poder de destruir sus ideales románticos. Hay una gran diferencia entre «esa persona me decepcionó y estoy herida» y «nunca volveré a amar». Pero estas dos mujeres no están listas para hacer esa distinción. Para ellas, el mundo les ofrece dos opciones: lastimar o ser lastimadas. Como dice Lailani, «debí de haberme mantenido como la perra. Nadie hiere a la perra».

Luchando con el revanchismo

Incluso para los más iluminados de entre nosotros, el deseo por venganza puede llegar súbitamente. Mi amigo Alexander, con quien he compartido muchas conversaciones profundas sobre estos temas, se percibía a sí mismo como un hombre evolucionado y no monógamo. Él y su novia, Erin, son bailarines profesionales que se han ido de tour y se han presentado tanto juntos como por separado en todos los continentes. Han sido pareja por los últimos cinco años, navegando los desafíos de un amor a larga distancia a través de varias zonas horarias. Rápidamente se dieron cuenta de que con su estilo de vida era probable que sucumbieran a la tentación, así que optaron por abrir su relación desde un inicio. Su compromiso está con el otro; sus cuerpos pueden irse a donde sea. Alexander resume su acuerdo estilo «no preguntes, no digas», de la siguiente forma: «Sé que ella se acuesta con otros hombres, pero realmente no quiero

saber acerca de nada».

Por otra parte, ninguno de los dos disfruta el pensamiento de compartir, sin saber, el escenario, vestuario o cuarto de hotel con alguno de los amantes de su pareja, debido a que la comunidad de bailarines es muy cerrada. «Le dije: “Nunca quiero visitarte mientras estés de tour para estar en una fiesta donde todos sepan que estás acostándote con alguien más, incluso alguien que podría estar ahí, y que yo quede como un idiota. A cambio, cuando me visites, nunca tendrás que preocuparte de que estuve acostándome con alguna de las chicas en mi compañía y que todos sepan, sientan lástima por ti y crean que te estuve engañando». Han establecido límites claros: no amantes dentro del pequeño e incestuoso mundo de la danza y no enamorarse. «Si eso comenzara a pasar, lo hablaríamos».

«Micah siempre fue el hombre que usé como ejemplo de alguien que estaba fuera de los límites», me dice Alexander. Un viejo compañero de baile y rival, a Micah constantemente le otorgaban roles que Alexander sentía que deberían de haber sido para él. Mientras tenía que tragarse estas derrotas sobre el escenario, no había manera de que pudiera tolerar que Micah asumiera el papel de amante de Erin en la vida real.

Hasta ahora, su «no monogamia ética» ha funcionado. Como muchas parejas o grupos que cada vez más escogen configuraciones abiertas, ellos no suscriben el punto de vista de los psicólogos evolutivos acerca de los celos, que los plantean como innatos e inevitables. Ellos creen que es una respuesta aprendida que puede ser desaprendida. Sin embargo, no son inocentes respecto a los retos de este proceso. Ayala Pines, quien ha estudiado los celos románticos entre aquellos con matrimonios abiertos, así como en grupos poliamorosos y *swingers*, ha concluido que «es difícil desaprender la respuesta de los celos, especialmente si vives en una sociedad que anima a ser posesivo y celoso». Alex y Erin entendieron la necesidad de negociar límites y establecer acuerdos para disuadir estas emociones tan humanas.

Sin embargo, Erin rompió el acuerdo. En su último tour, compartió más que el escenario con Micah. «¿Cómo supe que había tenido sexo con él? Como dije, trabajamos en un mundo pequeño. Las personas hablan», dice Alex con una sonrisa irónica. Su indignada imaginación es gráfica. «No solo conozco al tipo, sino que he pasado horas viéndolo vestirse, desvestirse y bailar. He visto como se mueve, así que puedo imaginar exactamente cómo se ven juntos. Las imágenes vuelan alrededor de mi cabeza, como buitres acechando a su presa».

Sintiéndose derrotado, Alexander quiere atacarla. Se burla de su pobre

elección: «¿En serio es lo mejor que pudiste hacer? ¿O estabas intentado lastimarme de forma deliberada?». Entonces planea su contraataque. Se imagina caminando hacia Micah y golpeándolo, escupiéndole de frente insultos ensayados. «Siempre estoy buscando ese perfecto balance entre desprecio y venganza, mostrándole que en realidad no me hirió, pero de todas formas haciendo sangrar su nariz para que parezca una comadreja llorona y callejera. Me paseo por mi sala, atrapado por esa fantasía violenta, con mi corazón latiendo fuerte, respirando fuerte, apretando los puños».

El enojo es un analgésico que, temporalmente, adormece al dolor, así como una anfetamina que provee el surgimiento de energía y confianza. De forma más biológica que psicológica, el enojo temporalmente hace más fácil la pérdida, la falta de confianza y la impotencia. Aunque a veces puede ser un motivador positivo, es más frecuente que, como alerta el psicólogo Steven Stosny, «brotes de enojo y resentimiento te tiren más abajo del punto del que te levantaron».

Alexander me cuenta: «Literalmente vi rojo. Es una cosa física, reptil. Estoy tratando de responder de una forma más civilizada, pero ha sido difícil».

Los sentimientos y pensamientos que describe no hablan de locura; son humanos. Sin embargo, si actuamos basándonos en ellos en un ajuste de cuentas, a menudo nos dejarán sin ser más poderosos ni menos vulnerables. Demasiado seguido, los actos de represalia romántica terminan derrotándote. Volverse contra la otra persona no es una forma de hacer que vuelva.

Alexander necesita encontrar una salida sana para toda la furia que lo consume, así como para el palpable dolor que reside debajo. Primero, necesita saber cómo estar en contacto con sus emociones cuando no tenga otra opción y cómo evadirlas cuando pueda.

En los momentos en que nos inundamos con emociones, es importante saber cómo autorregularnos. Ejercicios de respiración, baños calientes y tranquilizantes, nadar en lagos fríos, caminar por la naturaleza, cantar, bailar y practicar algún deporte pueden ser de ayuda. Tanto la calma como el movimiento pueden ser fuentes de alivio.

Pero el deseo por venganza corre en lo más profundo. Como los celos, es difícil desaparecerlo por completo, así que prefiero que las personas aprendan a metabolizarlo de una forma sana. Como el psicoanalista Stephen Mitchell apunta, no existe amor sin odio, y debemos entablar una amistad con nuestra agresión, en vez de intentar erradicarla. Una forma de lograr esto es hacer espacio para la emoción, pero no para la acción. La fantasía de la retribución puede ser extremadamente catártica. Encerradas en el santuario de nuestras

mentes o escritas en un diario privado, las fantasías pueden ser una forma de purgar los pensamientos denigrantes y la ira asesina que nos llena. Dejemos a nuestra imaginación correr libremente. Compra una pequeña libreta, colócale una etiqueta que diga «mi venganza» y escribe lo peor. Pero date un tiempo límite. Siete minutos al día como máximo. Y cuando dejes de escribir en tu libreta, haz a un lado esos pensamientos.

Las creativas fantasías de venganza pueden ser sorprendentemente satisfactorias. Pregúntate: ¿qué necesitarías para sentirte mejor? ¿Cinco años de pequeñas dosis de tortura china? ¿O te gustaría que se te ocurriera un único pero perfecto castigo?

Si la fantasía no es suficiente, en ocasiones los actos de venganza son apropiados. He ayudado a muchas parejas a llegar a un acuerdo de venganza controlada que se sienta justo para que ambos lo lleven a cabo, estratagemas que harían sonrojarse a Maquiavelo. Y no olvidemos el humor. Una vez, el esposo, que trabajaba en política, tuvo que enviar un generoso cheque de su cuenta de ahorro a su más odiado rival en las elecciones locales. «Prefiero que ese dinero se dirija a él que a una prostituta», dijo su esposa alegre. Quedó saciada. Existe un arte en crear la venganza justa.

Alexander encuentra gracia en sus fantasías, pero está en modo de espera hasta que Erin decida lo que quiere. «Me siento tan débil, esperando —dice enojado—. Ella tiene todo el poder. Mientras ella balancea sus opciones, yo estoy sentado aquí, como un prisionero».

Su dilema resuena en los legados de la masculinidad. ¿Qué tipo de hombre deja que la mujer decida? No es accidente que los héroes cornudos en los grandes dramas y óperas tiendan a matar a sus amadas en vez de darles la opción de no elegirlos. La muerte —de él, de ella, o de los dos— es la única salida honorable. «El corazón que sangra quiere sangre para limpiar la vergüenza», canta Canio en el *Pagliacci* de Leoncavallo.

Le pido a Alexander que considere que esperar a que Erin tome una decisión no es una abdicación de orgullo o poder: es una expresión de amor. Lentamente, se mueve de querer herir a reconocerse herido. Deja de intentar vengarse de Erin y, en vez de eso, le dice qué tan devastado está. Se han vuelto a comprometer y están mucho más interesados que nunca en crear un acuerdo que les funcione a los dos. Me cuenta que recientemente vio a Micah bailar con Erin «y ese oscuro lugar me llamó de regreso. Pero decidí conscientemente dejarlo ir».

El arte de la justicia restaurativa

Puede que la venganza no siempre sea dulce, pero, ocasionalmente, le pega a un punto óptimo que empodera a la persona herida y le permite a la pareja dejar el pasado detrás. Todos tenemos necesidad de justicia. Sin embargo, es importante distinguir entre justicia retributiva y justicia restaurativa. La primera solo busca el castigo; la segunda se compromete con la reparación.

He observado una conexión interesante entre las respuestas de mis pacientes ante la traición y el tipo de justicia que son más propensos a buscar. A algunos les duele la pérdida de conexión: «Estoy herido porque te perdí». A otros les duele la pérdida de orgullo: «No puedo creer que me tomaras por un idiota». Una es una herida relacional; la otra, una herida narcisista. Corazones heridos; orgullo herido. La persona que se enfoca en la relación es más capaz de experimentar compasión y curiosidad alrededor del amorío de su pareja, lo que permite una respuesta reparativa, sin importar si deciden quedarse juntos o no. En cambio, la persona que se mantiene en la herida narcisista es mucho menos conciliatoria. Es difícil para ella reunir demasiado interés en qué motivó a su pareja a engañar, porque está envuelta en rencor.

La justicia restaurativa puede ser muy creativa. Cada vez que pienso en los placeres de conseguir justicia, el ingenio de Camille, una joven mujer francesa, me viene a la mente. Ella me escribió después de ir a una conferencia para compartir la historia de «la infidelidad de mi esposo, mi reacción y el bien que salió de eso».

Camille, de treinta y seis años, proviene de una antigua familia en Bordeaux. Ha estado casada por diez años con Amadou, de cuarenta y cinco, quien creció en Mali y se mudó a Francia cuando estaba en sus veinte. Tienen tres hijos. Los problemas comenzaron cinco años atrás. Camille recuerda vívidamente el momento: «Me estaba sentando a desayunar con mis hijos cuando una amiga me llamó para decirme que mi esposo estaba involucrado con una colega suya. Primero no le creí, así que ella puso a la mujer al teléfono».

A pesar de todo su dolor e ira, Camille realmente no quería perder a su hombre. Había luchado para casarse con él, ante la desaprobación de sus padres. Lo confrontó, con calma pero con firmeza, y entonces recurrió a sus amigas para obtener apoyo moral. «Caí en un agujero profundo, pasando por todas las emociones típicas. Pedí una semana de ausencia por enfermedad en el trabajo. Lloré en los hombros de mis amigas, golpeé el piso y bebí un montón de café y anís. Y ellas me consolaron, me escucharon y compartieron mi miseria».

Entonces fue que se sintió lista para el reto de explicarle a su esposo que, en su cultura, su comportamiento no era aceptable. «Él creció en un contexto en que la

poligamia era normal —explica—. Así que él escuchó lo mal que me sentía y lo triste que estaba, pero podía ver que no sentía culpa por lo que había hecho». Camille también sabía algo más sobre el pasado de su esposo: había crecido en una cultura profundamente supersticiosa y animista. Con este conocimiento, ella entendió lo que se necesitaba. «Decidí entrar a *su* mundo y hablarle en su idioma. Rápidamente cambié de víctima a persona con agencia, lo que modificó totalmente la forma en que me sentía. Ver que podía tomar acción me ayudó a levantarme».

El relato de venganza de Camille es rico en creatividad. «Primero contacté a uno de los amigos de mi esposo, un hombre mayor que es muy respetado en su comunidad africana. Él vino de visita y regañó a Amadou por su elección —no por el hecho de tener dos mujeres, sino por el hecho de que la otra fuera alguien de nuestro círculo—». Ella sabía que no podría persuadirlo contra la idea de múltiples esposas, pero también sabía que la condición para la poligamia en su cultura es que un hombre debe ser capaz de cuidar a las dos mujeres —materialmente y sexualmente—, así que tuvo un punto al quejarse de su inadecuado rendimiento sexual, una revelación humillante, por decir lo menos.

Al día siguiente, Camille fue al matadero halal. «Compré dos piernas de cordero, le entregué una a la esposa del amigo de mi esposo y traje la otra para cocinarla para Amadaou. Sabía que para el momento en que llegara a casa, su amigo ya le habría contado de mi regalo y, como supuse, preguntó por ello en el momento en que entró por la puerta. Le dije que había ido con el imán para que sacrificara un cordero para salvar nuestro matrimonio. Yo soy vegetariana, pero, adivina... se lo creyó. Mejor aún, estaba impresionado».

Luego quiso una póliza de seguro. «Tomé algo de manteca de karité [un producto natural que es usado en África como muchas cosas, incluyendo lubricante] y la mezclé con pimienta picante. La escondí en mi armario. Decidí que si volvía a descubrir que estaba con ella otra vez, le daría un feliz masaje con esta mezcla en el preciso lugar donde más disfruta el calor».

Sus intervenciones no se detuvieron ahí. También fue a hablar con la otra mujer: «Le dije que si se atrevía a acercarse a él otra vez, iría a su lugar de trabajo y armaría un enorme escándalo. Disculpa la elección de palabras, pero marqué mi territorio como un perro».

Camille no había terminado: «Finalmente, escondí una botella de sangre que había comprado del matadero en el jardín, en un lugar donde pensé que era posible que algún día la descubriera. De acuerdo con una tradición africana, esto puede ser tanto para una maldición como para la buena fortuna». La botella

todavía no ha sido descubierta.

Estos rituales de justicia vienen de una cultura muy distinta a la suya pero a Camille le trajeron paz y algo más, mucho más potente. En vez de simplemente castigarlo, la empoderaron, lo que mejoró significativamente su relación. «Tuve que aprender a vivir sin la certeza de que no lo volverá a hacer, pero al final gané otro tipo de certeza: confianza en mí misma».

El deseo de sangre no se ha ido, solo estaba dormido. El año pasado, después de recoger a sus hijos de su clase de música, Camille se encontró con la otra mujer, cuyo hijo estaba asistiendo al mismo programa. Una explosión de ira la recorrió. «Todavía tenía mucha agresividad —quería practicar algunos de mis movimientos de karate en ella—. Pero entonces, sin pensarlo, me di cuenta de que lo que quería enseñarle es que era feliz: conmigo misma, con Amadou y con mis hijos». Camille intuyó una de las más importantes lecciones sobre la venganza: si en el proceso de estar a mano terminas lastimándote más de lo que castigas a la otra persona, no ganas nada. El arte de la justicia restaurativa es elevarte, más que simplemente denigrar a aquellos que te hieren.

La siguiente semana, antes de ir a la escuela de música, Camille se vistió con un vibrante vestido africano, se pintó los labios y se perfumó. Caminó junto al auto de la mujer con la cabeza en alto. «Ser feliz era mucho mejor venganza que lo que pude haber hecho con mis movimientos de karate».

Capítulo 8

¿DECIR O NO DECIR?

Las políticas del secreto y su revelación

Una verdad que se dice con mala intención le gana a todas las mentiras que puedas inventar.

—William Blake, *Augurios de inocencia*

Secretos y mentiras de todos los colores emergen en mi oficina. Frecuentemente, una pareja llegará con un amorío recientemente expuesto, una herida cruda que no puede ser ignorada. Pero otras se sientan en mi sillón con el secreto guardado, que es obvio para mí, pero no se menciona. Ninguna de las dos personas quiere decir o enterarse. Pero también me he sentado en sesiones interminables donde una persona le pregunta a la otra: «¿Estás teniendo un amorío?», y este es negado en seco, aunque quien pregunte tenga pruebas irrefutables. A veces, la persona infiel irá dejando pista por pista, pero su pareja parecerá no querer conectar los puntos. Otras veces, quien sospecha tendrá un amplio expediente de evidencia a la mano para descubrir la verdad, pero esperará el momento correcto para confrontar.

He visto todo el espectro de la deshonestidad, desde omisiones simples, verdades parciales y mentiras blancas, hasta la ofuscación flagrante y el secuestro mental. He visto el acto de guardar secretos en sus más crueles y benevolentes versiones. Algunos mienten para protegerse a sí mismos; otros, para proteger a sus parejas, y otros, de forma irónica, para proteger a aquel que los engañó.

Los giros y enredos que pueden tomar las mentiras son infinitos. Muchas personas infieles me cuentan que sus amoríos representan la primera vez que dejaron de mentirse a sí mismas. Paradójicamente, aunque se envuelven en una relación construida por el engaño, con frecuencia sienten que es la primera vez que tocan la verdad y la conectan con algo más esencial, auténtico y sincero que aquello a lo que llaman vida real.

Después de dos años en un amorío con el dueño de una tienda local de bicicletas, Megan se cansó de esconder su amor de quienes la rodeaban. Pero,

tras haber terminado con su doble vida, se siente peor: «Ahora me estoy mintiendo a mí misma. Me estoy engañando al pretender que estoy bien en mi vida sin él».

Las parejas no son las únicas que luchan con los problemas derivados de los secretos. El paisaje social de la infidelidad está lleno de ellos. Una mujer le pide prestado su celular a su amiga casada y encuentra mensajes coquetos de un hombre desconocido. Una madre sabe que su hijo no estuvo con ella el sábado pasado, como le aseguró a su esposa, pero no está segura de saber a dónde fue en realidad. Y, por supuesto, está «la otra mujer» y «el otro hombre». Ellos no solo tienen un secreto; ellos son el secreto.

Secretos y mentiras están en el corazón de cada amorío, y exaltan de forma simultánea la emoción de los amantes y el dolor de la persona traicionada. Nos arrojan a una red de dilemas. ¿Deben ser revelados? ¿Y si sí, cómo? La revelación cae en un continuo que va desde el «no preguntes, no cuentes» hasta una detallada autopsia posmortem. La honestidad requiere de una cuidadosa calibración. ¿Se puede revelar demasiado? ¿Es mejor mantener oculto al amorío? ¿Qué hay de aquel viejo dicho «ojos que no ven, corazón que no siente?».

Para algunos, la respuesta es simple: mantener un secreto es mentir y mentir está mal. El único curso aceptado de acción es la confesión, completa transparencia, arrepentimiento y castigo. La perspectiva dominante parece ser que la revelación es el *sine qua non* para restaurar la intimidad y la confianza después de una infidelidad. Mentir, estos días, es visto como una violación a los derechos humanos. Todos merecemos la verdad y no hay circunstancia en que se pueda justificar su ocultamiento.

Quisiera que fuera tan sencillo, que pudiéramos usar esos principios categóricos para organizar nuestras complicadas vidas humanas. Pero los terapeutas no trabajan con principios; trabajan con personas reales y situaciones de la vida real.

Los dilemas de la revelación

«La estudiante de licenciatura con la que me he estado acostando está embarazada y ha decidido tener al bebé», dice Jeremy, un profesor universitario que pensaba que estaba haciendo un buen trabajo respecto a mantener su amorío como algo estrictamente casual. «No tengo intención de arruinar mi matrimonio, pero no quiero que mi hijo crezca como un secreto».

«Un chico con el que me acosté acaba de contarme que tiene herpes», dice

Lou, avergonzada. «Mi novio está en riesgo. ¿Debería decirle?».

«La chica con la que salí un rato me etiquetó en una foto en Instagram después de que le dije que ya no podía verla —dice Annie—. Solo nos besamos, pero mi novia no lo ve de esa forma. Ha estado revisando mis redes sociales obsesivamente y está determinada a ver la foto».

Muchos de ustedes podrían concluir que, en estos escenarios, la decisión correcta es la confesión. Pero no todas las situaciones son tan claras.

«Fue un desliz momentáneo de juicio, estaba borracha y estoy profundamente arrepentida», dice Lina, quien llevaba comprometida unos pocos meses cuando, en una noche de fiesta con sus excompañeros de la universidad, terminó pasando la noche en la cama de su ex. «Si le digo a mi prometido, sé que eso lo destruirá. Su primera esposa lo dejó por su mejor amigo y él siempre me ha dicho que, si llegase a engañarlo, terminaría todo». Sí, ella debió de haber pensado en esto antes de serle infiel. ¿Pero ese desliz debería descarrilar su vida entera?

«¿Por qué debería decirle a mi esposa? —pregunta Yuri—. Desde que conocí a Anat, ya no discutimos por sexo. No le ruego, no la molesto y a mi familia le va bien».

En un acto de rebeldía, Holly se ha enamorado locamente del dueño de un yorkie que conoció en el parque al que va a pasear a su perro. Nada le gustaría más que contarle a su «sucio y controlador» esposo. «Le daría una lección». Pero el precio de la honestidad es demasiado alto: «Con los acuerdos prenupciales que me hizo firmar, perdería a mis hijos».

El coqueteo constante entre Nancy y un padre de familia que conoció en los partidos de fútbol de su hijo han despertado a su durmiente sensualidad. «Estoy agradecida por sentir que despertó una parte de mí que no solo es madre, esposa o sirvienta. Siento incluso más gratitud de no haber hecho nada al respecto», dice ella. Su esposo está encantado con su energía erótica recién descubierta. Pero ella se pregunta si debería de contarle sobre el «amorío en su mente». Nancy tiene la firme creencia de que la honestidad significa completa transparencia.

En circunstancias como esta, ¿podría ser más sabio para la persona involucrada permanecer en silencio y manejar los asuntos por su cuenta? La verdad puede ser sanadora y, a veces, confesar es la única respuesta apropiada. Mi colega Lisa Spiegel, al orientar a sus pacientes sobre la sabiduría de contar la verdad, usa una simple y efectiva fórmula: pregúntate a ti mismo, ¿es honesta, útil y amable?

La verdad también puede ser irrevocablemente destructiva e, incluso, agresiva y entregada con placer sádico. En más de una ocasión, he visto a la honestidad

hacer más daño que bien, llevando a preguntarme: ¿se puede mentir para proteger? Para muchos, esta noción parece incomprensible. Pero, de nuevo, también he escuchado a parejas gritar: «¡Desearía que nunca me hubieras contado!».

Durante un entrenamiento para terapeutas, un participante que trabajaba en un hospicio me pidió consejo: «¿Qué le puedo decir a un paciente moribundo que le quiere confesar a su esposa una vida de infidelidades antes de morir?». Le respondí: «Entiendo que, para él, “confesar” después de tantos años puede parecer una genuina expresión de amor y respeto, pero también tiene que entender que puede que él muera aliviado, mientras que su esposa vivirá en conflicto. Él descansará en paz, pero ella estará inquieta, agitada y pasará meses sin dormir, mientras imagina una y otra vez películas en su cabeza que probablemente son más tórridas que el amorío que ocurrió en realidad. ¿Es ese el legado que quiere dejar?».

A veces, callarse es cuidar. Antes de liberar tu culpa con una pareja desprevenida, considera en el bienestar de quién estás pensando. ¿La limpieza de tu alma es tan desinteresada como parece? ¿Y qué es lo que se supone que tu pareja debe de hacer con esta información?

He visto el otro lado de esta situación en mi oficina, donde he intentado ayudar a una viuda a sobrellevar la doble carga de perder a su esposo por el cáncer y perder la imagen de su matrimonio feliz tras una confesión en el lecho de muerte. El respeto no necesariamente se trata de contarle todo, sino de considerar qué significará para la otra persona recibir este conocimiento. Cuando explores los pros y contras de la revelación, no solo pienses en términos abstractos; intenta imaginarte a ti mismo en la situación real. Elabora la conversación: ¿Dónde están? ¿Qué dicen? ¿Qué puedes leer en su rostro? ¿Cómo responden?

La pregunta: «¿Decir o no decir?» pesa mucho más cuando las normas sociales interpelan a personas particularmente vulnerables. Mientras existan países en el mundo donde la mera sospecha de que una mujer fue infiel sea suficiente para que la quemen o lapiden viva, o mientras a los homosexuales se les pueda prohibir estar con sus propios hijos, la honestidad y la transparencia siempre deben de pensarse en relación con el contexto y el caso-por-caso.

¿Los terapeutas deben guardar secretos?

Los terapeutas que trabajan con la infidelidad deben lidiar con el espinoso tema de los secretos. El enfoque convencional estipula que los clínicos en terapia de

pareja no pueden ocultar nada; que, para que la terapia sea productiva, el infiel debe de terminar el amorío o decir la verdad. De otra forma, tienen que ser referidos a terapia individual. Frecuentemente escucho a colegas estadounidenses decir que no hay nada que se pueda hacer si existe un secreto en medio de la habitación. Interesantemente, mis contrapartes internacionales dicen algo bastante distinto: hay mucho que puedes hacer mientras el secreto no sea revelado. Una vez que has levantado la cortina, no hay vuelta atrás. Mis colegas internacionales advierten contra la revelación gratuita, mencionando al dolor innecesario que puede infligirse en la pareja y el daño que puede causarle a la relación.

En años recientes, una pequeña minoría de terapeutas, incluyendo a Janis Abrahms Spring y a Michele Scheinkman, ha comenzado a desafiar la ortodoxia estadounidense respecto a los secretos, encontrando el enfoque tradicional como poco útil, limitante e incluso dañino. Yo he elegido adoptar lo que Spring llama una «política abierta» respecto a los secretos. Cuando recién conozco a una pareja, les hago saber que los veré tanto por separado como juntos y que nuestras sesiones individuales son confidenciales. A cada quien se le garantiza un espacio privado para trabajar sus problemas. Las dos personas tienen que estar de acuerdo con esto. Como Spring, veo la decisión de revelar o no revelar como parte de la terapia en sí misma, no como una condición para esta.

Este enfoque no está libre de complicaciones y constantemente lidio con ellas. En ocasiones he tenido que responder «sí» a la pregunta «¿todo el tiempo supiste de esto?», cuando una persona en la pareja descubre que ha sido engañada. Mientras que la situación es dolorosa para todos los involucrados, no es una ruptura a la ética bajo la que establecimos nuestro acuerdo. Y, por el momento, encuentro que esta postura es más productiva. Como escribe Sheinkman: «Una política que prohíbe los secretos mantiene al terapeuta como un rehén, sin posibilidad de ayudar en lo que posiblemente sea uno de los más críticos momentos de la relación de pareja».

Esta política no solo aplica a los amoríos. De hecho, el punto de quiebre para mí fue una sesión en que una mujer me dijo que, por los últimos veinte años, cada vez que tenía sexo con su marido, todo lo que deseaba es que terminara. No le gustaba su olor y fingía sus orgasmos. Sabiendo que esto no cambiaría y, al no considerarlo suficientemente grave como para terminar el matrimonio, no veía el punto en decirle. Yo estaba dispuesta a continuar con la terapia a sabiendas de esto, así que tuve que preguntarme cómo es que este secreto es fundamentalmente diferente de otros.

¿Fue menos grave que un amorío clandestino? ¿Lastimaría menos a su esposo el saber que ella le había estado mintiendo durante veinte años que descubrir que estaba acostándose con alguien más? ¿Debería insistir en que revelara su desagrado para poder continuar la terapia? Los secretos sexuales vienen en muchas formas. Y, aun así, a los terapeutas les suele ser más difícil lidiar con las mentiras sobre el sexo extramarital que con décadas de mentiras sobre el sexo intramarital. Guardamos muchas confidencias sin experimentar un conflicto ético. La infidelidad no siempre debería llevarse la medalla de oro en la jerarquía de revelaciones esenciales.

Decir la verdad en muchos idiomas

«Vivimos en una cultura cuyos mensajes acerca de los secretos son realmente confusos», escribe Evan Imber-Black en su libro, *La vida secreta de las familias: Verdad, privacidad y reconciliación en una sociedad del decirlo todo*. «Si las normas culturales alguna vez hicieron de demasiados eventos de la vida humana algo por lo cual guardar secretos con vergüenza, ahora estamos luchando con lo opuesto: la suposición de que contar secretos —no importa cómo, cuándo o a quién— es moralmente superior a guardarlos, así como que es automáticamente curativo».

Para entender la visión de Estados Unidos respecto a los secretos y la revelación de verdades, necesitamos examinar la definición actual de intimidad. La intimidad moderna está bañada en autoconfesión, en el compartir honesto de nuestro material más personal y privado: nuestras emociones. Desde que somos niños, nuestro mejor amigo es aquel al que le contamos nuestros secretos. Y nosotros, desde que se asumió que nuestra pareja debería ser nuestra mejor amiga, pensamos así: «Debería ser capaz de decírtelo todo, además de que tengo el derecho a acceder a tus pensamientos y sentimientos de forma constante e inmediatamente». Este derecho a saber, así como la suposición de que saber es igual a cercanía, es una característica del amor moderno.

Nuestra cultura hace reverencia al *ethos* de la absoluta franqueza y eleva el decir la verdad a un estándar de perfección moral. Otras culturas creen que, cuando todo se cuenta y se deja a un lado la ambigüedad, la intimidad no crece, sino que se compromete.

Como una híbrida cultural, doy terapia en muchos idiomas. En el ámbito de la comunicación, muchos de mis pacientes estadounidenses prefieren definiciones explícitas, candor y «hablar directo» en vez de la opacidad y la alusión. Mis pacientes de África Occidental, Filipinas y Bélgica son más propensos a

permanecer en la ambigüedad en vez de optar por una dura revelación. Buscan desviaciones en vez ir por la ruta directa.

Mientras consideramos estos contrastes, también tenemos que tomar en cuenta la diferencia entre la privacidad y los secretos. Como el psiquiatra Stephen Levine explica, la privacidad es un límite funcional que acordamos por convención social. Hay cosas que sabemos que existen, pero elegimos no discutir, como la menstruación, la masturbación o las fantasías. Los secretos son asuntos que deliberadamente les ocultamos a los demás. Los mismos anhelos y deseos eróticos que son privados en una pareja, son un secreto en otra. En algunas culturas, la infidelidad es comúnmente tratada como un asunto privado (al menos para los hombres), pero, en nuestra cultura, usualmente es un secreto.

Es imposible discutir las diferencias culturales sin tomarnos un momento para observar el punto de comparación favorito de Estados Unidos: los franceses. Debra Ollivier describe cómo los franceses «favorecen lo implícito sobre lo explícito, el subtexto sobre el texto, la discreción sobre la indiscreción, lo oculto sobre lo obvio —exactamente lo opuesto a los estadounidenses—. Pamela Druckerman, una periodista que ha entrevistado a personas alrededor del globo para su libro *Lust in Translation*, habla más sobre cómo estas predilecciones moldean las actitudes francesas respecto a la infidelidad. «La discreción parece ser la piedra angular del adulterio en Francia», escribe, haciendo notar que muchas de las personas con quienes habló, prefirieron no decir y no saber. «Los amoríos franceses pueden parecer como los conflictos de la Guerra Fría en que ninguno de los dos lados desenfunda sus armas jamás».

Pero allá en el campo las armas sí se están disparando. Mientras que los estadounidenses tienen poca tolerancia por el sexo extramarital, la mentira es, con frecuencia, más condenada que la trasgresión que busca ocultar. Esconder, disimular y todos los artificios que conforman a los principales ingredientes en la afronta, son vistos como una falta de respeto fundamental. La implicación es que solo le mentimos a aquellos debajo de nosotros: hijos, votantes y empleados. Por lo tanto, esta frase hace eco tanto en habitaciones privadas como en audiencias públicas: «¡No es que me hayas sido infiel, es que me mentiste!». ¿Pero realmente nos sentiríamos mejor si nuestras parejas nos informaran sobre sus indiscreciones?

Traduciendo secretos

Amira, una mujer estadounidense-pakistaní de treinta y tres años y estudiante de trabajo social, todavía recuerda con detalle el día que comenzó a descubrir el

secreto de su padre. «Mi papá me estaba enseñando a manejar. Tenía una baratija japonesa colgando del espejo retrovisor. Un día, intenté quitarla, pero me detuvo y me dijo que era un regalo de su secretaria, Yumi. Su nombre regresó a mí siete años después, cuando mi papá me pidió que buscara una dirección en su celular y encontré una serie de mensajes de alguien llamada “Y”. Fue ahí que supe».

«¿Él sabe que tú sabes?», le pregunto. Ella niega con la cabeza. «¿Algún día le dirás?».

«Lo que realmente quiero decirle es: “¡Aprende a borrar tus mensajes!”. Quizá algún día le enseñe cómo. Solo desearía que hubiera ocultado sus huellas. No me gusta sentirme cómplice del engaño hacia mi madre».

«¿Has considerado decirle?», pregunto. Inmediatamente responde que no.

Como una migrante de segunda generación, cuyos padres llegaron a Estados Unidos antes de que naciera, Amira tiene un pie en dos mundos. Ella sabe que aquí su silencio no es convencional. «Mis amigos estadounidenses le hubieran dicho inmediatamente a sus madres. Hubieran visto exponer el secreto como lo adecuado y atento». Pero aunque haya ido a la escuela en un suburbio de Kansas, cuando se trata de asuntos familiares, el código de Amira está enraizado en Karachi. «Sí, valoramos la honestidad y la verdad —dice—, pero valoramos todavía más la preservación de la familia».

La decisión de Amira había sido tomada. La lógica fue la siguiente: «Si le digo, ¿entonces qué? ¿Romper el hogar? ¿Dividir todo lo que hemos luchado por construir? ¿Actuar como los estadounidenses —de forma impulsiva y egoísta— y terminar pasando los fines de semana con mi padre y los días entre semana con mi madre?».

Sí, sintió enojo y resentimiento en nombre de su madre. «Pero mis padres se aman —agrega—, y deberías saber que fue un matrimonio arreglado. Yo sé que a mi madre no está nada cómoda con el tema del sexo, pero no es como que mi padre sea mucho mejor. Mi instinto me dijo que él eligió el camino que le permitió mantener junta a nuestra familia. Quizá mi madre preferiría no ser molestada. Me sentí justa, así que pude hacer las paces con esto. Más allá de esta única mancha, mi papá es el más íntegro padre, esposo y ciudadano. ¿Por qué querría arruinar todas estas cosas tan maravillosas sobre él?».

«¿Y qué hay de la falta de respeto a tu madre?», pregunto.

«Como lo veo, mi papá consideró que sería más respetuoso no sacudir el núcleo de nuestra familia que confesar algo que no podríamos soportar. Y en lo que me corresponde, descubrí que es más respetuoso guardarme los hechos con

los que me cruce. No me atrevería a avergonzar a mis padres arrojando esta verdad a la luz. ¿Para qué? ¿Para que podamos ser “honestos”?».

Claramente, la convicción de que decir la verdad es una muestra de respeto no es universal. En muchas culturas, es más probable expresar respeto con mentiras gentiles que apuntan a preservar el honor y la paz mental. Esta opacidad protectora es percibida como preferible antes que una revelación que pudiera terminar en humillación pública.

El razonamiento de Amira es parte de un antiguo legado cultural que se extiende a todas las sociedades centradas en la familia, más allá de Pakistán. Su marco de referencia es colectivo, donde la lealtad a la familia es más importante que la revelación de la infidelidad y los secretos. Por supuesto, podríamos mirar su situación desde los lentes de las políticas de género y ver sus elucidaciones como una triste pero ingeniosa disculpa por el patriarcado. Además, no podemos permitirnos minimizar los daños que guardar secretos podría provocarle a los hijos. Como mi colega Harriet Lerner señala, los secretos «hacen un hoyo en el fundamento de la relación con ambos padres y operan como un río subterráneo de confusión y dolor que afecta todo. Frecuentemente provoca que los niños y adolescentes tengan comportamiento sintomático y acciones impulsivas, para luego ser llevados a terapia, donde la verdadera causa de ansiedad y estrés nunca es identificada».

¿Pero es la elección de Amira más angustiante que la de su compañera, Marnie? Esta neoyorkina de veinticuatro años sigue siendo acechada por el día en que tomó el «celular secreto» de su madre y lo arrojó por las escaleras hacia las manos de su padre. «¡Él merecía saber que ella lo engañaba!».

Marnie supo del amorío de su madre con el quiropráctico por varios años. «Solía esconder su teléfono secreto en el cesto de la ropa sucia y pasaba horas “planchando”. Sí, claro. Ella no tenía tanta vocación para los deberes del hogar». En aquel fatídico día, «mi madre comenzó a llorar frenéticamente, diciendo, “Dios mío, ¿qué has hecho? ¿Qué has hecho?”. Mi mundo entero se derrumbó en cuestión de horas. Ahora, nuestra familia está completamente separada. No más cena para cuatro en TGI Fridays, no más fiestas familiares en días festivos. La última vez que vi a mi mamá y a mi papá juntos en la misma habitación, tenía quince años».

Marnie todavía agoniza con las dolorosas e irreversibles consecuencias de haber arrojado ese teléfono, pero nunca se le había ocurrido cuestionar la plataforma moral desde la que lo lanzó. Su sistema de valores, aunque dramáticamente diferente al de Amira, es igual de instintivo. En su marco de

referencia individualista, el «derecho a saber» triunfa sobre la armonía familiar. Para Marnie, mentir está categóricamente mal; para Amira, depende de la situación particular.

Con frecuencia he presenciado la tensión entre estas dos formas de mirar el mundo. Una acusa a la otra de duplicidad y falta de transparencia. La otra es repelida por el destructivo derrame de secretos en nombre de la honestidad. Una es sacudida por la distancia que la otra parece establecer entre hombres y mujeres. La otra ve a la pura franqueza como dañina para el amor y antitética para el deseo. Tanto las culturas individualistas como las colectivistas se hacen cargo de lo manifiesto y lo encubierto, con ventajas y desventajas de ambos lados. Como tendemos a atorarnos con nuestro propio paradigma, es instructivo saber cómo es que un vecino de otro país podría actuar en la misma situación, con una ética y lógica relacional completamente distinta. Dicho esto, en nuestro mundo globalizado, muchos de nosotros somos hijos de distintas culturas, y estos diálogos toman lugar en nuestro propio corazón y en nuestra propia mente.

¿Qué decir, qué no decir?

Los dilemas sobre la revelación no terminan una vez que se confiesa el amorío. A cada paso, las preguntas continúan surgiendo: ¿qué confesar? ¿Cuánto? ¿Cómo hacerlo? Además, lo que le decimos a los otros depende de lo que estamos dispuestos a admitirnos a nosotros mismos. Muy pocas de las personas que conozco les mienten a sus parejas a sangre fría. Más seguido que no, han construido elaboradas excusas para legitimar sus acciones; a este acto se le conoce como racionalización.

«La postura sobre la infidelidad está sujeta en gran medida a la capacidad de justificarnos», escribe el experto en economía del comportamiento Dan Ariely. Todos queremos ser capaces de mirarnos en el espejo y sentirnos bien por la persona que vemos, explica, pero también queremos hacer cosas que no estamos completamente seguros que sean honestas, así que internamente racionalizamos nuestras formas de engañar para poder mantener una autoimagen positiva, una artimaña ética que Ariely llama «factor compensatorio».

Cuando lidiamos con las consecuencias de la infidelidad, es importante desempacar estas racionalizaciones; de otro modo, nos arriesgamos a simplemente arrojárselas a nuestra pareja en nombre de la verdad. Kathleen lo aguantó por años, pero, cuando ya no pudo tolerar la ausencia emocional y sexual de su esposo, Don, miró de cerca a su iPad. Con sus sospechas confirmadas, ahora ella quiere la verdad, toda la verdad y nada más que la

verdad. Don ha acudido conmigo para pedirme consejo sobre cómo responder sus preguntas.

Siendo un sexagenario lleno de vida y oriundo de Chicago, Don creció pobre, con un padre al que le costaba trabajo mantener un empleo y con una madre que sostenía dos. Él ha trabajado duro para crear una vida de confort y refinamiento, y se ha dedicado a servirle a su comunidad como un líder. Kathleen es su segunda esposa; han estado casados por veintidós años. Desde el momento en que Don llega a mi oficina, es claro que este es un hombre con muchas contradicciones. Ama a su esposa, siempre le ha sido devoto, pero nunca le ha sido fiel.

Para comenzar, le pido que me ponga al corriente. Kathleen sabe de sus dos amantes, Lydia y Cheryl. También sabe que ellas han estado en su vida por décadas, convenientemente localizadas en costas opuestas y a una distancia segura respecto a su hogar familiar. Mientras me cuenta la logística de su triple vida, percibo una ligera irritación con el hecho de que haya sido descubierto. Después de todo, había manejado este tríptico con mucho cuidado y discreción. El placer de sus amoríos, admite, era la sensación de control que le daba cuando tenía un mundo personal que eludía los ojos de la sociedad.

Ahora, Kathleen sabe los datos básicos. Lo que ella le pregunta es: ¿por qué pasó?

«¿Qué le dijiste?», pregunto.

«Bueno, la verdad es que tenía estas otras mujeres porque no estaba obteniendo satisfacción íntima en casa».

¿De todas las verdades que no le ha contado a su esposa, esta es con la que decide comenzar? Claramente tenemos trabajo que hacer. Le pido a Don que considere cómo es que eso la hará sentir. Y, más importante, ¿es verdad lo que me dice? ¿O es tan solo una de sus racionalizaciones?

«¿De verdad crees que si tuvieras mejor sexo con tu esposa no tendrías a tus amantes?», le pregunto, un tanto retóricamente.

«De verdad», insiste. Me cuenta una larga y complicada historia acerca de menopausia, hormonas, el aumento de consciencia de su esposa respecto a sus propios defectos, su dificultad para sostener erecciones. Con sus amantes, él no tiene esos problemas. No me sorprende en lo absoluto. Pero antes de que vaya a decirle a su esposa que estaba haciendo esto porque algo le faltaba con ella, él necesita preguntarse en qué medida él también estaba fallando. Sospecho que, si le preguntara a Kathleen, ella probablemente hubiera estado de acuerdo en que, debido a su prolongada ausencia emocional, es de poca sorpresa que su vida

sexual se haya convertido en aburrida y sin imaginación. Don se nota incómodo, así que insisto.

«Imaginación —esa es la palabra clave, aquí—. Con tus amoríos, la excitación comienza cuando te subes al avión. No necesitas la pastilla azul porque lo que te calienta está en la trama, la planeación, las prendas cuidadosamente elegidas. La anticipación es lo que alimenta el deseo. Cuando regresas a tu casa y lo primero que haces es quitarte tu ropa buena para ponerte unos pants, nadie se excita».

Don parece un poco desconcertado por mi brusquedad, pero está escuchando atentamente. De ninguna manera es el primer hombre o mujer en venirme a hablar sobre la apatía sexual en el hogar. No niego que el hábito doméstico tenga efectos silenciadores en el erotismo. Pero el sexo con su esposa no tiene oportunidad frente a toda la energía que les está dedicando a sus amantes. En vez de culpar al sexo mediocre que tienen en casa por sus amoríos, quizá debería culpar a los amoríos por la apatía sexual con su esposa. Además, es algo que ha hecho durante un largo tiempo, tanto en su primer matrimonio como en cada relación posterior. Esto no se trata de hormonas, edad o excitación. Se trata de él.

«¿Ahora ves que lo que le querías decir a tu esposa no tiene nada de verdadero? Todas estas son tus racionalizaciones, historias que te has contado a ti mismo para justificar el continuar haciendo lo que quieres. Ahora, intentemos encontrar algo más honesto para contarle».

En el transcurso de nuestras conversaciones, llego a conocer y a simpatizar con Don. No es el don Juan que se divierte en la conquista. Parece extraño de decir, pero es un hombre con genuino amor y respeto por las mujeres. Ellas lo criaron y lo formaron —su madre, sus hermanas, sus tías, sus mentoras—. Cuando era niño y adolescente, carecía de confianza y estaba plenamente consciente de su pobre educación y sus humildes comienzos. Se dio cuenta de que una forma de sentirse más masculino era rodeándose de mujeres fuertes y exitosas. Sus dos amantes tienen posgrados (como también lo tiene su esposa), son maduras, tienen a sus propios hijos y no están buscando más —algo ideal, porque siempre les ha aclarado que no nunca dejará a su esposa—. Es cuidadoso, respetuoso y leal. Algunos lo llamarían un verdadero caballero.

«¿Sabían entre ellas que existía otra?», le pregunto. Él admite que Amante 1 sabe de Amante 2, pero Amante 2 solo sabe acerca de su esposa. Y le prometió a Amante 1 que dejaría de acostarse con Amante 2, algo que no cumplió. Mientras tanto, le dijo a ambas la misma verdad a medias que me contó a mí: que sus necesidades sexuales no eran satisfechas en casa. Lentamente, mientras desenredamos la densa red de sus amoríos, él se da cuenta de que les ha estado

mintiendo a las tres.

Tener una vida triple ha tenido un alto costo. En los primeros días, Don tenía una vida con un pequeño secreto. Pero mientras el tiempo avanzó, el ofuscamiento comenzó a estructurar su vida entera. Los secretos tienden a crecer. No le puedes decir a tu pareja dónde estuviste entre las seis y las ocho, pero podrías contarle dónde estuviste entre las cuatro y las cinco. Crees que estás controlando todo, pero en realidad te estás fragmentando más. Conforme las piezas se juntan en un todo, Don se disocia menos y se vuelve más abierto consigo mismo y con su esposa.

«¿Qué más ha preguntado Kathleen?», le digo.

«Le prometí que nunca volvería a hacer esto, pero me pregunta: “¿Qué te detendrá si tienes la oportunidad?”. Le dije que no lo volveré a hacer porque sé que, si ella se enterara, no habría esperanza de reparar nuestra relación».

Don está enfatizando el temor a ser atrapado. Es honesto, pero hay más. ¿Qué pasaría si, de hecho, fuera directo con Kathleen respecto a que, por naturaleza, no es hombre de una sola mujer?

A Don le sorprende esta idea. «No, nunca dije eso. Siempre tuve miedo de la reacción que tendría. Creo que ella diría que no quiere una relación así».

«Está bien. Y no estoy sugiriendo que le impongas un harén. Pero el punto es que ella tampoco quiere una relación con mentiras. Nunca le diste una oportunidad. Por definición, si actúas a espaldas de una persona, estás actuando de forma unilateral».

La sorpresa de Don se transforma en alivio. «Amo a mi esposa, pero también amo a las otras mujeres. Este es quien siempre he sido. Aceptarlo es tan útil. Nunca le había dicho eso a nadie, ni a Kathleen ni a mí mismo». Ahora estamos llegando a un nuevo nivel de verdad. Con frecuencia, cuando se revela una infidelidad, escucho a parejas arrepentidas prometer que nunca más se volverán a sentir atraídas por nadie más. Esto solo hace nacer más mentiras. Sería más realista decir: «Sí, puede que haya gente que me atraiga, pero, porque te amo, te respeto y no quiero volver a lastimarte, elegiré no actuar con base en ello». Esa es una declaración más honesta y confiable.

Ahora que tenemos claro lo que Don quiere decirle a su esposa, pasamos al cómo. Le sugiero que comience con una carta escrita y entregada a mano, porque es más personal.

La meta es triple: primero, tomar responsabilidad por su comportamiento hiriente, en particular, la forma en que razonaba su cercanía al darle solo un fragmento de sí; segundo, vulnerarse con ella respecto a sus acciones y la forma

en que, por años, se justificó a sí mismo a sus expensas, y, tercero, demostrarle su amor y luchar por su relación.

A través de los años, he descubierto que las cartas de amor conducen mucho más a la sanación que la práctica terapéutica común de hacer que la persona infiel cree un exhaustivo inventario de ofensas —hoteles, fechas, viajes, regalos—. Pensé que Don necesitaba reconocer que era un maestro del engaño. No pensé que le serviría de algo a su esposa conocer todos los detalles de cada mentira.

Cuando Don regresa la siguiente semana, me dice que a Kathleen le conmovió el esfuerzo y la sinceridad que puso en la carta, pero también fue cuidadosa, queriendo creerle, pero con miedo a confiar. Siento esperanza por esta pareja. A pesar de que Don se otorgó privilegios ocultos y egoístas, él siempre amó a su esposa. Desde la primera sesión pude escucharlo en la forma en que habló de ella: con reverencia, cariño y admiración. Kathleen fue herida profundamente, pero las vidas ocultas de Don no fracturaron su amor y apego por él, ni lo hicieron con su autorrespeto. Ella estaba determinada a no dejar que esta crisis reescribiera toda su historia.

Durante los siguientes meses, guío a Don mientras termina sus largas relaciones con Cheryl y Lydia con el mayor cuidado posible, así como mientras continúa reconstruyendo la relación con su esposa. Más de una vez, él sucumbe a mentirle instintivamente a Kathleen cuando ella pregunta sobre su ir y venir. A este mal hábito le tomará mucho trabajo romperse, pero él está comprometido con la tarea. Y cada vez que él da una respuesta frontal, se siente asombrado por la simplicidad de la transacción. El problema todavía no termina, pero tengo la sensación de que saldrán de esta crisis más fuertes y más cercanos.

¿Qué tanto quieres saber?

Trabajo con ambos lados de la deshonestidad: aconsejando a mentirosos habituales, como Don, pero también orientando a aquellos que han sido engañados. Comúnmente asumimos que las personas quieren saberlo todo y juzgamos rápidamente el autoengaño de aquellos que optan por mantenerse voluntariamente ignorantes.

Carol siempre ha sabido que su esposo es un alcohólico. Lo que no sabía, hasta ahora, es que le gustaba combinar sus bebidas con prostitutas. Mientras contemplamos sus opciones, me dice que no está segura de que quiera saber más. «Esa es tu decisión —le digo—. Está bien si no quieres todos los detalles. Déjalo cargar con el peso de ese conocimiento y que tome responsabilidad de

resolver lo que quiere ser, como hombre y como persona».

Otros sienten la necesidad de atragantarse con los detalles. En un esfuerzo por protegerlos de una sobrecarga de información, les recuerdo que, una vez que sepamos, tenemos que asumir las consecuencias de saber. Con frecuencia pregunto: ¿realmente quieres saber la respuesta o solo le quieres hacer saber a tu pareja que tienes esa duda?

Hago una distinción entre dos tipos de preguntas: las detectivescas, que indagan en los detalles sórdidos, y las investigativas, que exploran los significados y los motivos.

Las preguntas detectivescas incluyen: ¿cuántas veces te acostaste con él? ¿Lo hicieron en tu cama? ¿Ella grita cuando tiene un orgasmo? ¿Te dijo su edad? ¿Le hiciste sexo oral? ¿Estaba rasurada? ¿Te dejó penetrarla por el ano? Las preguntas detectivescas forman nuevas cicatrices y, con frecuencia, traumatizan de nuevo, invitando a realizar comparaciones en las que siempre vas a perder. Sí, necesitas saber si tu pareja infiel tuvo sexo seguro o si deberías de realizarte exámenes médicos. Necesitas saber si debes preocuparte por tu cuenta bancaria. Pero quizá no necesites saber si era rubia o morena, si sus senos eran reales, si tenía un pene más grande. Las interrogaciones, las medidas judiciales e, incluso, las pruebas forenses fallan en mitigar tus miedos fundamentales. Además, hacen que la reconciliación sea más difícil y, si decides separarte, estos detalles pueden ser truculentos en los procedimientos legales. Otro enfoque puede orientarnos más a reconstruir la confianza.

Las preguntas investigativas reconocen que la verdad yace frecuentemente detrás de los hechos. Incluyen: ayúdame a entender lo que el amorío significó para ti. ¿Lo estabas buscando o solo ocurrió? ¿Por qué ahora? ¿Cómo te sentiste cuando regresaste a casa? ¿Qué experimentaste que no tuvieras conmigo? ¿Te sentías merecedor de tu amorío? ¿Querías que yo me enterara? ¿Lo habrías terminado si no lo hubiera descubierto? ¿Te sientes aliviado de que ya sé la verdad o hubieras preferido mantenerlo oculto? ¿Estabas intentando dejarme? ¿Crees que deberías ser confrontado? ¿Me respetarías menos si te perdonara? ¿Esperabas que yo me fuera para que no tuvieras que sentirte culpable por romper la familia? El enfoque investigativo supone preguntas más esclarecedoras respecto al significado del amorío y se enfoca más en el análisis que en los hechos.

A veces hacemos preguntas que ocultan otras más reales. «¿Qué tipo de sexo tuviste con él?» es, frecuentemente, un sustituto de «¿No te gusta el sexo que tenemos?». Lo que quieres saber es legítimo, pero la forma en que lo preguntes

hará toda la diferencia respecto a tu paz mental. Mi colega Steven Andreas sugiere que, para transformar una pregunta detectivesca en una investigativa, es útil preguntarse: si supiera todas las respuestas a estas preguntas, ¿de qué me serviría? Esto puede darte una mejor línea de investigación, una que respete la intención original de la pregunta, pero que evite las tramas de la información innecesaria.

Mi paciente Marcus siente que, para confiar de nuevo, necesita saberlo todo. Está interrogando obsesivamente a Pavel para informarse de todas sus actividades en Grindr. «Te hago una pregunta; quiero una respuesta». Si bien entiendo la necesidad de Marcus respecto a reorientarse a sí mismo, le señalo que, con esta cacería, en vez de recuperar confianza, lo más seguro que ocurra es que se dispare más ira, menos intimidad y más vigilancia.

Es tan solo razonable que, después de la revelación, las parejas acuerden ciertos límites para preservar la paz mental, por ejemplo, dejar de ver y comunicarse con el amante, o llegar directo a casa después del trabajo en vez de detenerse en el bar. Pero muy seguido existe la creencia de que la persona infiel ha cedido todo su derecho a la privacidad. En la era digital, en nombre de la recuperación de la confianza, es común para la pareja agraviada demandar acceso a celulares, correos electrónicos, contraseñas, accesos a redes sociales y más. El psicólogo y autor Marty Klein señala que, en vez de mejorar la confianza, esto, en realidad, la boicotea: «No puedes “prevenir” que alguien te vuelva a traicionar. Pueden elegir ser fieles o no. Si quieren ser infieles, no existe vigilancia en el mundo que los vaya a detener».

La verdad y la confianza son íntimas compañeras, pero también debemos reconocer que la verdad toma muchas formas. ¿Cuáles son las verdades útiles para nosotros, como individuos o como parejas a la luz de las decisiones que posiblemente tendremos que tomar? Algunos tipos de conocimiento traen claridad; otros solo nos otorgan visiones para torturarnos. Girar nuestras preguntas hacia los significados del amorío —los anhelos, los miedos, los deseos, las esperanzas— ofrece un papel alternativo al de la víctima convertida en oficial de la policía. La curiosidad auténtica crea un puente, un primer paso hacia renovar la intimidad. Nos convertimos en colaboradores para entender y para reparar. Los amoríos son iniciativa de una persona; crear significado es un proyecto en conjunto.

Parte III

SIGNIFICADOS
Y
MOTIVOS

Capítulo 9

INCLUSO LAS PERSONAS FELICES ENGAÑAN

Explorando los significados de los amoríos

A veces puedo sentir mis huesos torcerse debajo del peso de todas las vidas que no estoy viviendo.

— **Jonathan Safran Foer, *Tan fuerte, tan cerca***

El sexo comercia con la emoción de descubrir, una y otra vez, que somos desconocidos para nosotros mismos... lo que conforma a la aventura no es solo la novedad del Otro, aunque ayuda, sino la Otredad de uno mismo.

— **Virginia Goldner, *Género irónico/Sexo auténtico***

¿Qué tal si el amorío no tuvo que ver nada contigo?

La pregunta frecuentemente le parece absurda a la pareja que ha sido hecha a un lado por un amante secreto y engañada por la persona a la que ama. La traición íntima se siente intensamente personal —un ataque directo a nuestro lugar más vulnerable—. Sin embargo, cuando miramos a través de los lentes del daño que causó a la persona agraviada, solo vemos un lado de la historia. Engañar es lo que le hicieron a su pareja, pero ¿qué estaban haciendo para sí mismas? ¿Y por qué?

Mantener una perspectiva dual —los significados y las consecuencias— es una parte central de mi trabajo. La Fase 1 se centra principalmente en el «qué»: las crisis, las consecuencias, las heridas y la duplicidad. La Fase 2 se enfoca en el «por qué»: el significado, los motivos, los demonios, la experiencia en sus propios términos. Escuchar estas revelaciones con una mente abierta es parte esencial del proceso de recuperación para todas las partes involucradas.

«¿Por qué la gente engaña?» es una pregunta que me han estado haciendo frecuentemente durante los últimos años. Mientras que en la literatura estamos invitados a fisgonear en los complejos anhelos de los casados malhechores, en mi campo, sus motivos tienden a ser reducidos a alguna de dos opciones: o hay un problema con el matrimonio o hay un problema con el individuo. Por lo tanto,

como Michele Scheinkman ha señalado: «Lo que para Madame Bovary alguna vez fue la búsqueda de amor romántico está hoy... encerrado en el marco de referencia de la “traición”, que se trata menos de amor y deseo, y más sobre síntomas que necesitan una cura».

La teoría del «síntoma» va así: un amorío simplemente nos alerta de una condición preexistente, sea una relación con problemas o una persona con problemas. Y en muchos casos, esto es verdad. Muchas relaciones culminan en un amorío para compensar una falta, llenar un vacío o preparar su ruptura. Apegos inseguros, evasión de conflictos, prolongada falta de sexo, soledad o, simplemente, años de estar atorados repitiendo las mismas peleas —muchos adúlteros son motivados por la disfunción marital—. Y mucho se ha escrito sobre cómo los problemas nos llevan a otros problemas. Sin embargo, los terapeutas son confrontados día a día con situaciones que desafían todas estas razones tan bien documentadas. ¿Cómo habremos de interpretarlas?

La idea de que la infidelidad puede ocurrir incluso con la ausencia de problemas maritales serios es difícil de aceptar. Nuestra cultura no cree en amoríos sin causa, así que, cuando no podemos culpar a la relación, culpamos al individuo. La literatura clínica está llena de tipologías para infieles, como si el carácter siempre triunfara sobre la circunstancia.

La jerga psicológica ha reemplazado al canto religioso, y el pecado ha sido eclipsado por la patología. Ya no somos pecadores; ahora somos enfermos. Irónicamente, solía ser mucho más fácil purgarnos de nuestros pecados que lo que ahora cuesta librarse de un diagnóstico.

Extrañamente, las condiciones clínicas se han convertido en una moneda muy preciada en el mercado de la rehabilitación-por-adulterio. Algunas parejas llegan a mi oficina con un diagnóstico en la mano. Brent está ansioso por ponerse el manto de la patología, si eso significa encontrar una excusa para veinte años de ser infiel. Su esposa, Joan, está menos entusiasmada y me hace saber lo que piensa: «Su terapeuta le dijo que tiene un trastorno afectivo porque su padre lo abandonó y lo dejó solo para cuidar a su madre y a su hermano. Pero yo le digo: “¿No puedes solo dejar de ser un cerdo? ¿Necesitas un diagnóstico?”».

La esposa de Jeff, Sheryl, acaba de descubrir un montón de evidencia de que él ha estado navegando por sitios de BDSM. Después de muchas sesiones con un terapeuta, Jeff llegó a convencerse de que es un «adicto al sexo» que medica a su depresión en el calabozo. Su esposa está de acuerdo y, de hecho, podría ser verdad. Pero patologizar su comportamiento no debería ser usado como una desviación de la posibilidad de que, honestamente, estuviera explorando el tenso

territorio de sus predilecciones sexuales. Es más fácil etiquetar que profundizar.

Si los diagnósticos psicológicos no son lo suficientemente convincentes, siempre queda el mundo emergente y popular de la neurociencia. Nicholas, cuya esposa, Zoe, había estado teniendo un amorío por más de un año, se vio notablemente más esperanzado cuando llegó a nuestra última sesión blandiendo el *New York Times*. «¡Mira! —apuntó al encabezado—: “La infidelidad se encuentra oculta en tus genes”. Sabía que por el matrimonio abierto de sus padres, su sentido de moralidad es más débil. ¡Es hereditario!».

No hay duda de que muchos esposos y esposas infieles llegan a demostrar signos de depresión, compulsión, narcisismo, trastornos afectivos o pura sociopatía. Por lo tanto, a veces, un diagnóstico correcto finalmente otorga claridad a un comportamiento inexplicable y angustiante, tanto para la persona que actúa con él como para la persona que sufre sus consecuencias. En estas situaciones, es una útil herramienta que ayuda a designar un camino para el descubrimiento y la recuperación. Pero, muy seguido, cuando saltamos a un diagnóstico demasiado rápido, hacemos cortocircuito durante el proceso de crear significado.

Mi experiencia me ha obligado a mirar más allá de la visión común de que la infidelidad siempre es un síntoma de una relación o persona fallida. La causa más probable no siempre es la correcta. Esto lo aprendí cuando escribí *Inteligencia erótica*. Siempre se me había dicho que los problemas sexuales eran la consecuencia de problemas relacionales y que, si arreglabas la relación, el sexo se arreglaría también. Mientras que ese fue, de hecho, el caso para varias parejas, también veía a incontables otras que me seguían diciendo: «Nos amamos mucho. Tenemos una gran relación. Excepto por el hecho de que no tenemos sexo». Claramente, su *impasse* sexual no era solo un síntoma de que su romance se había terminado. Teníamos que mirar en los lugares menos obvios para buscar las raíces de la desaparición erótica, lo que significó hablar directamente de sexo, algo que los terapeutas de pareja con frecuencia prefieren evitar.

De forma similar, la sabiduría convencional sostiene que la buena intimidad garantiza la fidelidad. Nuestro modelo de amor romántico asume que, si una unión es saludable, no hay necesidad para buscar por otros lados. Si el hogar es el lugar en el que te sientes seguro, visto, apreciado, respetado y deseado, ¿por qué habrías de ir a otro lugar? Bajo este punto de vista, un amorío es, *de facto*, un producto de la falta. Consecuentemente, una terapia exitosa se orienta a identificar y sanar los problemas que ha causado el amorío en primer lugar, para

que la pareja se pueda marchar con un certificado de vacunación en la mano. Pero ¿este enfoque puede ser orientado a resolver problemas, así como a atender a los límites y complejidades del amor?

No lo creo, primero, porque sugiere que existe una cosa como un matrimonio perfecto que nos inmunizará contra la pasión por el engaño, y segundo, porque, sesión tras sesión, conozco personas que me aseguran: «Amo a mi esposa/esposo. Somos mejores amigos y estamos felices juntos. Pero estoy teniendo un amorío».

Muchos de estos individuos han sido fieles por años, en ocasiones, décadas. Parecen ser maduros, ecuanímenes; son hombres y mujeres atentos que están profundamente inmersos en sus relaciones. Y aun así, un día cruzan una línea que nunca se imaginaron cruzar, arriesgando todo lo que habían construido. ¿Por un pedazo de qué?

Cuanto más escucho estos relatos de trasgresión improbable, desde acostones de una sola noche hasta amoríos apasionados, más me encuentro orillada a buscar las explicaciones menos obvias. ¿Por qué las personas felices engañan?

Para esto, animo a que los infieles me cuenten sus historias. Quiero entender lo que los amoríos significan para ellos. ¿Por qué lo hiciste? ¿Por qué él? ¿Por qué ella? ¿Por qué ahora? ¿Fue la primera vez? ¿Tuvieron sexo? ¿Te resististe? ¿Cómo te sentiste? ¿Estabas buscando algo? ¿Qué encontraste? Todas estas preguntas me ayudan a explorar los significados y motivos de las infidelidades.

Las personas engañan por una multitud de razones y cada vez que pienso que las he escuchado todas, una nueva variación emerge. Pero hay un tema que es constante: los amoríos son una forma de autodescubrimiento, una búsqueda por una nueva (o extraviada) identidad. Para estas personas, la infidelidad es menos el síntoma de un problema y más una experiencia de desarrollo que involucra crecimiento, exploración y transformación.

«¡¿Desarrollo?!», puedo escuchar gritando a algunas personas. «¡“Autodescubrimiento”, nada de eso! Seguro, eso suena mejor que andar de malhechor en un motel en carretera. ¡Engañar es engañar, sin importar qué elegante etiqueta *new-age* le pongas! Es cruel, es egoísta, es deshonesto y es abusivo». En efecto, para la persona que ha sido traicionada, puede ser cualquiera de estas cosas. Pero ¿qué significó para la otra?

Una vez que la crisis existencial se calma, es importante hacer espacio para explorar la experiencia subjetiva del amorío, así como del dolor que puede infligir. Lo que para la pareja A pudo haber sido una traición dolorosa, para la pareja B fue transformativo. Entender por qué ocurrió la infidelidad y lo que

significó es crítico, tanto para las parejas que deciden terminar su relación como para aquellas que quieren mantener, reconstruir y revitalizar la suya.

En búsqueda de un nuevo Yo

A veces, cuando buscamos la mirada de otro, no es de nuestras parejas de quienes huimos, sino de la persona en que nos hemos convertido. No estamos buscando a otro amante tanto como buscamos otra versión de nosotros mismos. El ensayista mexicano Octavio Paz describe al erotismo como la sed por otredad. Con frecuencia, el *otro* más embriagante que las personas descubrimos en el amorío no es una nueva pareja; es un nuevo yo.

La primera carta de Priya estaba llena de angustia y confusión. «Muchas descripciones de matrimonios con problemas no embonan con mi situación —comenzó—. Colin y yo tenemos una relación maravillosa. Tres increíbles hijos, ningún estrés económico, profesiones que amamos, grandes amigos. Él es genial en su trabajo, hermoso, atento amante, sano y generoso con todos, incluyendo con mis padres. Mi vida es *buen*a».

Y de todas formas, Priya está teniendo un amorío con el jardinero que removió el árbol que atravesó la cochera del vecino después del Huracán Sandy. «No es alguien con quien saldría en una cita —nunca, nunca, nunca—. Maneja una camioneta y tiene tatuajes. Es tan cliché que me duele decirlo en voz alta, como un jefe de mediana edad con su secretaria joven y atractiva. Y es peligroso. Podría arruinar todo lo que he construido, algo que no quiero hacer. Mi terapeuta es la única persona que sabe, y me ha dicho que bloquee su número y nunca vuelva a hablar con él. Sé que está en lo correcto y lo he intentado, pero sigo regresando».

Me cuenta de su experiencia, mitad fascinada y mitad horrorizada. «No tenemos a dónde ir, así que siempre nos estamos escondiendo en su camioneta o en mi auto, en cines o en las bancas de los parques —con sus manos dentro de mis pantalones—. Me siento como una adolescente con su novio». No puede enfatizar lo suficiente cómo es que la hace sentir de regreso en la escuela. Han tenido sexo apenas una media docena de veces durante toda la relación; se trata más de sentirse sexy que de tener sexo. Y ella está atorada en el dilema común del adulterio: «Esto no puede seguir, pero no lo puedo detener».

Priya no puede entender por qué está en este lío. Ella también se ha comprado la idea de que este tipo de cosas suceden solo cuando hay algo que falta en el matrimonio. Sin embargo, mientras ella se jacta sobre los méritos de su vida conyugal, yo comienzo a sospechar que su amorío no se trata de su esposo o de

la relación.

Buscar causas maritales con tanta tenacidad en casos como este es un ejemplo de lo que se conoce como el «efecto del alumbrado público», en el que un hombre borracho está buscando sus llaves no donde las soltó, sino donde pega la luz. Los seres humanos tienen la tendencia de buscar cosas en los lugares donde es más fácil buscarlas en vez de en los lugares donde es más probable encontrarlas. Quizá esto explica por qué muchos terapeutas de pareja coinciden abrumadoramente con la teoría del síntoma. De esta forma, ellos pueden enfocarse en el conocido territorio de la relación en vez de sumergirse en el atolladero de la transgresión. Es más fácil culpar a un matrimonio fallido que lidiar con las dificultades existenciales de nuestras ambiciones, nuestros anhelos y nuestros aburrimientos. El problema es que, a diferencia de la inútil búsqueda del hombre borracho, los terapeutas siempre pueden encontrar problemas en un matrimonio. Puede que esta no sea la forma correcta de encontrarle significado a un amorío.

Una examinación forense del matrimonio de Priya seguramente nos habría retribuido con algo: su carencia de poder como la persona que tiene menores ingresos; su tendencia a reprimir el enojo y evitar el conflicto; la claustrofobia que a veces siente; la combinación gradual de dos individuos en un «nosotros», resumida de forma tan precisa en la frase «¿Nos gustó ese restaurante?». Si ella y yo hubiéramos tomado esa ruta, hubiéramos tenido una interesante plática, pero no la que necesitábamos. El hecho de que una pareja tenga «problemas» no significa que esos problemas hayan llevado al amorío.

«Creo que esto se trata de ti, no de tu matrimonio —le sugiero a Priya—. Háblame de ti».

«Siempre he sido buena: buena hija, buena esposa, buena madre; servil, aplicada en la escuela». Priya viene de una familia de inmigrantes de la India con recursos modestos. Para ella, la pregunta: «¿Qué quiero?» nunca ha sido separada de: «¿Qué quiere la gente de mí?». Nunca se ha ido de fiesta, ni embriagado, ni quedado hasta tarde fuera de su casa, y probó su primer cigarro a los veintidós. Después de estudiar medicina, se casó con el hombre indicado e incluso recibió a sus padres para vivir con ella antes de comprarles un hogar para su retiro. A los cuarenta y siete, ella se pregunta: «Si no soy perfecta, ¿me seguirán amando?». Al fondo de su mente hay una voz que se pregunta cómo es la vida para aquellas que no son tan «buenas». ¿Son más solitarias? ¿Más libres? ¿Se divierten más?

El amorío de Priya no es ni un síntoma ni una patología; es una crisis de

identidad, una reorganización interna de su personalidad. En nuestras sesiones, hablamos de deber y deseo, de envejecimiento y juventud. Sus hijas se están convirtiendo en adolescentes y disfrutando de una libertad que ella nunca conoció. Priya las apoya al mismo tiempo que las envidia. Está teniendo su propia y tardía rebelión adolescente mientras se acerca a la marca del medio siglo.

Estas introspecciones pueden parecer superficiales —insignificantes problemas del primer mundo—. Priya lo ha dicho por sí misma. Las dos estamos de acuerdo en que su vida es envidiable. Y aun así, lo está arriesgando todo. Eso es suficiente para convencerme de que no hay que tomarlo a la ligera. Mi papel es ayudarle a darle sentido a sus acciones. Es claro que esta no es una historia de amor que estuvo destinada a convertirse en una historia de vida (aunque algunos amoríos genuinamente lo son). Este es un amorío que empezó y terminará siendo solamente eso, mientras no destruya a su matrimonio en el proceso.

Apartado de las responsabilidades del día a día, el universo paralelo de la infidelidad es, con frecuencia, idealizado, promovido por la promesa de la trascendencia. Para algunos, es un mundo de posibilidades: una realidad alternativa en la que podemos reimaginarnos y reinventarnos. Por lo tanto, es experimentado como un universo sin límites, precisamente porque está contenido en los límites de una estructura clandestina. Es un paréntesis radiante, un interludio poético en la prosa de la vida.

En consecuencia, las historias de amor prohibidas son utópicas por naturaleza, especialmente en contraste con las restricciones mundanas del matrimonio y la familia. Una característica básica de este universo liminal, y la llave para su irresistible poder, es que es inalcanzable. Los amoríos son, por definición, precarios, elusivos y ambiguos. La indeterminación, la incertidumbre, el no saber cuándo te veré otra vez —sentimiento que nunca toleraríamos en nuestra relación principal— se convierten en la leña que prende el fuego de un romance oculto. Porque no podemos *tener* al amante lo seguimos deseando, pues siempre queremos aquello que no podemos tener. Es justo su cualidad de estar fuera de alcance lo que lleva a que los amoríos tengan su mística erótica y mantengan ardiendo las llamas del deseo.

Reforzar esta separación del amorío con la realidad es la razón por la cual muchas personas, como Priya, eligen amantes que no podrían convertirse en una pareja de vida. Al enamorarse de alguien de una clase, cultura o generación diferente, jugamos con posibilidades que quizá no nos gustarían si fueran cotidianas.

La infidelidad promete «vidas que puede que nunca sean las mías», como escribe la periodista Anna Pulley en su hermoso ensayo sobre su amorío con una mujer casada. Ella escribe: «Yo estaba en un camino que ella nunca tomaría... lo nuestro fue un amor articulado en la posibilidad —lo que podíamos ofrecernos era infinitamente potencial—. La realidad nunca tuvo oportunidad contra ese tipo de promesa... Ella representaba una singular perfección y tenía que hacerlo, porque ella no contenía ninguna de las trampas de una relación real... era perfecta, en parte, porque era una escapatoria y siempre parecía ofrecer más».

Interesantemente, muy pocos de estos amoríos sobreviven al ser descubiertos. Uno pensaría que una relación en la que se arriesgó tanto sobreviviría la transición a la luz. Bajo el hechizo de la pasión, los amantes hablan con nostalgia de todas las cosas que podrán hacer cuando por fin estén juntos. Y aun así, cuando la prohibición se levanta, cuando el divorcio llega, cuando lo sublime se mezcla con lo ordinario y el amorío entra al mundo real, ¿entonces qué? Algunos se acomodan en una feliz legitimidad, pero muchos otros no. En mi experiencia, la mayoría de los amoríos termina, incluso si el matrimonio también lo hace. Sin importar los sentimientos auténticos de amor, el amorío solo tenía como propósito ser una hermosa ficción.

El amorío vive en la sombra del matrimonio, pero el matrimonio vive en el centro del amorío. Sin su deliciosa ilegitimidad, ¿puede mantenerse atractiva la relación con el amante? Si Priya y su amante tatuado tuvieran su propia habitación, ¿serían tan vertiginosos como en la parte trasera de la camioneta de él?

He conocido a incontables mujeres (y hombres) como Priya. Reconozco el poder de su experiencia. No la menosprecio ni la pienso como insignificante, egoísta o inmadura. Pero al mismo tiempo, reto a la arrogancia de los amantes que sienten que la epifanía de su conexión ha suplantado todo lo demás en sus aburridas vidas. Enamorarse, como escribe Francesco Alberoni, «reordena todas nuestras prioridades, arroja lo superfluo por la borda, proyecta una deslumbrante luz hacia lo que es superficial y de inmediato lo descarta». Le advierto a Priya que, cuando el vuelo poético se estrelle, es probable que ella se dé cuenta de que su prosaica vida le importa mucho.

El poder seductivo de la transgresión

Ninguna conversación sobre relaciones puede evitar el espinoso tema de las reglas y nuestro humano deseo de romperlas. Romper las reglas es una afirmación de nuestra libertad por encima de la convención, de la posibilidad por

encima de los límites, de los deseos propios sobre los de la sociedad. Priya puede ser mistificada y mortificada por cómo está poniendo a su matrimonio en juego. Pero es justo ahí donde el poder de la transgresión reside: en arriesgar las cosas que más valoramos. Perfectamente conscientes de la ley de la gravedad, soñamos con volar. Las consecuencias pueden ser transformadoras o destructivas y, a veces, no puedes separar las dos.

Con frecuencia, Priya se siente como una contradicción andante: a veces consternada por su comportamiento arriesgado, encantada por su actitud temeraria, atormentada por su miedo a ser descubierta e incapaz (o sin deseos) de detenerlo. Los neurocientíficos no dudarán en explicar que, en su vida diaria, está siguiendo los mandatos racionales de su corteza frontal, mientras que, en su amorío, su sistema límbico está a cargo.

Desde una perspectiva psicológica, nuestra relación con lo prohibido le arroja luz a los aspectos más oscuros y menos francos de nuestra humanidad. La transgresión se encuentra en el corazón de la naturaleza humana. Además de esto, como muchos de nosotros recordamos de nuestra infancia, existe emoción en esconderse, escabullirse, portarse mal, tener miedo a ser descubiertos y salirnos con la nuestra. Como adultos, descubrimos que esto es un poderoso afrodisíaco. El riesgo de ser capturados haciendo algo sucio o prohibido, romper tabús, empujar límites, todas son experiencias excitantes. Como el sexólogo Jack Morin observa, muchos de nosotros conservamos un deseo infantil de demostrar nuestra superioridad sobre las reglas. «Quizá —sugiere—, esta es la razón por la que los encuentros y fantasías con sabor a transgresión dejan, tan seguido, una sensación de autovalidación e, incluso, de orgullo a los transgresores».

La famosa «ecuación erótica» de Morin establece que «atracción más obstáculos es igual a excitación». Altos estados de excitación, explica, emanan de la tensión entre problemas persistentes y soluciones triunfales. Nos sentimos más intensamente excitados cuando estamos un poco fuera de balance, inciertos, «suspendidos en el peligroso límite entre el éxtasis y el desastre».

Mirar adentro de nuestras propensiones humanas nos ayuda a echar luz en por qué las personas en relaciones felices y estables son atraídas por la energía de la transgresión. Para Priya, la pregunta es embrujadora: ¿qué tal si solo por esta vez actúo como si las reglas no aplicaran?

Mientras que, para algunos, romper las reglas es un sueño, para otros, hacerlo es una forma de vida. Ellos simplemente asumen que están por encima de las reglas. Su narcisismo les da licencia para romper todas las convenciones. Para ellos, la infidelidad es oportunismo: hacen trampa con la impunidad,

simplemente porque pueden. Su grandiosidad es la narrativa maestra.

Todos los amoríos son historias donde se rompen las reglas, pero yo estoy particularmente interesada en el significado de esto para aquellos que han vivido vidas responsables y dedicadas. ¿Qué es lo que la rebelión representa para estos rectos ciudadanos? ¿Y qué decir de la naturaleza contradictoria de sus infracciones, cuando los límites que están cruzando son exactamente los mismos que ellos crearon?

Nuestras conversaciones le ayudan a Priya a tener claridad. Está aliviada de no tener que terminar su relación con Colin. Pero tener que asumir toda la responsabilidad la deja con mucha culpa. «Lo último que quisiera es lastimarlo. Si él se entera, quedaría devastado. Y saber que no tuvo nada que ver con él no haría una diferencia. Nunca lo creería».

Priya está en una encrucijada. Le podría decir a su esposo del amorío, algo que muchas personas le aconsejarían, y entonces lidiar con las consecuencias. Podría mantenerlo como un secreto y terminarlo, esperando que él nunca se entere. O podría continuar patinando en pistas paralelas para siempre. Mi preocupación con la primera opción es que, si bien no apruebo el engaño, también sé que, en el momento en que un amorío es revelado, la narrativa cambiará irrevocablemente. Ya no será una historia de autodescubrimiento, sino una de traición. Y no estoy segura de qué podría ganar ella con eso.

¿Y qué hay de la segunda opción, terminarlo discretamente? Ella lo ha intentado varias veces: ha borrado su número celular, ha manejado una ruta diferente al recoger a sus hijos de la escuela, se ha repetido a sí misma lo mala que es la situación. Pero colocarse un grillete a uno mismo tan solo se convierte en una nueva y electrizante regla para romper. Tres días después, el nombre falso está de nuevo en su celular.

Respecto a la tercera opción, el tormento de Priya está aumentando en proporción a los riesgos que está tomando. Está comenzando a sentir los efectos corrosivos del secreto y cometiendo más errores al ocultarlo cada día. El peligro la persigue por cada cine y estacionamiento solitario.

Tomando todo esto en cuenta, espero guiarla hacia una cuarta opción. Lo que me está diciendo es, en efecto: «Necesito terminar esto, pero no quiero». Lo que puedo ver que ella todavía no comprende es que lo que realmente teme no es perder a su amante; es perder la parte de ella que ha despertado. «Tú crees que tienes una relación con el Hombre de la Camioneta —le digo—. Aunque en realidad tuviste un íntimo encuentro contigo misma, mediado por él».

La distinción entre persona y experiencia es crucial al ayudar a las personas a

salir de las crisis de sus amoríos. La excursión extramarital terminará, pero los souvenirs seguirán viajando con ellas. «No espero que me creas en este momento, pero puedes terminar la relación y mantener lo que te dio —le digo—. Te has reconectado con una energía de juventud. Sé que sientes que, si lo dejas, estarás también cortando con esa parte tuya, pero quiero que sepas que, conforme pase el tiempo, encontrarás que algo de esto también vive dentro de ti».

Discutimos acerca de cómo decir adiós. Hasta ahora, sus despedidas no habían funcionado porque enfatizaban solo los aspectos negativos y no reconocían la profundidad de la experiencia. Priya y su amante también han tratado de separarse lenta y gentilmente, pasando horas discutiendo sobre cómo deberían hacerlo. Sé cómo son esas conversaciones: las parejas pasan noches enteras planeando sus despedidas, pero terminan sintiéndose más cerca y más conectadas al enfrentarse a su inminente separación.

Le presento un distinto tipo de conversación: una despedida adecuada que no niegue los aspectos positivos de su relación, pero que se enfoque en la contradicción: «No quiero terminar esto; sin embargo, es lo que he venido a hacer». Ella debería expresar gratitud por lo que la relación le ha dado y decirle que siempre atesorará en su memoria sus momentos juntos.

Me pregunta: «¿Debo hacerlo hoy, verdad?».

«Deberás hacerlo muchos días —le digo—. Tienes que aprender a separarte de él. Y no será fácil. A veces se sentirá como una endodoncia. Se ha convertido en una presencia tan importante en tu vida que, cuando no lo veas, primero te sentirás atolondrada y vacía. Esto es de esperarse y podría pasar un tiempo antes de que desaparezca».

En algunas situaciones, este proceso puede ser asunto de una sola y esclarecedora conversación; en otras, pueden pasar semanas o meses antes de que el significado sea metabolizado y el amorío pueda tener una muerte natural, tras haber servido a su propósito. Para Priya, sospecho que será el segundo caso. «Tendrás que forzarte a ti misma a no escribirle, llamarle, seguirle o manejar a su casa. Puede que tengas un desliz, pero algún día terminará. Sentirás pérdida, tendrás un duelo y, con el tiempo, llegarás a aceptarlo. Experimentarás el alivio de no estar fragmentada. Y en ocasiones, cuando pienses en él, te sentirás joven otra vez».

Quizá lo que estoy diciendo es verdad y Priya recordará al Hombre de la Camioneta con cariño. Pero sé que es igualmente posible que, dentro de un año, ella recuerde este episodio y se pregunte: «¿Qué demonios estaba pensando?»

¿Estaba loca?». Puede que él se mantenga como una hermosa flor en su jardín secreto, o puede que ella lo perciba como una mala hierba. Por ahora, basta decir que darle el permiso para internalizarlo la ayudará a dejarlo ir.

Con frecuencia, las personas me preguntan: «¿Puede una pareja experimentar una conexión auténtica y segura mientras una de las dos partes mantenga un secreto tan grande? ¿No convierte a toda la relación en una mentira?». No tengo una respuesta definitiva a estas preguntas. En muchos casos, he trabajado hacia la revelación, esperando que abra nuevos canales de comunicación para la pareja. Pero también he visto las cicatrices que deja un secreto que fue compartido con descuido. Cuando estoy trabajando con Priya, mi atención está en llevarla hacia su propia experiencia para que ella se haga cargo de la manera más cuidadosa posible. Estos días, mis mensajes han reemplazado los de su amante en su bandeja de WhatsApp. Actúo como su patrocinadora mientras ella se purga de la atención que diario recibía de él para acercarse gradualmente a su meta, que es reintegrar su vida.

El atractivo de las vidas no vividas

La búsqueda de la propia identidad desconocida es un tema poderoso en la narrativa adúltera. El universo paralelo de Priya la transportó a la adolescente que nunca fue. Otros se encuentran arrastrados por el recuerdo de la persona que alguna vez fueron. Y están, también, aquellos cuyos amoríos los llevan de regreso hacia las oportunidades perdidas, las que se fueron para no volver y que les muestran las personas que pudieron haber sido. Como el eminente sociólogo Zygmunt Bauman escribe, en la vida moderna, «siempre hay una sospecha... de que uno está viviendo una mentira o un error; de que algo crucialmente importante se ha pasado por alto, ignorado, negado, dejado sin probar y sin explorar; de que el compromiso de vida hacia la auténtica identidad no ha sido realizado o de que algunas oportunidades de felicidad desconocida, completamente distintas a cualquier felicidad experimentada antes, no han sido tomadas a tiempo y están destinadas a perderse para siempre si continúan siendo ignoradas». Él le habla directamente a nuestra nostalgia por las vidas no vividas, por las identidades no exploradas y los caminos no recorridos.

Cuando somos niños, tenemos la oportunidad de jugar otros papeles; como adultos, nos encontramos con frecuencia atrapados por aquellos que se nos han asignado o por los que hemos elegido. Cuando elegimos una pareja, nos comprometemos con una historia. Sin embargo, nos mantenemos por siempre curiosos: ¿de qué otras historias pudimos haber formado parte? Los amoríos nos

ofrecen una ventana hacia estas otras vidas, una mirada pequeña hacia lo desconocido. El adulterio es, constantemente, la venganza de estas posibilidades desechadas.

Dwayne siempre ha atesorado los recuerdos de Keisha, su novia de la universidad. Con ella tuvo el mejor sexo que ha tenido en su vida y es protagonista frecuente de sus fantasías. Los dos sabían que eran muy jóvenes para comprometerse y se separaron a regañadientes. Con los años, él se ha preguntado constantemente qué podría haber pasado si se hubieran conocido en otro momento.

Llega Facebook. El universo digital ofrece oportunidades sin precedentes para reconectar con las personas que emocionaron nuestra vida tiempo atrás. Nunca antes habíamos tenido tanto acceso a nuestros ex y tanto alimento para nuestra curiosidad. «¿Qué le pasó a tal? ¿Me pregunto si ella alguna vez se casó?». «Escuché que estaba teniendo dificultades en su relación». «¿Seguirá siendo tan bonita como la recuerdo?». Las respuestas están a un clic de distancia. Un día, Dwayne buscó el perfil de Keisha. Resultó que los dos estaban en Austin. Ella seguía siendo atractiva y estaba divorciada. Él, por otro lado, estaba felizmente casado, pero su curiosidad pudo más y el botón de «agregar como amiga» rápidamente se convirtió en una novia secreta.

Me parece que, durante la década pasada, gracias a las redes sociales, los amoríos con los ex han proliferado. Estos encuentros retrospectivos ocupan un lugar en algún punto medio entre lo conocido y lo desconocido —traer de regreso la familiaridad de alguien a quien alguna vez conociste, con la frescura creada por el pasaje del tiempo—. El encenderse con una vieja llama nos ofrece una combinación única de confianza, riesgo y vulnerabilidad. Además de esto, es un imán para nuestra persistente nostalgia. La persona que alguna vez fui, pero se ha perdido, es la persona que alguna vez conociste.

Todos tenemos distintas expresiones de nuestra identidad, pero, en nuestras relaciones íntimas, conforme pasa el tiempo, tendemos a reducir nuestra complejidad a una versión reducida de nosotros mismos. Uno de los componentes esenciales de la recuperación es encontrar maneras de reintroducir las muchas piezas que fueron abandonadas o exiliadas en el camino.

El regreso de las emociones exiliadas

Mientras que algunas personas se sorprenden al descubrir que hay muchas partes en su identidad, Ayo conoce bien las suyas. Él siempre se ha definido, redefinido y desarrollado a través de sus relaciones, con amigos, mentores y parejas

íntimas. «Tengo círculos de amigos correspondientes a varias etapas de mi vida, en diferentes partes del mundo —me dice—. Cada uno de ellos despierta a la persona que era en los años formativos de aquellas relaciones. Encuentro estimulante la reexperimentación de mí mismo, a través de mis etapas de vida, al simplemente elegir pasar tiempo con uno u otro círculo de amigos».

En los últimos dos años, sin embargo, la persona más influyente en el proyecto de desarrollo personal de Ayo ha sido Cynthia, una colega consultora de desarrollo internacional. Él describe su amorío de dos años como «un acelerador del desarrollo de vida», que lo ha impulsado hacia una nueva experiencia de sí mismo.

La infidelidad de Ayo cuenta una historia menos conocida pero no poco frecuente acerca de los hombres. Existe cierto tipo de hombre que ha pasado su vida en el lado duro del espectro emocional, temerario y siempre en control. Para Ayo, que creció en Kenya y se ha mudado en varias ocasiones debido a una infancia turbulenta, esta estrategia tiene sentido. «Parece que quería muchos de los pedazos buenos del amor —la calidez, la protección, la preocupación, la amistad y el romance—, pero no las partes con agujeros —la vulnerabilidad, la debilidad, el miedo y la tristeza—», reflexiona.

Su esposa, Julie, le ofreció justamente esto. Se conocieron en Londres hace veintisiete años, cuando los dos estaban comenzando sus carreras en el mismo campo. «Ella era hermosa, excepcionalmente inteligente, atlética y no demasiado introspectiva ni frágil, algo que me acomodaba». Tuvieron cinco hijos, Julie decidió dejar su carrera y criar a su descendencia, mientras Ayo continuaba viajando por el mundo.

Su matrimonio fue feliz. Era, como Ayo lo describe, «basado en la libertad extramarital respetuosa» —una libertad que había aprovechado múltiples veces a través de los años, disfrutando de encuentros casuales en cada zona horaria—. Julia se hacía de la vista gorda con sus «desvíos», como ella les llamaba («me quitaban presión»), e incluso ella tuvo un breve amorío, que le contó a su esposo.

Ayo conoció primero a Cynthia por sus escritos y los pensó «brillantes» —con una voz «encantadora, divertida, genuina y sabia»—. Cuando se conocieron en persona, ella era todo eso, como también era elegante y graciosa. «Nos enamoramos —dice—, conociéndonos a través de nuestro trabajo, escribiéndonos interminables cartas de amor, miles de páginas durante los últimos dos años». Su relación ha tenido muchas facetas: profundo respeto profesional, colaboración creativa, camaradería intelectual, pasión erótica y

humor.

Inicialmente, Ayo y Cynthia planearon decirle a sus respectivos esposos, esperando que la flexibilidad de los límites que caracterizaba a ambos matrimonios se estirara lo suficiente como para incluir su conexión. Pero sabían que esta relación era más seria que cualquier encuentro pasado y que, probablemente, «probarían los límites de la tolerancia de nuestras parejas».

Antes de que pudieran seguir con su plan, la vida intervino en la forma de un diagnóstico de cáncer para Cynthia. La decisión de hablar se escapó por la ventana, como lo hicieron también todos los límites restantes. «Salté directo a su vida y pasé tanto tiempo con ella como pude —Ayo recuerda—. Me enamoré más y más. Por primera vez, me permití a mí mismo tener miedo, sentirme triste».

Ayo descubre el entrar en contacto con emociones que siempre habían estado suprimidas, encontrando una nueva curiosidad, empatía y tolerancia para la incertidumbre. Siempre reflexivo, lo resume así: «He adquirido un nivel que me faltaba en cuanto a mi vocabulario emocional». Este hombre más suave también apareció a la hora de hacer el amor, «más juguetonamente, más tranquilo y menos motivado por los resultados».

Cuando Julie supo de Cynthia, Ayo mantuvo la esperanza de que a ella «se le podría pasar», dado que ella había tenido aventuras pasadas y las había aceptado como parte de su nuevo acuerdo poliamoroso. Para su sorpresa y decepción, ocurrió lo opuesto. «Se hundió en agonía». Cuando escribió preguntando por terapia de pareja, estaba intentando encontrar una forma para salir de ese impasse.

«El hecho es que amo a Julie —escribió—, su energía física sin límites, su incuestionable compromiso con nuestro matrimonio y familia, su invulnerabilidad, sus atenciones, la estabilidad de sus certezas y la solidez de los cimientos de sus valores. Tenemos tanto en común que nos mantendrá interesados hasta que envejezcamos. Y el hecho es que estoy enamorado de Cynthia —su gracia, su exquisita inteligencia emocional, su brillantez, su vulnerabilidad, sus incertezas ontológicas y su complejidad de mente—. Amo la forma en que me muestro ante ella como la versión más grande de mí mismo, así que diferentes partes de mí me jalan en direcciones opuestas. Con las dos en mi vida, me he sentido como el hombre más afortunado del mundo».

Para el momento en que nos conocemos, Ayo ha terminado de mala gana el lado sexual de su relación con Cynthia, pero insiste en continuar con su colaboración creativa —algo que hace muy infeliz a Julie—. Él me dice

honestamente que está considerando varias opciones. Una parte de él espera que yo pueda convencer a Julie de que le permita tener tanto su matrimonio como su amorío. Otra parte de él espera que yo le «enderezaré y le sacudiré sus ilusiones» para que pueda enfocarse únicamente en su matrimonio. Y otra parte se pregunta si esta encrucijada tiene como propósito llevarlo a una nueva vida y espera que yo pueda ayudarlo a enfrentar las implicaciones. No sabe por cuál resultado deberíamos de trabajar.

Julie, mientras tanto, quiere entender la irresistible atracción que Ayo siente por Cynthia y la intensidad de su propia respuesta. «¿Por qué esto te afectó distinto de otros encuentros?», le pregunto. Estamos familiarizados con la historia del hombre de mediana edad que sale con una belleza joven, mientras la esposa experimenta sentimientos de insuficiencia por comparación. Para Julie, sin embargo, las bellezas jóvenes nunca han sido un problema. «Como no me siento amenazada por ellas, he decidido ignorarlas», dice. Pero Cynthia fue una patada en el estómago. Una mujer profesional, exitosa, de la misma edad que Julie, que la ha superado en un campo al que ella renunció décadas atrás para dedicarse enteramente a la maternidad.

Mientras la escucho, comienzan a acomodarse las razones sobre por qué esta revelación la golpeó con tanta desesperación. Su esposo no solo se enamoró de otra mujer; se enamoró de la mujer que Julie pudo haber sido. Cynthia no solo representa la nueva parte que Ayo está descubriendo. Representa también todo lo que su esposa abandonó. Pudo haber sido Julie la que trabajara a su lado, compartiendo sus pasiones y celebrando juntos sus logros. Ella escogió otra cosa y ya no hay vuelta atrás. Mientras tanto, él tiene la opción de disfrutar de ambas partes de la historia.

Por primera vez en nuestra sesión, contemplando su identidad perdida y con sus reservas rompiéndose, Julie comienza a llorar. Cuando nuestra sesión termina, tanto ella como Ayo están enfrentando un nuevo e incómodo umbral de desarrollo, por usar un término que Ayo apreciaría. ¿Puede él llevar su empatía recién descubierta a su esposa, en vez de solo sentirse sorprendido de que está herida? ¿Y puede ella ir más allá de su actitud estoica y demostrar lo que siente? ¿Cómo puede ella crear un nuevo sentido de propósito en la vida?

Una de las opciones que Ayo no había incluido en su menú de posibles resultados fue la creación de un fresco vocabulario emocional entre él y Julie. Si el miedo, la tristeza y la vulnerabilidad pueden ser introducidos en su santuario, entonces podrían encontrar también nuevas expresiones de su identidad en lugares que nunca esperaron. Al final de nuestra sesión, los dejo considerando

esta posibilidad.

Son los dramas de la vida real, como este, los que realzan, para mí, las limitaciones de la teoría del síntoma. La infidelidad necesita ser vista no solo como una patología o una disfunción. Debemos prestar un oído atento a la resonancia emocional de nuestras experiencias transgresoras, así como a sus consecuencias; de otra forma, perpetuamos la compartimentación que ha producido el amorío en sí; dejamos a la pareja en riesgo de hundirse de nuevo en el *statu quo*. Desenredar los significados del amorío pone en marcha las decisiones que seguirán. Hay demasiado en juego como para desperdiciar valioso tiempo buscando nuestras llaves en los lugares equivocados.

Capítulo 10

UN ANTÍDOTO A LA MUERTE

El encanto de lo prohibido

Hoy soy una mujer dividida entre el terror por que todo cambie y el terror de que todo se mantenga exactamente igual por el resto de mis días.

—**Paulo Coelho, *Adulterio***

En su mejor momento, la monogamia podría ser el deseo de encontrar a alguien con quién morir acompañado; en el peor, sería una cura para los terrores de estar vivo. Los dos son fácilmente confundidos.

—**Adam Phillips, *Monogamia***

«“Tomemos las escaleras”, dijo él mientras esperábamos al elevador fuera de la oficina. Entonces su mano rozó con la mía. Fue un toque muy ligero y fue electrificante. Me sentí *viva*». Los ojos de Danica se iluminan con el recuerdo. «Y, sabes, me impresionó porque ni siquiera sabía que me quería sentir así. Hasta ese momento no me había dado cuenta de que era algo que me había faltado por mucho tiempo».

El relato de Danica no me impresiona en lo absoluto, como tampoco lo hace el hecho de que esta responsable mujer y esposa siguió a Luiz, su joven compañero de trabajo brasileño, no solo por las escaleras, sino hasta un completo amorío. La principal constante que encuentro en todas las historias de las personas que han mordido la manzana prohibida es esta: las hace sentir *vivas*.

Incontables personas infieles narran sus excursiones en términos similares: volver a nacer, rejuvenecer, sentir emociones intensas, revitalizarse, renovarse, estar vibrantes, liberarse. Y muchas, como Danica, reportan que ni siquiera reconocían la ausencia de esas emociones hasta que fueron atrapadas por ellas en un momento de descuido. La emoción por sentirse vivas rara vez es el motivo explícito de un amorío —casi siempre no saben por qué lo comenzaron—, pero, con frecuencia, es ahí donde se encuentra el significado inesperado. En la década que he estado estudiando el amor rebelde, he escuchado este sentimiento

expresarse por todo el mundo. Los amoríos son las tramas eróticas más básicas en el antiguo sentido del eros como energía vital.

«Todo con Cindy era intenso —me dice Karim, reflexionando sobre su amorío de tres años—. Planear vernos era intenso. El sexo. Las peleas eran intensas, y también las reconciliaciones. Supongo que ella era lo que yo deseaba y temía al mismo tiempo. En contraste, mi matrimonio solo es normal. No es malo, solo aburrido».

«Nunca había pensado en enamorarme de alguien más —me cuenta Keith—. Joey yo hemos estado juntos desde la escuela de artes. Entonces, conocí a Noah en una colonia de artistas y fue como despertar de una larga hibernación. Ni siquiera sabía lo dormido que estaba. Él me empujó adelante y me inspiró. Me sentí completamente energizado; estaba realizando mi mejor trabajo con él».

«Mi esposo no había podido lubricarme en más de una década —Alison exclama—. Tenía treinta y cinco años y estaba convencida de que había algo médicamente mal conmigo. En todos los demás sentidos, compartimos mucho. Es mi mejor amigo, mi copiloto y, desde afuera, parecemos perfectos. Y entonces, Dino se apareció y, con solo unas pocas palabras y sugerencias, él hizo todo lo que los lubricantes y juguetes nunca lograron. Fue una sensación asombrosa, como si me hubiera activado».

Cuando le pregunto a las personas qué significa «sentirse vivas», responden con multifacéticas experiencias. Poder, validación, confianza y libertad son los sabores más comunes. Agréguele el elixir del amor y tendrán un coctel embriagante. Hay un despertar o redespertar sexual, desde luego, pero no se detiene ahí. Quienes han despertado describen un sentido de movimiento después de haber estado limitados, un abrirse a posibilidades de una vida que se había estrechado hasta convertirse en un único y predecible camino, el surgimiento de intensidad emocional cuando todo parecía insípido. He llegado a pensar en estos encuentros como amoríos existenciales, porque llegan hasta la esencia de la vida misma.

Sin importar cómo juzguemos las consecuencias, estas relaciones no son frívolas. Su poder es, con frecuencia, tan místico para la persona involucrada en el secreto como para la pareja que lo descubre. Pero habiendo escuchado la misma historia tantas veces, sé que existe un método para la locura, un acertijo oculto de la naturaleza humana que lleva a las personas a cometer infracciones inesperadas. Con frecuencia, me siento parte terapeuta, parte filósofa, explicándoles a las parejas las paradojas existenciales que hacen de lo inconcebible algo lógico.

Un antídoto a la muerte

En un sorprendente número de estos casos, se puede trazar una línea directa de la aventura extramarital hacia nuestro más básico y humano miedo: la confrontación con la muerte. Frecuentemente, presencio amoríos que ocurren pegados a la pérdida o la tragedia. Cuando la Parca toca la puerta —un padre muere, un amigo se va muy pronto, un bebé se pierde—, la sacudida del amor y del sexo provee una intensa afirmación por la vida.

También hay otras pérdidas más simbólicas. Malas noticias con el doctor pueden destruir nuestro sentido de juventud y fuerza, en un instante. He visto a varios hombres y mujeres con un diagnóstico de cáncer escapar de la ansiedad por la muerte en los brazos de un nuevo amor. La infertilidad nos pone cara a cara con la incapacidad de crear vida. Perder un empleo nos arrebatamos nuestra confianza y nos hace sentir inútiles. La depresión nos roba de nuestra esperanza y alegría. Las circunstancias peligrosas como las guerras o las zonas de desastre nos incitan a tomar riesgos emocionales inusuales. Ante el rostro de la impotencia y la vulnerabilidad, sentimos que la infidelidad puede ser un acto de rebeldía. Freud describió al eros como un instinto de vida en constante lucha con el tánatos, el instinto de muerte.

Puede que esas mismas personas hayan sido tentadas previamente, pero me pregunto si es la brusca confrontación con la brevedad y fragilidad de la vida lo que las anima a cometer el acto. De un momento a otro, ya no están dispuestas a acomodarse en una vida a la mitad. «¿Esto es todo lo que hay?». Tienen hambre de más. Los compromisos que parecían razonables ayer se convierten en insoportables hoy. «La vida es corta, ten una aventura». El infame eslogan de AshleyMadison.com puede parecer crudo, pero se dirige muy bien a su público meta. Las historias como esta son tan comunes que, ahora, le pregunto a mis pacientes, como parte de la rutina: «¿Has sufrido alguna pérdida, muerte o tragedia en años recientes?».

Quizá es la muerte con M mayúscula, o quizá es el aburrimiento que nace del hábito; de cualquier forma, ahora veo a estos amoríos como un poderoso antídoto. «El Amor y el Eros despiertan a la persona más cansada», escribe el sociólogo italiano Francesco Alberoni. La sed por la vida que se activa en semejante encuentro nos hace perder el equilibrio con su irresistible fuerza. Con frecuencia no se planea ni se busca. El inesperado aumento del deseo erótico nos impulsa más allá de lo mundano, rompiendo abruptamente el ritmo y la rutina de lo cotidiano. El tiempo se hace más lento. El imparable avance de la edad parece

frenarse. Los lugares conocidos se llenan de una nueva belleza. Los lugares nuevos atraen a nuestra curiosidad recién despierta. Las personas reportan que cada uno de sus sentidos se amplifica: la comida sabe mejor, la música suena más dulce, los colores se tornan más vívidos.

«Puede que no todo sea malo»

Cuando el esposo de Danica, Stefan, siguió el rastro de mensajes y descubrió su amorío de dieciocho meses con el hombre que la había hecho sentir viva, sintió que lo golpeaban en el estómago. «¿Quizá podríamos acostarnos a la hora del lunch otra vez? Me vestí especialmente para ti». Pero también reconoció en esas misivas a la vital y juguetona mujer de la que se había enamorado, una mujer que no había visto en años.

Después de que se recuperó del impacto inicial, Stefan se sentía «extrañamente positivo», como él mismo dice, esperanzado de que algo bueno podría salir de esto. Danica le expresó profundo arrepentimiento e insistió en que el amorío había terminado. Stefan vino a verme y me confió que deseaba que esta crisis reavivara la pasión en su matrimonio. Quizá él también podría obtener una probada de aquella mujer que le escribió esos mensajes apasionados a su compañero de oficina.

Después de un par de sesiones canceladas, finalmente me reuno con Danica. Una mujer elegante y reservada en sus cuarenta que trabaja como consultora en la Organización Mundial de la Salud. Sé por Stefan que está escéptica y bastante molesta de que él le haya insistido durante semanas para que viera mis pláticas en YouTube. Su comportamiento me asegura que hay cosas mucho más importantes que podría estar haciendo en lugar de verme. Digamos que no me siento bien recibida. Ella no muestra disposición ni siquiera a hablar de lo que nombra como su «error». «¿Por qué importa? Ya terminó. Solo quiero seguir adelante».

Siento que espera que yo la juzgue como ella se juzga a sí misma. Pero, con lo mal que se siente, no hay nada que yo podría añadir. Su vergüenza e incomodidad son palpables y ha reducido toda la experiencia como algo «equivocado».

En momentos como este, estoy acostumbrada a ayudar a adúlteros arrepentidos a expresar arrepentimiento más auténtico. Con esta mujer, sin embargo, me encuentro en la situación opuesta. Su aplastante culpa la bloquea de entender y cambiar, tanto por ella como por su matrimonio. Tenemos que separar «error» de «herida», para que ella pueda reconocer los aspectos positivos de su experiencia,

todo mientras toma responsabilidad del dolor que causó. De otra forma, hay poca oportunidad de que ella pueda traer su renovada energía a casa. Stefan reconoce a esa mujer y la quiere de regreso; Danica, sin embargo, está tan impresionada por sus propias acciones que insiste en que la mujer que nació en los brazos de Luiz «no era yo».

«Lo que sucede dentro de un amorío generalmente incluye algunos elementos disfrutables —le digo a Danica—. Te enamoraste mucho de este chico, así que no todo puede haber sido malo. Sí, te sientes culpable, pero también dices que él te hizo sentir más viva. Dime más».

Comienza a hablar con duda. «No estaba buscando una aventura. He tenido muchas oportunidades, pero nunca las consideré. Luiz fue diferente. Él no solo me estaba coqueteando. Él decía: “Tienes una hermosa energía, pero está bloqueada. Hay una mujer verdadera en algún lugar dentro de ti, esperando ser liberada”. Me hacía cumplidos de una forma que se sentía mucho más profunda que el cumplido en sí. Y era persistente». En privado, pienso que sus palabras suenan exactamente como coqueteo normal. Pero conozco el efecto que el más sencillo comentario puede provocar cuando cae directo en un anhelo profundo y desconocido. Un cumplido se puede convertir en un tónico embriagante.

Ella continúa: «Hay muchas cosas ocurriendo en casa. Si no son los niños, son mis padres. A veces siento que es demasiado. Ni siquiera tengo energía para quitarme mi abrigo cuando cruzo la puerta. Voy de una cosa a la siguiente y, cuando termino, me siento exhausta. Aquel otoño, las cosas cambiaron para mí. Iba a la oficina sintiéndome validada, segura, incluso un poco aturdida». Su encuentro con Luiz infundió a su vida un renovado sentido de alegría y anticipación, potentes ingredientes eróticos que habían desaparecido hace mucho tiempo en su hogar marital.

Qué mal, porque el hogar en cuestión fue, alguna vez, un sueño hecho realidad. Es un hermoso chalet con vista al lago de Zúrich, con un techo de losas rojas y amplias ventanas para contemplar la bahía. Ella y Stefan, un exitoso abogado, han vivido ahí por la última década y media, con Danica haciéndose cargo de cada detalle de la remodelación. Siendo una refugiada del conflicto de los Balcanes que huyó de Bosnia cuando era niña, había deseado ese estable refugio durante toda su vida. Rápidamente me asegura que no se quiere ir —no era el propósito del amorío—. Pero le está costando trabajo comprender cómo pudo terminar tan dividida. ¿Cómo es que este idílico lugar se volvió tan aburrido que buscó escapar? Y se encuentra todavía más desconcertada ante el hecho de que hirió a Stefan, «el primer hombre que me hizo sentir segura».

El acertijo de la seguridad y la aventura

Hay una dolorosa ironía en los amoríos que hace que las personas se rebelen contra las cosas que valoran en lo más profundo. Esto es un predicamento común que refleja el conflicto existencial dentro de nosotros. Buscamos estabilidad y pertenencia, cualidades que nos impulsan hacia relaciones comprometidas, pero también tenemos sed de novedad y diversidad. Como el psicoanalista Stephen Mitchell ha señalado tan acertadamente, deseamos seguridad y deseamos aventura, pero esas dos necesidades fundamentales nacen de diferentes motivos y nos ponen en diferentes direcciones a lo largo de nuestras vidas, ocurriendo en las tensiones entre la separación o la unidad, la individualidad y la intimidad, la libertad y el compromiso.

Cruzamos estas fuerzas opuestas desde el momento en que llegamos al mundo, alternando entre la seguridad del regazo de nuestra madre y los riesgos que tomamos en el patio de juegos. Cargamos esta dicotomía hasta la adultez. Una mano se agarra de lo conocido y lo familiar; la otra busca el misterio y la excitación. Buscamos conexión, predictibilidad y confianza para enraizarnos fuertemente en un lugar. Pero también tenemos necesidad de cambio, de lo desconocido, de trascendencia. Los griegos entendieron esto, por lo que ellos adoraban tanto a Apolo (representante del yo racional y disciplinado) como a Dionisio (representante de lo espontáneo, lo sensual y lo emocional).

El romance moderno nos hace una nueva y tentadora promesa: es posible satisfacer ambas necesidades en una sola relación. Nuestra persona especial puede ser, al mismo tiempo, una roca estable y confiable, así como la persona que nos puede llevar más allá de lo mundano.

En las primeras etapas de una relación, esta fusión de contradicciones parece perfectamente razonable. La seguridad y la aventura rara vez comienzan viéndose como una propuesta donde tienes que elegir entre una y la otra. La fase de luna de miel es especial, en tanto junta el alivio del amor recíproco con la emoción de un futuro que falta por crearse. De lo que no nos damos cuenta con frecuencia es que la exuberancia del comienzo está alimentada por la incertidumbre. Nos proponemos hacer del amor algo más seguro y confiable, pero, en el proceso, inevitablemente disminuimos su intensidad. En el camino al compromiso, felizmente intercambiamos un poco de pasión por algo de certeza, un poco de emoción por estabilidad. Lo que no anticipamos es que el precio oculto que podríamos pagar es la vitalidad erótica de nuestras relaciones.

La permanencia y estabilidad que buscamos en nuestras conexiones íntimas

pueden ahogar la chispa sexual, llevándonos a aquello que Mitchell llama «expresiones de desafío exuberante», también conocidas como amoríos. Los adúlteros se encuentran a sí mismos anhelando separarse de las limitaciones de la seguridad y la convencionalidad, la misma seguridad que tan arduamente han buscado establecer en su relación principal.

Este no es un predicamento en el que Danica pensó encontrarse jamás. Un hombre como Stefan, hijos, un trabajo estable y la seguridad que viene de hacer planes para el siguiente año son exactamente lo que ella siempre había querido. Pero con los hijos vino una nueva carga, una que, en su caso, fue particularmente grande. Su hijo más joven había sido sometido a cirugía del corazón antes de su primer cumpleaños y requirió cuidados especiales; su hijo más grande decidió que era momento para recibir atención y, como un niño de doce años, era particularmente imaginativo al momento de provocar pánico a sus padres.

A pesar de todo el estrés, Danica y Stefan disfrutaban de una vida cómoda. Stefan extrañaba el fuego en los ojos de su esposa, pero seguía pensando que no podría pedir más, dado el estrés que ella tenía. Él se apuraba a llegar a su casa desde el trabajo cada día para estar con ella y con sus hijos, pero ella estaba tan absorbida por sus responsabilidades que no se dio cuenta del adormecimiento que crecía por dentro. «No tenemos un mal matrimonio —insiste—. Él nunca falta a nuestras citas semanales. ¿Pero cómo esperas que yo me sienta romántica cuando estoy preocupada por la salud de un hijo, por las bajas calificaciones del otro y por tener que despertarme a las seis de la mañana? Para ser honesta, preferiría solamente revisar mi correo electrónico antes de dormir, para que sea una cosa menos que tenga que hacer por la mañana».

La historiadora y ensayista Pamela Haag ha escrito todo un libro sobre matrimonios como el de Danica y Stefan, a los que simplemente llama «matrimonios melancólicos». Analizando la difícil situación de estas «parejas semifelices», explica:

Un matrimonio le agrega cosas a tu vida, pero también se lleva otras. La constancia mata a la alegría; la alegría mata a la seguridad; la seguridad mata al deseo; el deseo mata a la estabilidad; la estabilidad mata a la lujuria. Recibes algo; una parte de ti desaparece. Es algo con lo que puedes vivir o con lo que no. Y quizá es difícil saber, antes del matrimonio, cuál parte de ti es desechable... y cuál es parte de tu espíritu.

Para Danica, como para muchas otras, no fue sino hasta que alguien fuera de su matrimonio le recordó esa parte de su espíritu que se dio cuenta de que no era tan desechable, después de todo. Los coqueteos cuidadosamente verbalizados de Luiz pegaron justo en su melancolía silenciosa y despertaron una parte de ella

que sin duda se siente más auténtica que la madre autocrítica, frustrada y llena de tareas que es hoy.

Los amoríos como solución del estilo «ambos a la vez»

Si necesitamos evidencia de qué tan retador es consolidar nuestros deseos contradictorios, la infidelidad sería la prueba A. Y, quizá, como Laura Kipnis sugiere, no es solo un residuo de la característica tan humana que es desear dos cosas a la vez, sino, más bien, es una relación. «El deseo adúltero se aloja en esta fundamental división de la psique», escribe, y los amoríos ofrecen «la elegante solución de externalizar el conflicto a través de agentes en competencia de su triángulo personal».

Se da por hecho que muchas personas irán fuera para encontrar las cosas que *no* tienen en casa. ¿Pero qué hay de quienes buscan las cosas que realmente *no quieren* en casa? Para algunos, el hogar no es apropiado para el tipo de complicadas emociones que están asociadas con la pasión romántica o el sexo desenfrenado. Como Mitchell sugiere, es mucho más riesgoso desatar esas fuerzas en la persona de la que dependemos tanto. En esos casos, las aventuras extramaritales de la gente no están motivadas por un desprecio a lo que tienen en casa; todo lo contrario, valoran tanto lo que existe ahí que no quieren meterse con ello. Las personas son reacias a perturbar la estabilidad de sus vidas domésticas con la intemperante energía del eros. Quizá quieran escapar de sus cómodos nidos de forma temporal, pero no quieren perderlos. La infidelidad se presenta como una adecuada solución segmentada: el riesgo y la emoción en la morada del amante; la comodidad y la cercanía en la residencia marital.

Al menos en teoría, un amorío resuelve el dilema de reconciliar la seguridad y la aventura al prometer ambos. Al buscar la necesidad de pasión y riesgo en una tercera persona, el infiel logra trascender el tedio de la domesticidad sin abandonarla enteramente. Después de todo, la cama adúltera no es necesariamente el lugar donde queremos vivir: solo queremos la libertad de visitarla cuando lo elijamos. Mientras logremos mantener el secreto, hay una sensación de que podemos tenerlo todo. Como los sociólogos Lise VanderVoort y Steve Duck escriben: «El atractivo transformador de un amorío es aumentado por su contradicción: todo cambia y, al mismo tiempo, nada necesita cambiar. Un amorío ofrece la seductora promesa de que ambas soluciones son posibles a la vez; la forma en que la monogamia nos hace elegir entre una y otra puede ser desafiada».

El deseo de una mujer, perdido y reclamado

Danica es difícilmente la primera mujer que se apaga en casa y se reenciende fuera. El suyo es el relato arquetípico de la mutación del eros. Veo a mujeres como ella todo el tiempo, usualmente arrastradas a terapia por sus esposos frustrados que están hartos de ser rechazados, noche con noche. Su queja usual es que ella está absorta por los hijos y tiene cero interés en el sexo. «No importa cuántos trastes lave, no tengo suerte». Pero he descubierto que esas mismas mujeres son las que «regresan a la vida» en un romance completamente inesperado.

Muchos hombres luchan por comprender cómo es que una mujer que no puede ser molestada en la cama marital de repente está teniendo un tórrido romance en el que siempre quiere más. Por años, han pensado que ella no está interesada en el sexo y punto; ahora, con nueva evidencia en la mano, ellos reconsideran: «Ella no ha de estar interesada en el sexo conmigo». En algunos casos, los deseos infieles de una mujer pueden ser, de hecho, una reacción a un esposo poco imaginativo, pero no siempre. De hecho, Stefan es un romántico que ama dedicarse al placer de su esposa, pero la reacción típica de ella es: «No hay que hacer de esto algo tan grande, ¿no te parece?». Con Luiz, sin embargo, ha hecho el amor apasionadamente, y lo ha hecho durar más con los mensajes subsecuentes.

La esposa no puede esperar a que el sexo se termine. La amante desea que nunca lo haga. Es fácil pensar que los hombres son quienes hacen la diferencia. Pero el contexto importa más. Y por contexto me refiero a la historia que ella se cuenta a sí misma y con la que su personaje interactúa. Hogar, matrimonio y maternidad han sido desde siempre la búsqueda de muchas mujeres, pero son también el lugar donde las mujeres dejan de sentirse como tales.

Los escritos de la prominente investigadora Marta Meana son particularmente esclarecedores respecto al enigma del deseo femenino. Ella desafía la suposición común de que la sexualidad de la mujer es principalmente dependiente de la conexión relacional —amor, compromiso y seguridad—. Después de todo, si estas suposiciones fueran verdad, el sexo debería ser próspero en matrimonios como el de Danica. Meana sugiere que las mujeres no son solo «cursis», sino también «picantes»: de hecho «las mujeres pueden excitarse tanto como los hombres por lo ilícito, lo crudo, lo anónimo, pero el valor de esta emoción puede no ser tan importante para ellas como para cambiarlo por las cosas que valoran más (por ejemplo, la conexión emocional)».

Como he dicho frecuentemente, nuestras necesidades emocionales y nuestras necesidades eróticas no siempre se alinean. Para algunas, la seguridad que encuentran en la relación les da la confianza necesaria para jugar, tomar riesgos y desear a salvo. Pero para muchas otras, las cualidades hogareñas que nutren al amor son las mismas que lentamente ahogan al deseo. Cuando se ven obligadas a elegir, ¿qué es lo que hacen las mujeres? Meana plantea que «las mujeres eligen buenas relaciones por encima del placer sexual».

En otras palabras, desde tiempos inmemoriales, las mujeres han puesto a sus necesidades emocionales por encima de sus necesidades eróticas. Ella sabe lo que la excita, pero también sabe qué es más importante que excitarse. Ella sabe lo que le gusta y sabe lo que necesita. La decisión ya está tomada.

Stefan, como es de suponerse, no ha descifrado el rompecabezas de los sentidos femeninos. Como muchos hombres, cuando su esposa dejó de tener sexo, él concluyó que a ella no le gustaba. Esto nos lleva a otro malentendido común que el trabajo de Meana ha resaltado: interpretamos la falta de deseo sexual como prueba de que su deseo es inherentemente menos fuerte. Quizá sería más acertado pensar que es un deseo que necesita ser avivado más intensa e imaginativamente, antes que nada por ella, no solo por su pareja.

En la transición al matrimonio, muchas mujeres experimentan, en su sexualidad, un cambio de deseo a deber. Cuando se convierte en algo que ella *debería* hacer, ya no es algo que quiera hacer. En contraste, cuando una mujer tiene un amorío, ella lleva la autodeterminación a su placer. Lo que es activado por el amorío es su voluntad, la búsqueda de su propia satisfacción.

Stefan se sentía mal por no darse cuenta de la profundidad en la falta de deseo de Danica, y llegó al punto de buscar a su amante en un intento de entender qué pasó. Él le preguntó: «¿Cómo supiste que estaba muerta por dentro? ¿Qué viste?». Luiz le dijo: «Me recordó a un árbol en el invierno. Aunque no tiene hojas, puedes imaginar su estado verdadero de gloria natural durante el verano». Después de escuchar esta declaración poética sobre el predicamento de su esposa, Stefan se sintió triste y celoso. ¿Por qué Luiz era capaz de hacerla florecer de nuevo, mientras que él mismo no podía?

Le expliqué: «Con Luiz, ella no tiene que pensar en los hijos, las cuentas, la cena, todas las cosas que la hacen sentir eróticamente indisputada. Pon a Luiz en tu lugar y verás que en poco tiempo tendrá el mismo destino que tú».

«El silencio erótico» es el término que la psicoterapeuta y autora Dalma Heyn usa para describir este predicamento, una «inesperada e inefable muerte del placer y la vitalidad». Eso les ocurre a algunas mujeres cuando se casan. «La

sexualidad de una mujer depende de su autenticidad y la capacidad que tenga para cuidarse a sí misma», escribe. Y tanto el matrimonio como la maternidad demandan un nivel de abnegación que está en juego con el inherente egoísmo del deseo. Ser responsable de otros les hace más difícil a las mujeres el enfocarse en sus propias necesidades, sentirse espontáneas, sexualmente expresivas y despreocupadas. Para muchas, es un reto encontrar en casa este tipo de proactividad esencial para el placer erótico. Las cargas de los cuidados son, en efecto, un poderoso antiafrodisiaco.

Cuando una mujer lucha con mantenerse conectada consigo misma, el amorío es, con frecuencia, una vía para reclamarse a sí misma. Como los héroes de la mitología antigua, ella deja su hogar para encontrarse. Su relación secreta se convierte en esa única cosa en su vida que es solo para ella —un símbolo de autonomía—. Cuando tienes un amorío, sabes que no lo estás haciendo para cuidar de nadie más. Las pacientes de Heyn confirman la autorrealización que es inherente en este tipo de romance. «Mientras que, antes de los amoríos, estas mujeres experimentaban a sus cuerpos como si estuvieran fragmentados; sus voces, silenciadas, algún órgano o aspecto vital de su personalidad, perdido; durante el amorío y después de él, se sienten cambiadas. Dejaron ir esos sentimientos contenidos y entraron a una realidad más clara, una llena de color y vibra, en la que se sienten vivas, despiertas, fuertes y concentradas».

En mi experiencia, este asunto de la autonomía es más pronunciado en la identidad femenina, pero de ninguna forma es exclusivo para mujeres o limitado a parejas heterosexuales. Las mujeres dicen con más frecuencia: «Me perdí a mí misma»; los hombres se quejan: «Perdí a mi mujer». Ellos también son infieles no solo por buscar sexo más emocionante, sino por buscar conexión, intensidad, vida. Irónicamente, durante la infidelidad, ellos probablemente terminen conociendo a una mujer que en su casa se siente exactamente como su esposa y que está buscando su propio despertar en otro lado.

La investigación que Meana realizó con su colega psicóloga Karen E. Sims confirma el destino erótico de muchas mujeres, por lo demás felizmente casadas. Sus descubrimientos identifican tres temas claves que «representan las fuerzas de arrastre del deseo sexual»: primero, la institucionalización de las relaciones —un pasaje de la libertad y la independencia al compromiso y la responsabilidad—; segundo, la sobrefamiliaridad que se desarrolla cuando la intimidad y la cercanía reemplazan la individualidad y el misterio, y, finalmente, la naturaleza no sexual de ciertos roles —madre, esposa, administradora del hogar, todos promotores de la deserotización de la persona—.

Estos descubrimientos apoyan mi observación clínica de que el reto de sostener el deseo reside en navegar estas polaridades fundamentales que existen entre nosotros. Y, de nuevo, retan el pensamiento convencional respecto al deseo femenino, en particular la suposición de que las mujeres se apoyan exclusivamente en la seguridad para sentirse sexualmente dispuestas. «En vez de quedarse atorado en el “lado seguro” del continuo», concluyen, «el deseo sexual femenino requiere un balance entre los impulsos contradictorios... de la comodidad y la libertad, de la seguridad y el riesgo, de la intimidad y la individualidad».

Para aquellos que luchan para mantener este delicado balance entre opuestos, es fácil ver por qué la infidelidad ofrece una tentadora proposición. La estructura del amorío es todo menos institucional, así como también es un camino seguro a la libertad y la independencia. Es, como Sims y Meana lo ponen, una zona de «liminalidad»: la abdicación de las reglas y responsabilidades, una activa búsqueda por el placer, la trascendencia de los límites de la realidad. Ciertamente no existe el riesgo de la sobrefamiliaridad que viene después de compartir un baño por décadas. El misterio, la novedad y lo desconocido son las piezas que lo conforman. Y el rol de un amante es básicamente sexual, mientras que los de la madre, la esposa y la administradora del hogar están guardados con llave dentro de casa.

¿Quién eres cuando no estás conmigo?

Cuando me reúno con Stefan y Danica juntos, él reitera que todo lo que quiere es que su esposa reclame su ser erótico con él. «No me gusta cómo se sacrifica constantemente por los niños, dejando nada para ella o para nosotros. Quiero apoyarla para cambiar eso». Está lleno de ideas de cómo puede ayudarla a tener más tiempo y espacio para sí misma; para que pueda retomar todas las cosas que solían hacerla feliz: voleibol, yoga, tiempo para ella. «Pero hasta ahora, no ha pasado», me dice.

Noto que Danica está en silencio.

«Está bien —le digo—. Pero hay muy poco que puedas hacer». Si él sigue intentando resolver el problema por ella, cada sugerencia se agregará a su sentimiento de sentirse presionada y, paradójicamente, reforzará esa postura. Ella necesita buscar lo que ella quiere para sí misma, no lo que él quiere para ella.

Con frecuencia les digo a mis pacientes que si pudieran traer a sus relaciones incluso una pizca de la audacia, el juego y el entusiasmo que le llevan a sus

amoríos, su vida en el hogar sería bastante diferente. Nuestra imaginación creativa parece ser más rica cuando se trata de nuestras transgresiones que de nuestros compromisos. Y mientras digo esto, también pienso en una conmovedora escena de la película *La tentación*. Pearl (Diane Lane) ha estado teniendo un amorío con un vendedor de ropa, de alma libre. Alison, su hija adolescente, pregunta: «¿Amas más al vendedor que a todos nosotros?». «No — su madre responde—. Pero a veces es más fácil ser diferente con una persona diferente».

Si quiere recuperar su matrimonio, tanto emocional como eróticamente, Danica necesita encontrar una forma de ser diferente con la persona que ha vivido por tanto tiempo. Y, aunque no cabe duda de que es un reto, tampoco es imposible. He visto a varias mujeres, armadas con nueva legitimación erótica y confianza, llevar el redescubrimiento de sí mismas de vuelta a sus parejas, que puede que no sepan lo que disparó el cambio, pero ciertamente lo aprecian. Encuentros cercanos con un tercero pueden traer vida (o traer de regreso a la vida) a una sexualidad dormida, así que, mientras la infidelidad frecuentemente trae consigo la devaluación de las acciones de la sexualidad de una pareja, a veces puede ser también una economía de la adición.

Danica necesita asumir su contradicción interna y hacer paces con la mujer que con tanto entusiasmo buscó su propio placer, incluso cuando significó traicionar su matrimonio. «Si la desapruebas, si haces del amorío algo feo y vergonzoso, cortarás la esencia de aquello que te hizo sentir tan viva», le explico. Pero ella todavía se muestra reacia y la frustración de Stefan es palpable.

Para él, la herida más profunda no es que se fuera a otro lado; es que le mostrara lo que era posible y que luego pareciera incapaz o renuente a compartirlo con él. Durante todo el tiempo que pensó que ella simplemente lo había perdido, él se había resignado. Pero ahora él se está sintiendo merecedor de más fogosidad y la idea de regresar a la tibieza es atemorizante.

Tristemente, traer la lujuria a casa es mucho más difícil de lo que él imaginó. Cuando me escribe, dieciocho meses después, él todavía sigue esperando conocer al floreciente árbol de verano, pero sus esperanzas están desapareciendo.

Dados nuestros deseos dialécticos, ¿el conflicto interno que nos lleva a la infidelidad es inevitable? ¿Estamos predispuestos a atesorar el hábito y la seguridad del hogar para luego escapar de ahí y encontrar la aventura en otro lugar? ¿Es posible mantenerse vivos con una pareja de toda la vida? ¿Podemos experimentar la otredad que deseamos en medio de la familiaridad y qué es lo que se necesita? La historia de Danica y Stefan no provee de mucho aliento, y es

entendible que, a estas alturas, nos sintamos con desánimos. Pero su historia sí es ilustrativa de las realidades humanas que no podemos evitar. El amor y el deseo no tienen que ser mutuamente excluyentes. Muchas parejas encuentran una manera de integrar sus contradicciones sin recurrir a la duplicidad. Pero todo empieza con entender que nunca podremos eliminar el dilema. Reconciliar lo erótico no es un problema que haya que resolver; es una paradoja que hay que manejar.

Capítulo 11

¿EL SEXO ES SOLO SEXO?

La economía emocional del adulterio

Solo en Londres hay 80 000 prostitutas. ¿Qué son sino... sacrificios humanos ofrecidos en el altar de la monogamia?

—Arthur Schopenhauer, *Studies in Pessimism*

Un hombre entra a un bar, se quita su anillo de matrimonio, saca un fajo de billetes y le indica a una chica bonita que se acerque a bailar...

Puedo imaginar lo que están pensando. Quizá se están excitando; quizá sienten desagrado. Puede que sean rápidos en juzgar o en justificar. «¡Los hombres son cerdos!». «Los hombres necesitan sexo. Quizá su esposa no se lo da». «Imbécil». «Promiscuo». «Adicto». «Idiota». Una palabra en la que probablemente no están pensando es «amor». Las mujeres engañan por amor, según la suposición común, pero ¿los hombres? Ellos engañan por sexo. Y esta suposición es todavía más reforzada cuando el sexo en cuestión es anónimo, transaccional o comercial. Estos encuentros están diseñados para estar libres de emociones. ¿Acaso no el hecho de que él prefiera no recordar su nombre demuestra que el sexo no es sino una mercancía siendo intercambiada?

Sin embargo, en el relato del adulterio, tan lleno de giros en la trama, las cosas no siempre son lo que parecen. Muchos de los amoríos femeninos son motivados por deseo físico. Y muchas de las escapadas de los hombres son alimentadas por complejas necesidades emocionales, incluyendo aquellas cuyas infidelidades particulares tienden a ser conquistas casuales o comerciales.

Garth, de cincuenta y cinco años, ha tenido disfunción eréctil crónica con su esposa, Valerie, durante años. «No quería que él se sintiera mal, así que dejamos de intentarlo —me dice—. ¡Entonces descubro que él va a clubes de *striptease*, fiestas sexuales y con prostitutas mientras seguimos casados!». Valerie, también en sus cincuentas, está llena de preocupación. «Creo que me ama. ¿Pero cómo puede ser dos personas —un esposo amoroso, dañado por la disfunción eréctil en casa, y un compulsivo buscador de sexo anónimo fuera de ella—? ¡Y pensar que

yo renuncié a mi sexualidad para eso!».

Scott, veinte años menor que Garth, está en una relativamente nueva relación con Kristen, de treinta y uno. Solían tener sexo cada día, me dice, pero desde hace seis meses que él ya no puede hacerlo. No es que no se sintiera excitado: es que prefería retirarse a su cueva masculina y satisfacerse a sí mismo con porno. Kristen estaba preocupada por el abandono a su vida sexual, pero sabía que él había estado pasando por un rato amargo, tanto porque su negocio estaba en crisis como porque su madre acababa de morir. Sin embargo, su empatía se convirtió en horror cuando una amiga suya le dijo que había visto a Scott meterse dentro del elevador de un hotel con dos mujeres. «Él admitió que las encontró en Tinder buscando un trío. Una de ellas le dio una infección de transmisión sexual». Conforme Kristen indagó más, fue embestida por la extensión del hábito pornográfico de Scott, sus relaciones en Tinder y el ocasional derroche de miles de dólares en una noche con prostitutas. «Si yo lo hubiera humillado, molestado o rechazado, lo entendería, pero esto no tiene ningún sentido para mí».

Y entonces está Jonah, también en sus treintas, casado con Danielle, su novia de la universidad. Tienen dos hijos y su vida sexual empezaba a marchitarse cuando Danielle descubrió que los masajes semanales de Jonah eran del estilo del «final feliz» y que las horas que pasaba en la computadora no eran para jugar World of Warcraft.

Jonah, Scott y Garth son tres de entre muchos hombres que han llegado a mi oficina con esposas confundidas, impactadas y con frecuencia asqueadas. Esta particular cepa del adúltero es casi siempre hombre y heterosexual. Generalmente se encuentran en un matrimonio o en una relación comprometida y quieren permanecer así. Son responsables; amorosos padres, hijos, novios o esposos; el tipo de persona a la que todos recurren cuando necesitan ayuda, dinero o consejo. Podrían tener un amorío sin abrir sus carteras si lo quisieran. Y, contrario a la creencia popular, frecuentemente existe una atractiva mujer esperando en casa, ansiosa por dormir a su lado. Sin embargo, ellos están externalizando sus vidas sexuales en prostitutas, encuentros, *strippers* y trabajadoras sexuales en internet, juegos eróticos o porno.

¿Por qué estos hombres exportan su lujuria y por qué lo hacen en encuentros transaccionales? ¿Cómo pueden sus esposas reconciliar al hombre caballeroso que conocen en casa con aquel que se escabulle del club para caballeros?

En el pasado, ir con una prostituta era considerado menos atroz que brincar hacia la esposa del vecino. Dolía, pero no amenazaba el matrimonio porque no

dejaría a la esposa por ella. De hecho, muchas personas ni siquiera cuentan ir con una trabajadora sexual como infidelidad, e incluso algunas llegaron a declarar que las prostitutas existen para que los hombres no se marchen del hogar.

Hoy en día, sin embargo, muchas mujeres perciben a la infidelidad con una prostituta como algo peor que un amorío no comercial. Inmediatamente levanta preguntas mucho más amplias y angustiantes acerca de los hombres con los que se casaron. ¿Qué dice de él el hecho de que haya pagado por sexo en una forma que ellas perciben como sucia y denigrante?

Es fácil condenar a estos hombres, tanto por abandonar a sus esposas como por participar en una industria que, en sus formas más oscuras, trafica, explota y subyuga a las mujeres. Hay una urgencia por señalarlos como niños privilegiados, misóginos e hipersexuales. Y algunos de ellos lo son. Pero trabajar con hombres como Garth, Scott y Jonah me ha orillado a investigar más profundo dentro de las inseguridades, fantasías y turbulencias emocionales que pueden llevar a que buenos hombres recurran a un mundo oscuro. ¿Qué están buscando en sus encuentros fugaces? Si pagan, ¿qué es por lo que realmente están pagando? Claramente, es el sexo sin ataduras. Es divertido, es diferente, es emocionante, no serán interrumpidos por un bebé llorón. Pero ¿cuál es la historia completa? Estos hombres me parecen una interesante subcategoría de los infieles, y creo que tienen algo que enseñarnos sobre la intersección de la masculinidad, la infidelidad, la economía y la cultura.

El deseo de un hombre: cuando el amor y la lujuria se despiden

«Vas a pensar que soy un completo idiota». Esta es mi primera sesión a solas con Garth. Él procede a contarme una «sórdida» historia sobre las variadas infidelidades que ha cometido no solo con Valerie, sino en sus dos matrimonios previos.

«Siempre me pasa lo mismo —anota—. Todo empieza caliente y emocionante. Pero después de un año, pierdo todo el interés. No puedo ni siquiera tener una erección. Esto puede sonar extraño, pero casi se siente como si estuviera mal tocarla».

Su último «extraño» no me parece tan extraño: es una importante pista para su *impasse*. Una cosa es perder interés; existen muchas personas para quienes la voracidad se dulcifica en ternura. Pero lo que él describe es más visceral, una respuesta sexual aversiva hacia su pareja, casi como si significara cruzar una línea prohibida. Este sentido de tabú me alerta de la posible presencia de lo que

el terapeuta Jack Morin llama «división amor-lujuria».

«Uno de los retos clave de la vida erótica es desarrollar una cómoda interacción entre nuestros deseos lujuriosos y nuestro deseo por un vínculo afectivo con un amante», escribe Morin. Sospecho que la búsqueda de Garth por sexo afuera de su matrimonio es una manifestación de su inhabilidad para integrar la cercanía con la pasión sexual. Los hombres en este predicamento no solo están aburridos, buscando novedad, listos para partir. «Créeme, no me gusta esto —me dice Garth—. No quiero ser el tipo de hombre que engaña. Además, me siento muy mal de no ser capaz de satisfacer a Valerie, e intento cuidar de ella en todas las otras formas. Ella piensa que mi disfunción eréctil es por mi diabetes, pero esto me sucede desde mucho antes del diagnóstico». Además, él no tiene problemas para tener una erección cuando busca placer en sus escapadas.

Garth no está orgulloso de sus acciones, pero se ha resignado a creer que, para él, el amor y la lujuria no pueden existir bajo el mismo techo, y siempre ha sido discreto al respecto. Solo el descubrimiento de Valerie lo ha impulsado a reflexionar más sobre sí mismo. Para el momento en que nos conocemos, ya se ha dado cuenta de que no tiene que ver ni con el atractivo de su esposa, ni con la intensidad de su amor por ella.

Reafirmo las conclusiones a las que ha llegado. «Para que estemos claros, yo no creo que seas un completo idiota. Pero, claramente, hay un patrón aquí que ha causado mucho dolor —tanto a tus esposas como a ti mismo—. Escuchando a Valerie, creo que sabes cómo amar. Pero algo en la forma en que lo haces te dificulta hacerle el amor a la mujer que amas». Ayudar a Garth a detener sus encuentros extramaritales no será suficiente, a menos que lo pueda ayudar también a entender qué motiva su división interna.

Le pido que me cuente más sobre su infancia. Cuando existe una disfunción sexual repetida, como la de él, generalmente existe también la presencia de un trauma oculto. Nuestras inclinaciones e inhibiciones eróticas se originan en nuestras experiencias tempranas y se desarrollan a lo largo de nuestra vida. A veces se necesita de un poco de investigación psicológica para revelar todos los bloqueos sexuales, pero muy poca de la psique erótica existe por casualidad.

La de Garth es una larga y triste historia en la que su padre jugó un papel central. Él fue un hombre alcohólico y violento propenso a tener arranques de ira que le dejó a su primer hijo cicatrices tanto visibles como invisibles. Con frecuencia, Garth elegía que lo golpearan a él para proteger a su desamparada madre y a su hermano menor.

Terry Real, quien ha escrito extensamente sobre hombres en relaciones, describe un particular «triángulo impío» entre «el padre poderoso, irresponsable o abusivo; la esposa codependiente, oprimida, y el dulce hijo atrapado en medio». Estos hijos, ahonda, se vinculan de forma insana con su madre y, como adultos, «le temen a su propio margen de emociones». Son almas amables que sienten que deben restringir sus propias emociones y tomar responsabilidad por la felicidad de su madre y de todas las mujeres que le sigan. Real llama a esto «trauma de intrusión», que vive no solo en la psique sino en el cuerpo, de ahí su poder para inhibir la intimidad física. Garth entra dentro del patrón, lo que explica por qué se siente tan admirado por las mujeres que ama, a pesar de no poder sentirse excitado por ellas.

La resonancia emocional entre la relación con sus padres y la relación con su esposa es tan fuerte que le provoca un desafortunado corto circuito, de ahí que el sexo se sienta como «malo», casi incestuoso. Cuando una pareja comienza a sentirse como si fuera de la familia, el sexo inevitablemente será una víctima. Por irónico que parezca, en esos momentos el tabú de la infidelidad se siente menos transgresor que el sexo en casa.

El amor siempre supone un sentimiento de responsabilidad y preocupación por el bienestar de nuestro amado. Pero, para algunos de nosotros, estos sentimientos naturales pueden acarrear peso extra, especialmente cuando un hijo tuvo que cuidar a sus padres. En sintonía con la fragilidad y delicadeza de la persona a la que ama, él carga una sensación de responsabilidad que le impide soltarse lo necesario para la intimidad y placer erótico. Piensa en el juego de confianza que jugamos cuando éramos niños, donde nos dejábamos caer para que alguien nos atrapara. Así es el sexo: solo puedes dejarte ir si confías en que la otra persona es resistente y será capaz de recibir la fuerza de tu deseo.

Para personas como Garth, su comportamiento exterior refleja esta división interior. Hay muchas variaciones de la división amor-lujuria, tanto para hombres como para mujeres, pero en el caso de Garth, es una extensión de las heridas de su infancia. Muchos niños que fueron golpeados por sus padres se prometen que nunca serán así e intentan fuertemente reprimir cualquier forma de agresión. El problema es que al intentar controlar esta emoción desaprobada, terminan asfixiando su habilidad para ser sexuales con aquellas a quienes aman.

Le explico a Garth que el deseo necesita cierto grado de agresión —no violencia, sino una energía asertiva y fuerte—. Es lo que permite que busques, quieras, tomes e incluso mires de forma sexual a tu pareja. El prominente investigador de la sexualidad, Robert Stoller, describe este tipo de objetivación

como un ingrediente esencial de la sexualidad: no tratar al otro como un objeto, sino verlo como un ser sexual independiente. Crea la distancia saludable que te permite erotizar a tu pareja, lo que es esencial si quieres mantenerte sexual con una persona que se convierte en tu familia.

Para los hombres que le tienen miedo a su propia agresión y buscan segregarla, el deseo se aliena del amor. Para ellos, mientras más intimidad emocional, mayor reticencia sexual. Los hombres con versiones extremas de esta división con frecuencia terminan siendo afectivos, pero nada sexuales con sus parejas, mientras consumen ávidamente pornografía o participan de varias formas de sexo transaccional. En estos contextos en donde las emociones no están involucradas, su deseo puede manifestarse libremente sin el miedo de herir a la persona que aman.

Algunos pueden asociar la división amor-lujuria con el complejo de la madonna-prostituta de Freud y, ciertamente, están relacionados. Sin embargo, la forma en que yo conceptualizo la división no es solo en cómo se percibe a la mujer, sino también en la separación de la identidad del hombre. La parte que ama, la parte que se siente intensamente atada y responsable, es del niño bueno. La parte que desea es la del niño malo —arriesgada, subversiva, irresponsable—. Podría resumirlo así: pueden decir «ten sexo conmigo» sexualmente, solo después de haber dicho «a la mierda» emocionalmente. Tan insensible como pueda sonar, cada hombre que ha vivido con este marco de referencia relacional lo puede reconocer al instante.

Cuando hablo con las parejas de estos hombres, frecuentemente me encuentro desempacando el atractivo de la chica en el escenario, en la esquina de la calle o en la pantalla. La explicación obvia es que él busca sus cualidades físicas. Pero ¿realmente es lo que le interesa? Lo que ellos remarcen en nuestras conversaciones no es su apariencia, sino su actitud. Ella se presenta como una mujer que es todo, excepto frágil. Es sexualmente asertiva, incluso demandante, y nunca le recuerda a su madre victimizada o a su esposa abrumada. Su confianza y disponibilidad lo excitan y lo liberan de cualquier responsabilidad de cuidado. Como el psicoanalista Michael Bader ha escrito, su lujuria disipa el miedo de que él le esté imponiendo sus impulsos primitivos, incluso predatorios. Por lo tanto, el conflicto interno alrededor de su agresión es temporalmente levantado. Puede dejarse ir de formas en que es incapaz de hacerlo con la esposa que ama y respeta.

La división amor-lujuria viene en muchas formas. Para algunos, ocurre cuando la pareja es enlistada —lo quiera o no— en un papel parental. Este puede ser el

clásico «me casé con alguien que es como mi mamá/papá», o puede ser exactamente lo contrario «me casé con alguien que podría ser la mamá/el papá que nunca tuve». Puede que simplemente sea el papel de la maternidad. Una mujer me dijo que, con su primer bebé, su pareja no la tocó desde el momento en que se embarazó hasta el momento en que perdió el peso ganado. Con el bebé número dos, la misma cosa. Ella estaba hambrienta de cercanía y de sexo, pero él parecía asqueado. Para cuando llegó el bebé número tres, ella llenó el espacio con un amante que se deleitaba con el erotismo de la fertilidad.

Sea cual sea la forma en que ocurra, la sobrefamiliarización con una pareja íntima significa desastre en el sexo. La persona se despoja de su identidad erótica. La relación puede ser muy amorosa, cariñosa y tierna, pero está desprovista de deseo.

La división amor-lujuria es uno de los escenarios de infidelidad más difíciles que confronto. Es fácil pensar que, si estos hombres no tuvieran acción por otros lados, simplemente llevarían su libido a casa. Pero he visto a muchos que extinguen sus llamas paralelas solo para apagarse a sí mismos, incapaces de encender de nuevo el fuego en el hogar. Para algunos, la división es tan amplia que es difícil ayudarles a encontrar una salida.

Frecuentemente, existe una trampa al acecho. Uno de los amoríos del esposo se convierte en algo más serio. Se enamora y cree que ha encontrado al santo grial: por primera vez, ama y desea a la misma mujer. Convencido de que seguramente está con la persona equivocada, él deja a su familia y a su matrimonio por su nueva pareja, solo para descubrirse en el mismo predicamento poco tiempo después. Garth ya está en la tercera vuelta.

Su esposa, Valerie, sabe que la suerte está contra ella. Vivió esto antes cuando jugó el papel de su último amante. Ahora ella es la esposa y se reusa a esperar a que él le pida el divorcio. Primero toma un enfoque pragmático. «Si vas a tener una amante, ¡yo también tendré uno! No quiero desperdiciar los últimos treinta años de mi vida sola en casa comiendo helado Cherry Garcia. Pretendo tener un gran tercer acto». Pero Garth no va a ceder.

«¡Eso no es un matrimonio!», responde. Muy frecuentemente, el mismo hombre que no toca a su esposa no puede soportar el pensamiento de que alguien más lo haga. Hay un pequeño niño dentro, aterrado de que pueda perder a su mamá.

«No viviré con él cuando constantemente me está lamiendo las botas — expresa Valerie—. ¡Es tan degradante y lo hace más débil! Es un asqueroso mentiroso de mierda. ¿Cómo se supone que voy a construir intimidad con

alguien a quien no puedo respetar?». Ella tramita el divorcio, esperando que, la próxima vez, encuentre a un hombre que se encuentre en mejores términos con el amor y la lujuria.

Disipando la mística masculina

Scott viene a verme solo. Kristen le ha dicho que ninguna de sus explicaciones tiene sentido y que lo mejor es que «se haga cargo de esto, rápido». Mi tarea es ayudarlo a este joven a entender por qué ha perdido interés en su hermosa y exitosa novia, y, en vez de eso, pasa horas cada día buscando y mirando pornografía.

Scott creció en Houston, Texas. Fue un popular jugador de fútbol americano en el bachillerato y en la universidad, donde siempre tuvo un montón de novias y muchos amoríos extracurriculares. Él y Kristen, una modelo que ahora es fisioterapeuta, han estado saliendo por casi dos años.

«Cuéntame del inicio de tu relación. ¿Al comienzo no tuviste problemas para hacerle el amor?».

«Ninguno. Teníamos sexo todos los días, a veces, más de una vez al día».

«¿En verdad?», le pregunto.

«Sí, bueno, eso es lo que se supone que debo hacer, ¿no? Si no tengo sexo con ella diario, ella pensará que ya no me interesa».

«¿Pero querías tener sexo todos los días?», continúo.

«Para ser honesto, no siempre tenía ganas, pero igual lo hacía. No estoy diciendo que no lo disfrutara, pero, a veces, tenía la preocupación de que no duraría tanto. Ni siquiera sabía si ella se venía o si lo disfrutaba tanto como lo había hecho con otros hombres, así que conseguí una receta para comprar Viagra, algo que Kristen no sabía. A veces lo tomaba incluso cuando me excitaba naturalmente, solo para impresionarla».

Indago si alguna vez le ha preguntado a Kristen lo que ella quería, o si él solo estaba asumiendo que ella buscaba algún tipo de semental. Él admite que nunca preguntó.

«¿Qué ocurrió cuando el semental se cansó? —pregunto—. ¿Cómo se detuvo?».

Me dice que, al principio, fue de forma gradual, pero, con el tiempo, se encontró pasando más tiempo frente al teléfono que en su cama. Al principio no le importaba; después de todo, había mirado porno desde que tenía doce años.

La educación sexual de Scott comenzó en los vestidores del equipo. «Uno de mis compañeros mayores me enseñó algunos buenos sitios». En la escuela había

muchas mujeres, pero él no se sentía con tanta confianza, así que comenzó a tomar alcohol «para sentirse menos tenso». En la universidad, él se unió a una fraternidad, un grupo de chicos que alardeaban de tener sexo cada noche. «Siempre tuve la sensación de no estar a la altura», confiesa.

Para Scott, la masculinidad está sujeta a su desempeño sexual, y carga toda una serie de expectativas respecto al amor, otros hombres y las mujeres que están por encima de su alcance. Mientras tanto, su novia tiene sus propias expectativas: quiere que él sea más tierno, comunicativo y abierto respecto a sus sentimientos. Pero tampoco quiere que sea un charco de lágrimas. Esto lo deja con un montón de ideologías contradictorias de lo que significa ser hombre.

Nuevas definiciones de la masculinidad están emergiendo rápidamente y a los hombres modernos se les anima a que abracen una nueva serie de habilidades emocionales que no eran tradicionalmente parte de su repertorio. Al mismo tiempo, las viejas definiciones tardan mucho en morir. Muchos hombres están atrapados por ideales anacrónicos y contraproducentes sobre sus proezas sexuales, que engendran vergüenza y humillación. La columnista Irma Kurtz resume este predicamento: «A los hombres cada vez les es más difícil acomodarse a sí mismos y a sus erecciones en el espacio de maniobra cada vez más reducido que separa el ser un violador de ser un blandengue».

Scott es un hombre que ha crecido en una cultura de machos, donde todo lo que escuchó de sus compañeros de fraternidad es que los hombres siempre quieren sexo. También ha leído un montón de artículos que hablan de lo mismo. Le informo que la mayoría de esos estudios es realizada con jóvenes estudiantes de licenciatura, lo que significa que, en realidad, sabemos muy poco de la sexualidad de hombres maduros. No es sorpresa que hayan tantos hombres confundidos acerca de sí mismos y de los otros. La mayoría de ellos no sabe con qué asunto sexual está lidiando el hombre de junto y se siente muy presionada por alardear. El día en que un grupo de hombres en un vestidor comiencen a hablar de cómo han fingido dolores de cabeza en el momento en que sus novias se montan sobre ellos, el mundo habrá cambiado.

Mientras tanto, no es de sorprender que hombres como Scott estén obsesionados con el desempeño, una obsesión que comparten con los investigadores. Los estudios del deseo sexual están bastamente orientados hacia las mujeres. ¿Para qué habríamos de estudiar el deseo sexual masculino si la suposición generalizada es que siempre está presente y dispuesto? Por lo tanto, si la erección no aparece, es un asunto mecánico. Pensamos en la excitación de la mujer como un espectro, pero para los hombres es todo o nada, duro o suave.

Ninguno de estos estereotipos es bueno para la autoestima de los hombres ni para sus relaciones.

Scott está impaciente por llegar al fondo de las cosas. «¿Qué hay de la infidelidad?», pregunta.

«Ya llegaremos ahí», le respondo. Pero indagar más profundo en sus ideas respecto a la masculinidad nos ayudará a decodificar más acertadamente sus impulsos sexuales. En la superficie, su comportamiento es acorde al estereotipo del «hombre en la caza». Pero, si lo tomamos como valor nominal, terminamos reforzando la exacta imagen de masculinidad que ha contribuido a su bloqueo erótico en primer lugar.

Scott se ha comprado la sobrevenida definición de que la sexualidad masculina está motivada biológicamente, no es complicada, siempre está dispuesta y todo el tiempo busca novedad. La psicoanalista tardía Ethel Person lo captura perfectamente: «Esta visión machista representa un largo, poderoso e incansable falo atado a un macho agradable, controlado, experimentado, competente y lo suficientemente conocedor como para volver a las mujeres locas de deseo».

Se ha hecho muy buena investigación en los años recientes para señalar la multidimensionalidad de la sexualidad femenina: su subjetividad, su carácter relacional, su naturaleza contextual y su dependencia al balance de varias condiciones. Sin embargo, un residuo inesperado de esto es que, por contraste, ha servido para sobresimplificar y reforzar las nociones reduccionistas sobre la sexualidad de los hombres. Una vez que les otorguemos tanto a los hombres como a las mujeres una mejor comprensión de su sexualidad, tendremos también un mejor entendimiento de la infidelidad.

Cuando se trata de deseo, hombres y mujeres son más parecidos que diferentes. Nada en el mapa sexual de Scott me hace pensar que su sexualidad es menos complicada o emocional que la de su contraparte femenina, como tampoco es menos relacional. Cuando escucho la presión que Scott se impone a sí mismo para complacer a su novia, la forma en que se evalúa a sí mismo según los orgasmos que le provoque y su miedo a que le haya gustado más tener sexo con sus anteriores novios, escucho culpa, ansiedad por el desempeño y miedo al rechazo. «¿De qué otro modo podríamos llamar a estas emociones aparte de relacionales?», le pregunto.

Le ayudo a Scott a hacer la conexión entre sus problemas en la cama y estos sentimientos no reconocidos. La tristeza y la depresión que sintió después de perder a su madre, sin duda, juegan un papel. Hablamos también de su ansiedad,

en particular, la sensación que tiene de ser un fraude —proyectar una confianza que es solo una actuación—. Admite que no le ha dicho a Kristen o a ninguno de sus amigos emprendedores que su negocio está temblando. «No quiero que piensen que soy un perdedor».

La sexualidad de los hombres depende de su vida interna. Es más que un impulso biológico. Sexo, género e identidad están profundamente relacionados en los hombres. Si un hombre tiene baja autoestima o se siente deprimido, ansioso, inseguro, avergonzado, culpable o solo, esto tendrá un efecto directo en cómo se sentirá respecto a sí mismo, sexualmente. Si se siente menospreciado en su trabajo, o muy pequeño, muy delgado, muy gordo o muy pobre, esto puede impactar directamente su habilidad para excitarse.

Le dejo a Scott ponderar estos nuevos pensamientos por un tiempo. Me dice que esto le ayuda a entender por qué perdió interés por Kristen, especialmente después de la muerte de su madre y durante los meses difíciles con su empresa. «¿Pero cómo es que seguía interesado en el sexo siempre y cuando no fuera con mi novia?».

Aquí es donde los hombres y las mujeres difieren. Es más probable que los hombres alivien sus estruendos internos recurriendo a formas menos emocionales y complicadas de sexo, incluyendo placeres solitarios y pagados. De hecho, puedo imaginar que el nivel de disociación que llevan a sus fijaciones sexuales es una respuesta directa a todo su complicado ajetreo emocional. Sugeriría que, precisamente porque la sexualidad masculina es tan relacional, muchos hombres buscan espacios sexuales donde encuentren exactamente lo opuesto, donde no tengan que confrontar los miedos, ansiedades e inseguridades que harían que el más grande de los sementales se tambaleara. El grado de libertad y control que buscan en sus encuentros anónimos es frecuentemente proporcional a la profundidad de sus conflictos relacionales.

Quizá no debería ser sorprendente que, en un mundo en que los hombres están recibiendo tantos mensajes conflictivos sobre lo que son y lo que deberían de ser, muchos de ellos prefieran el porno, el sexo pagado o los encuentros anónimos antes que la intimidad relacional. No creo que sea accidente que yo haya observado un aumento en los actos de infidelidad emocionalmente desapegados al mismo tiempo que crece la figura del hombre emocionalmente comprometido. Al sentarse en un club de *striptease*, contratar a una prostituta, usar aplicaciones de citas o mirar porno, los hombres pueden tomar un respiro de caminar la cuerda floja de la masculinidad moderna.

Parte del atractivo del sexo pagado es la promesa de que, al menos por los

sesenta minutos que la prostituta estará presente, ella se llevará esos complejos. Y la chica en la pantalla es irresistible porque él nunca tiene que seducirla y ella nunca lo rechaza. Tampoco lo hace sentir inadecuado y sus gemidos le aseguran que la está pasando bien. El porno seduce con la promesa momentánea de que protegerá a los hombres de sus más básicas vulnerabilidades sexuales.

Mucho puede decirse de las diferencias entre las prostitutas, clubes de *striptease*, masajes de cuerpo completo y porno, pero, en este sentido, todos brindan beneficios sexuales parecidos. Ponen al hombre al centro de la atención de la mujer, aliviado de cualquier presión por el desempeño y en una posición en la que puede completamente recibir.

Después de escuchar las historias de los hombres, he llegado a entender lo siguiente: a la luz de las múltiples transacciones emocionales involucradas en el sexo marital, la simple ecuación de intercambiar algunos dólares por sexo anónimo se puede ver como una mejor opción. Cuando él prefiere pagar por tener sexo u opta por una sesión solitaria de porno, está comprando simplicidad y una identidad, aparentemente, menos complicada. Él compra el derecho a ser egoísta —una breve hora de libertad psicológica antes de tomar el tren a casa—. Más de una vez un hombre me ha dicho que no les pagan a las prostitutas para que vengan: les pagan para que se vayan.

Pero ¿realmente podemos llamarlo «solo sexo» cuando toda la aventura está diseñada para evadir ciertos obstáculos emocionales y satisfacer nuestras silenciadas necesidades emocionales? Cuando un hombre se siente solo o no amado; cuando está deprimido, estresado o inhabilitado; cuando está atrapado por la intimidad o es incapaz de sentirse conectado, ¿es sexo lo que compra, o más bien es ternura, amistad, escape, control y validación, todo entregado en la misma transacción sexual?

La sexualidad es el lenguaje castigado por el que los hombres acceden a un rango de emociones prohibidas. Ternura, delicadeza, vulnerabilidad y cuidados que no han sido tradicionalmente alentados para ellos. Su cuerpo es el lugar donde han encontrado que pueden satisfacer esas necesidades disfrazadas de un lenguaje sexual. Cuando decimos que todo lo que los hombres quieren es sexo, quizá no deberíamos tomarlo tan literal. El sexo es la entrada a su antesala emocional.

Interesantemente, lo opuesto podría ser verdad para las mujeres. Sus necesidades sexuales no han sido culturalmente aprobadas, pero sus necesidades emocionales son abiertamente reconocidas. Quizá en la búsqueda de amor de una mujer residen anhelos corporales que solo pueden ser justificados cuando

vienen envueltos en un paquete emocional. Esto pone de cabeza al viejo dicho «los hombres usan al amor para conseguir sexo, las mujeres usan al sexo para conseguir amor».

Tanto hombres como mujeres llegan a la oficina del terapeuta cuando sus deseos prohibidos los han llevado a la cama equivocada. Pero si tomamos el valor nominal de sus comportamientos y les colocamos las viejas etiquetas —los hombres como infieles, adictos al sexo o algo peor; las mujeres como solitarias y ansiosas de amor— sus motivos y anhelos verdaderos serán enterrados más profundamente bajo tierra.

Sexo y el hombre sensible

«Solo me masturbó —se dijo Jonah a sí mismo—, así que técnicamente no la engañé». Así justificó su afición por los masajes de cuerpo completo, también conocidos como masajes con final feliz. Como Scott, Jonah está en sus treintas, vive con una mujer que ama y procura sus orgasmos con un clic o una tarjeta de crédito. Pero ahí es donde las similitudes terminan. Mientras que la vivencia del género de Scott está basada en el machismo, Jonah es, básicamente, el «nuevo hombre». Criado por una madre soltera, él creció bajo las artes de la empatía, el lenguaje emocional, el consentimiento y la equidad, lo que hace todavía más interesante investigar por qué estos dos hombres han terminado en predicamentos tan similares.

Después de unos meses visitando a la masajista, a Jonah le dejó de ser suficiente recostarse en la cama. Un día comenzó a hacerle sexo oral a su masajista favorita, Renée, y ella le respondió con gusto. Jonah siguió racionalizando. «Si estaba pagando por ello, no era un amorío. No había riesgo de enamorarme. Estaba teniendo un desahogo que no podía conseguir en ningún lado, así que estaba preservando mi matrimonio».

El matrimonio en cuestión se ha convertido parte de un fenómeno creciente de esposas trabajadoras y esposos que se quedan en casa. Danielle y Jonah, los dos en sus treintas, han estado juntos desde sus primeros años en la universidad. Tienen dos hijos y viven en el área metropolitana de Carolina del Norte. Danielle recientemente encontró la evidencia del portafolio erótico alternativo de su marido.

Las escapadas sexuales de Jonah fueron inspiradas por un compendio de inseguridades familiares. «Era un nerd, no me pensaba a mí mismo como alguien sexual y eyaculaba rápido. No había tenido muchas novias antes de Danielle». Él se sentía muy suertudo de ser elegido por esta chica extrovertida, inteligente y

bella, pero también se sentía intimidado por los masculinos novios que le habían precedido. «Sabía que ella había estado con atletas y yo era exactamente lo contrario», dice.

Danielle me dice que ella amaba su lado sensible. Si bien admite que en ocasiones hubiera deseado a un amante más asertivo, ella sentía que había elegido al hombre perfecto en todos los demás aspectos: amoroso, leal, emocionalmente disponible y, francamente, demasiado inseguro como para buscar a otras mujeres como su padre mujeriego lo había hecho. O al menos eso creía.

Examino la columna vertebral de su relación. Mientras que, ante el resto del mundo, Danielle se presentaba a sí misma como una mujer confiada y extrovertida, en el fondo, ella deseaba sentir menos presión por esa imagen. Con Jonah, ella sentía que podía bajar su guardia, expresar sus altibajos e, incluso, dejarse caer, confiando en que él estaría ahí para recoger las piezas. Su fiabilidad emocional le permitía el lujo de la vulnerabilidad. Bien valía el sacrificio de cualquier incompatibilidad sexual.

Por su parte, Jonah se sentía reafirmado como hombre por esta poderosa y sensual mujer, y esperaba que ella lo redimiera de su autopercepción como nerd. Cuál fue su sorpresa cuando él lentamente se dio cuenta de que ella quería que él siguiera siendo así. Él había sido reclutado para un papel en el que era bueno: cuidar de las necesidades de una mujer, que era exactamente lo que había hecho con su madre cuando la apoyó durante el divorcio. Pero secretamente resentía la hegemonía de sus deseos. Para aclarar, ni Danielle ni su madre pidieron ese sacrificio, pero era lo que le correspondía a hacer a los hombres amorosos.

Durante años, Danielle y Jonah desearon más entusiasmo erótico, pero los dos cooperaron en crear su falta. Danielle confiaba demasiado al mantener a Jonah en su papel de cuidador y asumir que era incapaz de irse a otro lado. Mirarlo como alguien no sexual la hacía sentir segura. Y el problema de Jonah no era que no pudiera mirar sexualmente a su esposa, sino que él no podía mirarse de esa forma a sí mismo.

Cuando les pido que me describan su erosión erótica, Jonah dice: «No era lo mío». Danielle tomaba frecuentes viajes de negocios y él comenzaba a frecuentar el creciente mundo de la pornografía en internet. Ni siquiera tenía que dejar su casa, pero era un viaje de todas formas. «Veinte minutos de buscar para treinta segundos de mirar», comenta. Fue ese mismo sentido de aventura lo que eventualmente lo llevó fuera de la pantalla hacia las masajistas.

¿Por qué un hombre como Jonah preferiría ir y masturbarse con pornografía en

vez de estar con una esposa a la que ama y de la que alguna vez no pudo quitar sus manos de encima? Igual que lo hice con Garth y Scott, busqué analizar la economía emocional de sus aventuras eróticas para entender mejor su infidelidad.

En su vida paralela, Jonah encontró un escape de sus limitaciones asociadas a ser un hombre bueno, sensible y doméstico. «Sentí que nunca había terminado de desarrollarme sexualmente. Por primera vez, pude expresarme abiertamente. Me sentí deseado, poderoso, más que adecuado, masculino. No solo era un buen hombre —podía ser también un mujeriego y un infiel y un mentiroso, y había mucha emoción en eso—. Me sentí malo, pero de una buena forma».

¿Y esto dónde deja a la esposa? Danielle también se encontraba sexualmente insatisfecha en su matrimonio. El giro es que mientras que su esposo buscaba su propio despertar sexual en ese espacio socialmente permitido que son los masajes, ella había estado en casa leyendo la novela socialmente autorizada, *Cincuenta sombras de Grey*. No estoy diciendo esto como si hubiera una equivalencia moral, sino porque, en el mundo de sus fantasías, tienen cosas en común, como les hago ver. Ella está leyendo acerca del hombre que Jonah está intentando ser en otro lugar, el hombre que no quiere que él sea en casa.

Estos son tiempos confusos para las parejas. El erotismo no siempre es políticamente correcto. Los grandes regalos de la cultura occidental contemporánea —la democracia, la construcción de consensos, la igualdad, la justicia, la tolerancia mutua— pueden terminar, cuando son tomados muy meticulosamente en la habitación, en sexo muy aburrido. El reequilibrio de los roles de género representa uno de los más grandes avances de la sociedad moderna. Ha mejorado nuestros derechos sexuales de forma inconmensurable, pero, como escribe Daphne Merkin en la *New York Times Magazine*, «ninguna ley de derechos sexuales puede sostenerse frente al terreno salvaje e indomable de la imaginación erótica». El deseo sexual no siempre juega bajo las reglas del buen ciudadano. Esto no significa que tengamos que regresar a los días oscuros de los antiguos roles de género, privilegio patriarcal y subyugación femenina. Pero es importante analizar nuestras decisiones sexuales —las sancionadas y las ilícitas—bajo el marco de referencia de la cultura actual.

Un diferente tipo de final feliz

¿Qué debe de hacer una mujer cuando descubre que su aparentemente tranquilo esposo tiene una pizca de fuego escondida en su gabinete? En algunos casos, darse cuenta de que la pareja tiene todo un ser sexual que uno nunca ha conocido

es irreconciliable con el resto de la propia realidad. En otros, puede ser el inicio de un nuevo espacio compartido. Algunas parejas no pueden superar la repulsión que sienten por la infidelidad. Su dedo señala directamente a la puerta. Pero también he visto ocasiones en que el descubrimiento de un placer desconocido genera curiosidad. Jonah y Danielle tuvieron suerte de caer en esta última categoría. La infidelidad de él dolió, pero también le mostró a ella lo que existía dentro de él: que podía ser masculino, después de todo. La forma en que ella lo percibía como un «hombre con una libido relativamente baja» cambió dramáticamente. Su vida sexual reventó. Y junto con este incremento sexual vino algo más importante: el incremento en su honestidad sexual.

La honestidad sexual no solo se trata de revelar los detalles de tus infidelidades. Se trata de comunicarte con tu pareja de una forma abierta y madura, revelando aspectos clave de ti mismo a través de tu sexualidad. A veces significa sacar del clóset muchos secretos que habían sido ocultos por toda la vida —de ambos miembros de la pareja—. Mientras que la transparencia emocional es proclamada por todos lados como la esencia de la intimidad moderna, me sorprende frente a la escasez de verdadera comunicación sexual entre las parejas. Parte de mi trabajo después de la infidelidad involucra orientación directa en cómo, por qué, dónde y cuándo hablar de sexo.

Jonah tomó muy en serio este consejo. Una vez que Danielle le hizo saber que estaba lista para escuchar, él le dijo lo que había aprendido de sí mismo como hombre a través de sus exploraciones sexuales. Los dos se invitaron mutuamente a sus barrios rojos personales. «Cosas que pensé que destruirían la relación —por ejemplo, decirle que a veces fantaseo con tener sexo con una conocida mutua— han abierto una nueva dimensión —dice él—. Cuanto más me aceptaba, más atraído hacia ella me sentía».

Por su parte, cuanto más entendía Danielle los recesos en el interior erótico de Jonah, más podía comprender su infidelidad bajo una distinta luz.

A pesar de no llevarse el dolor a ningún lado, lo que alguna vez se vio como una infracción sexual se convirtió en un portal para la revelación de antiguos deseos.

Mientras que su vida sexual se volvió más comprometida, comenzaron a experimentar más. Vieron «porno ético». Fueron al club de *striptease* juntos y Danielle obtuvo un baile privado. Ella le dijo a él que siempre había fantaseado con estar con otra mujer. «En algún momento llegamos a la idea de intentar masajes eróticos juntos —dice él—. Quería que ella experimentara eso que yo amaba tanto: la alegría de tener el cien por ciento de la atención de otra persona

sobre ti y ser capaz de solo recostarte y disfrutar».

Danielle eligió a la masajista y Jonah lidió con la logística. De esa forma, dice, «podía seguir experimentando la emoción de arreglar y anticipar una sesión de masaje y lo podía hacer sin poner en riesgo a mi matrimonio y a mi familia». Los dos encontraron que la experiencia fue muy excitante. Lo que alguna vez fue prohibido e hiriente, se convirtió en una «aventura compartida y en conjunto».

Jonah se siente más integrado y, como resultado, es menos probable que lleve sus necesidades libidinosas a otros lados. Para esta pareja es verdad que, como Janis Abrahms Spring sugiere provocativamente, «puede que, eventualmente, descubras que necesitaste la explosión nuclear de un amorío para destruir la previa construcción de tu pareja y permitir que tome su lugar una versión más sana, consciente y madura».

Para aclarar, no estoy prescribiendo la infidelidad como solución al estancamiento marital. Ni estoy sugiriendo que un trío es el bálsamo curativo para cada corazón roto. Nunca hubiera podido anticipar el innovador camino que Jonah y Danielle tomaron al reimaginar su relación. Aunque su decisión no es para todos, ciertamente, habla de la resiliencia y la creatividad de las parejas.

Cuando Danielle le pregunta si lo volvería a hacer, Jonah confiesa que extraña la exclusividad que sentía cuando él estaba al centro de la atención de Renée. Y a veces anhela al chico malo que se había acostumbrado a conocer. «Extraño esa parte de mí que se estimulaba por los secretos, el peligro y la emoción. Pero he decidido que el gran lugar al que tú y yo hemos llegado es demasiado valioso como para ponerlo en riesgo». Su honestidad, en vez de asustarla, la calma. Ella lo entiende mejor ahora y su confianza es respaldada por la libertad de compartir sus pensamientos y deseos de forma honesta, sin culpa. El creciente sentido de aceptación que los dos sienten es de los más grandes protectores contra la traición futura.

Adicción sexual: la medicalización del adulterio

Cada una de estas historias de infidelidad abarca un complejo acertijo de factores personales, culturales y físicos. Pero, al discutir estos casos con mis colegas, con frecuencia ellos proporcionarían una explicación diferente: adicción sexual. Garth, Scott y Jonah encajan en los criterios comunes para esta enfermedad de moda, todos organizados alrededor de la noción de «exceso» y falta de control.

La adicción sexual es un tema candente en los círculos terapéuticos y no es mi intención enredarme en el debate. Sin embargo, no podía terminar un capítulo enfocado en los hombres que compulsivamente buscan sexo sin, por lo menos,

dedicarle un momento al asunto.

Si bien no existe un diagnóstico oficial para la adicción al sexo, muchos investigadores y clínicos se han apresurado a definir el trastorno, tomando prestados sus criterios de las definiciones clínicas de la adicción a sustancias. Una industria entera ha surgido en respuesta, incluyendo costosas rehabilitaciones y centros de tratamiento. Algunos clínicos reciben la etiqueta como evidencia de que lo que alguna vez fue considerado como «hombres siendo hombres» ya no es normal ni aceptable. Otros apuntan a la falta de evidencia científica y ven el diagnóstico de la adicción al sexo como una máscara médica para los juicios de los terapeutas acerca de qué tipo de sexo es o no sano.

Sin importar cómo lo llamemos, el comportamiento sexualmente impulsivo es un verdadero problema para muchas personas y tanto ellas como sus parejas sufren muchísimo dolor como consecuencia. Vidas, reputaciones y familias han sido destruidas por esto. Para algunos hombres, ser capaz de nombrar su comportamiento como una enfermedad es un paso positivo, levantando la culpa apenas lo suficiente como para permitirles buscar la ayuda que tan desesperadamente necesitan. Pero, incluso si lo nombramos como una enfermedad, no habrá perdido su estigma. Me he sentado con más de una madre que luchó para decirle a sus hijos: «Estoy dejando a su padre porque es un adicto al sexo», y que no hubiera experimentado la misma mortificación si su esposo hubiera sido alcohólico. Otra esposa insistió en que prefería la etiqueta médica del adicto —en vez de la compulsión— porque significaba que su esposo no tenía mala fe. Pero el esposo en cuestión tenía su propia etiqueta de preferencia: idiota. Al menos de esta forma, él tenía agencia sobre su propio comportamiento y no solo era un compulsivo descontrolado.

El diagnóstico de la adicción al sexo es el último giro en una vieja guerra cultural. El tema de qué tanto es muy poco o demasiado sexo —lo que es normal, aberrante, natural o antinatural— ha preocupado y polarizado a la humanidad desde siempre. Cada sistema religioso o cultural ha regulado la licencia y la abstinencia, el permiso y la prohibición. Las normas y patologías sexuales nunca han existido fuera de la moral de su tiempo y son indivisibles de la economía, los ideales de género y las estructuras de poder. Como ejemplo, cuando la castidad femenina erapreciada, las mujeres solían ser diagnosticadas como ninfómanas; hoy, que valoramos la asertividad sexual femenina, invertimos millones intentando solucionar la nueva maldición, «el trastorno del deseo sexual hipoactivo». Similarmente, este aumento en los diagnósticos de la

adicción sexual es un fascinante estudio en la construcción social de las enfermedades. Le hace eco al antiguo miedo de que demasiado sexo, especialmente para los hombres, es un escalón resbaloso para una vida de pecado (interesantemente, las mujeres rara vez son diagnosticadas con adicción al sexo; preferimos verlas como adictas al amor: un escalón no menos resbaloso, diría yo, pero menos vergonzoso).

Cuando miramos médicamente el comportamiento de hombres como Garth, Scott o Jonah, debemos tener en cuenta los obstáculos de la «evaluación prematura», como la llama mi colega Douglas Braun-Harvy. El amplio espectro de motivaciones —personales, familiares y sociales— debe ser tomado en cuenta si los hombres quieren entender e integrar mejor su propia sexualidad, así como si sus parejas (y terapeutas) piensan responder de forma constructiva a su infidelidad.

Capítulo 12

¿LA MADRE DE TODAS LAS TRAICIONES?

Los amoríos entre otras faltas maritales

Los lazos del matrimonio son tan pesados que se necesitan dos para cargarlos; a veces, tres.

— **Alejandro Dumas, padre**

«Por lo menos no fui y tuve sexo con alguien más», Dexter escupe. No, no lo hizo. Pero por años ha estado molestando rutinariamente a su esposa, Mona, tratándola con condescendencia y ridiculizando su miedo a volar. Él incluso ha tomado el hábito de llevarse a sus hijos en viajes que involucran muchos aviones, dejándola varada en el piso. Si bien ha sido un buen padre y un proveedor constante, también se ha asegurado de que ella no tenga acceso a sus finanzas. Él insiste en que a ella no le falta nada, pero su tono deja en claro que piensa que es inepta. No es sorpresa que ella se haya sentido sola e inferior, hasta que, después de veintidós años viviendo con este benevolente dictador, conoció a Robert, diez años menor que ella. Por los últimos seis meses, Mona ha descubierto la ternura y se ha dado cuenta de que realmente tiene cosas interesantes que decir.

Un chorrito de confianza comienza a fluir. Acostumbrado a su frágil esposa, Dexter notó una resiliencia inusual a sus burlas, arrojándolo hacia el desconocido estado de la inseguridad y la sospecha. Él le colocó un GPS a su automóvil y el resto fue obvio. Armado con nueva indignación, él apropia el amorío a su causa y se siente justificado al duplicar las dosis de sus insultos, que ahora incluyen «¡Putra!» y «¡Zorra!».

El espíritu de la época actual en Estados Unidos es inequívoco: la infidelidad es lo peor que le puede suceder a un matrimonio. La ruptura en la confianza puede sobrepasar la severidad de la violencia doméstica, el apostar todos los ahorros familiares e incluso el incesto. En una encuesta Gallup de 2013, noventa y uno por ciento de los adultos estadounidenses respondió que la infidelidad era «moralmente incorrecta». Las personas condenan el engaño mucho más que cualquier otra conducta moralmente ambigua mencionada en la encuesta,

incluyendo la poligamia (ochenta y tres por ciento), la clonación humana (ochenta y tres por ciento), el suicidio (setenta y siete por ciento) y, más interesantemente, el divorcio (veinticuatro por ciento). En un análisis de la encuesta, la escritora de *The Atlantic*, Eleanor Barkhorn, remarcó: «Es difícil pensar en otra actividad, tan relativamente común y técnicamente legal, que desaprobemos más». Situaciones como la de Mona, sin embargo, me han llevado a cuestionar la suposición de que la infidelidad es la madre de todas las traiciones.

Trabajar en las trincheras de la terapia de pareja me ha advertido que no se le puede adjudicar mayor superioridad moral a un hombre como Dexter solo porque no tuvo sexo con nadie más. Su tipo de fidelidad está en el límite de la venganza y la codependencia, y sus años de tratar tan pobremente a su esposa también deletrean traición con una T mayúscula. De hecho, muchas parejas cuyo comportamiento es mediocre tenderán a vilipendiar rápidamente a aquel que engaña para proclamarse como víctimas, confiados en que los sesgos culturales estarán a su favor. La infidelidad duele. Pero cuando le otorgamos un estatus especial en la jerarquía de las faltas maritales, nos arriesgamos a permitir que ensombrezca los comportamientos atroces que pudieron haberla precedido o, incluso, guiado.

La traición viene en muchas formas y la traición sexual es solo una de ellas. Regularmente, me encuentro con gente para quien la fidelidad sexual es muy fácil de sostener, mientras que rompe sus votos matrimoniales cada día de otras formas. La víctima del amorío no siempre es la víctima del matrimonio.

¿Por qué no se fue Mona? Ella lo consideró e, incluso, manifestó la idea varias veces. Pero Dexter lo tomó como más material para su desprecio. «¿A dónde irías? ¿Quién querría a una mujer inútil y acabada como tú?». Su lazo con Robert nutrió la fuerza que ella necesitaba para reconocer que había una alternativa a su jaula. Ahora que Mona está tramitando el divorcio, las tácticas intimidatorias de Dexter ya no dictan sus movimientos. Su amigo le ayudó a encontrar un astuto abogado que expondrá las finanzas ocultas que existen bajo la aparente magnanimidad de su esposo.

Traer a una tercera persona para irrumpir en una relación no saludable puede ser un acto de cobardía, pero también puede ser una fuente de valor. A veces, necesitamos la experiencia real de estar con otra persona para darle una probada a otra vida más dulce y tener el coraje para buscarla. Para las personas que viven en el pantano de los tormentos emocionales que se encuentran en el sadismo marital común —negligencia, indiferencia, intimidación, desprecio, rechazo y

desdén—, la infidelidad puede ser una expresión de supervivencia y autodeterminación. La fidelidad, en una relación destructiva, a veces es más cercana a la debilidad que a la virtud. Permanecer atorados no debería de ser confundido con ser fiel. Para aquellos que viven abuso físico, cambiar las manos que golpean por las manos que acarician es un gesto de valiente rebeldía. A un nivel tanto personal como político, la ruptura es, a veces, lo que se necesita para abrirle paso a un nuevo orden social.

Mi punto aquí es que no hay que transferir la culpa, sino iluminar las múltiples dinámicas de poder y la falta de poder que permean las relaciones. «¿Quién traicionó primero a quién?» es una pregunta legítima que muchos tienen miedo de hacerse.

Rodrigo no podía elaborar una disculpa. Él sabía que había lastimado a Alessandra cuando se quedó más tiempo del planeado en un viaje de negocios por razones más bien personales. Pero cada vez que comenzaba a decir «lo siento», recordaba los años de agresiva indiferencia que su esposa había perfeccionado y, entonces, se llenaba de un sentimiento de justificación. «¿Quién de los dos realmente debería disculparse aquí?», pregunta.

Julie me escribió para decirme que su esposo había sido «emocionalmente infiel por veinte años». Pero no estaba hablando de otra mujer. «Me dejó plantada por irse a conciertos, cenas, vacaciones; siempre ponía primero a su trabajo. Mi hermana dice que al menos no me engañó, pero su trabajo era más exigente que cualquier amante. Ahora que conozco a un hombre que tiene mucho tiempo para dedicarme, ¿resulta que yo soy la infiel?».

La intimidad desplazada cobra muchas formas. «La principal relación de Russ era con las metanfetaminas —dice Connor—. Le rogué por años que las dejara y buscara ayuda, pero la droga era claramente más placentera que mi compañía. Y ahora está molesto de que haya encontrado un hombre a quien le importo».

¿Por qué una forma de atención desviada es una indiscutible violación a la confianza, mientras que otra es presentada en palabras más amables? Mientras que parece que cada uno de estos buscadores estaba buscando sexo, en realidad necesitaban profundidad, apreciación, miradas prolongadas: todas las otras formas de penetración que no involucran al coito. Llámalo intimidad, conexión humana: es aquello que nos hace sentir que importamos.

Si la primera pregunta que típicamente provocan esos escenarios es «¿por qué no se fueron?», la siguiente y predecible pregunta es «¿intentaron hablar sobre ello?». En la era de la comunicación democrática en las parejas, creemos en la cura del habla. Y, de hecho, no hay nada como una buena conversación con el

corazón en mano para hacernos sentir escuchados. Pero cuando nuestros lamentos caen en oídos sordos, la sensación de soledad es peor que el hecho de estar solo. Es menos doloroso ser la única persona comiendo en la mesa que tener a una persona que nos ha dejado de prestar atención en el otro extremo.

La rebelión de los rechazados

La infidelidad hace que las personas se sientan insignificantes, pero sentirse insignificantes durante años puede llevar a que las personas sean infieles. Cuando los niños son jóvenes y necesitados y su padre se encuentra ausente viendo los deportes en un bar con sus amigos, la apreciación extramarital puede sentirse como un tónico revitalizante. Cuando tu matrimonio se ha convertido en una empresa de administración del hogar y solo hablas con tu esposo sobre la logística para mantenerlo, la poesía de un amorío es un levantón espiritual de la adormecedora prosa del día a día. Cuando tu esposo desaparece todos los días a las seis de la tarde para comprarse un *six-pack* e irse a beber, tienes un gran margen de tiempo para conectarte a internet y buscar a un hombre con un tipo de *six-pack* diferente. Cuando estás cansada de pelear por cada estúpida cosa, un colega que aprecia tu sentido del humor te recuerda que alguna vez fuiste algo más que una cabrona. La lista de resentimientos, microagresiones y rechazos que alimentan nuestra necesidad para buscar respiro en otros lados es larga y variada. La tristeza marital llora por escapar. Y nunca lo hace más que cuando el matrimonio en cuestión es desprovisto de intimidad física.

Puede parecer obvio que transferir en secreto nuestros deseos fuera de la cama marital va más allá de nuestros acuerdos. ¿Pero cómo se supone que vamos a pensar en esas situaciones si la cama marital bien podría tener un letrero de NO ENTRAR en la cabecera? No estoy hablando de la disminución en la frecuencia del sexo, que desciende hasta una vez a la semana o una vez al mes. Algún grado de decrecimiento en el deseo es natural conforme pasa el tiempo en una relación y las diferencias de libido son asuntos que pueden esperarse y manejarse. Estoy hablando de las personas que han sido firmemente desatentas con los acercamientos sexuales de sus parejas por años o décadas, incluso cuando se mantienen cariñosas y cercanas. Nadie quiere regresar a la violación doméstica o el sexo por deber, pero también tenemos que reconocer que, cuando un conyuge unilateralmente decide que no habrá (o habrá poco) sexo, eso no es monogamia: es celibato forzado.

¿Cómo podemos manejar la pérdida de lo erótico? Podría parecer reduccionista

concentrarse en las dolencias sexuales, pero he llegado a respetar el poder de la privación sexual por lo que es. Nuestra cultura tiende a minimizar la importancia del sexo para el bienestar de una pareja. Lo percibe como opcional. La compañía en pareja tiene muchos méritos y hay muchas personas que nutren sus relaciones afectivas sin sufrir agonía sexual. Pero, desgraciadamente, cuando el sexo falta y no por mutuo acuerdo, puede dejar un insoportable hueco en una relación por lo demás satisfactoria. Y cuando no hemos sido tocados en años, somos más vulnerables a la ternura de extraños.

Marlene me dice que, para ella, un amorío habría sido más fácil de soportar que el completo rechazo de su marido hacia sus acercamientos sexuales. «Ni siquiera tuve el frío consuelo de saber que deseaba a alguien más. No había nadie a quién echarle la culpa».

He recibido incontables cartas de amantes famélicos por todos lados del globo que se sienten desesperados, enojados, tristes, derrotados, dudosos, solos, no vistos y no tocados. Y contrario a los estereotipos, no todos son hombres. No solo las mujeres fingen dolores de cabeza.

Isabelle puede contar con una mano las veces que ella y Paul han tenido sexo durante su matrimonio de diez años y ni siquiera tiene que usar todos sus dedos. «Semanas después de la boda, él perdió todo el interés —dice—. Imaginé todo tipo de causas: ¿me está mintiendo, es gay, acaso es uno de esos chicos que fueron abusados sexualmente por un sacerdote?». Ella ha intentado hablarlo con él, ir a terapia o iniciar el sexo de la forma más aventurera que pueda, pero no sirve de nada. El silencio de Paul es confuso. Él ya se revisó su testosterona (salió normal) e intentó tomar Viagra (físicamente exitoso, pero lo dejó asqueado). Isabelle dice que está atada a él porque es un buen hombre y se toma el compromiso del matrimonio muy en serio. Pero recientemente ha conocido a un hombre en la iglesia. «No ha pasado nada —me dice—, pero estoy parada al borde de un precipicio».

Brad está herido por la actitud «no me siento sexy» de Pam. «Cada noche, su iPad está ahí, entre nosotros, como un escudo antisexo. Le compré lencería y le pedí que la usara para mí, pero cuatro semanas después sigue en una silla, sin usarse. Ella solo quiere cucharear, lo que significa “tranquilízate y luego nos iremos a dormir”. No puedo estar en una relación donde siento tanta frustración sexual, ¡pero ella me dice que no puede hacer nada al respecto! Siente que no es suficiente para mí; yo le digo diario que ella es todo lo que quiero».

«Después de que el condón falló y Louise se embarazó por cuarta vez, yo quería terminar el embarazo, pero ella se rehusó —Christopher recuerda—. Soy

un hombre responsable, así que sabía que tenía que quedarme para cuidar tanto a los hijos como a ella. Pero en su deseo por ser la madre que ella nunca tuvo, se olvidó completamente de que también era esposa. Dio pecho durante siete años. ¡Es muchísima oxitocina! Yo no era tomado en cuenta. No había cariño, ni besos, ni sexo. Tuve mi primer amorío cuando mi segunda hija tenía dieciocho meses de edad. Sin importar los amoríos, nuestra vida sexual ha estado hundida por años. Encuentro indignante que ella insista en que la infidelidad fue lo que mató nuestro matrimonio».

Todo lo que Samantha quería era una pareja con la cual crecer. «Nunca imaginé que me sentaría junto a mi esposo llena de culpa por haberlo engañado». Pero, después de diez años de ser una esposa infiel, su matrimonio se ha deteriorado. «He cambiado. Él comenzó a dormir en otra cama —porque roncaba, no podía dormir y le dolía la espalda—. Le rogué que regresara, pero me dijo que muchas parejas casadas dormían en camas separadas. Nuestra vida sexual se disminuyó a encuentros fugaces de cinco minutos, que no me satisfacían en lo absoluto. Todo lo estaba haciendo por mi cuenta —las cuentas, el cuidado del hogar, la crianza de los hijos—. Él estaba en casa cada noche y al mismo tiempo estaba ausente».

Samantha conoció a Ken en Craigslist, también casado y frustrado. Después conoció a Richard en Ashley Madison, con la misma historia. «Y, pues, aquí estoy. Una mujer casada con un amigo con derechos que también está casado y un novio a larga distancia que también está casado». A veces se asombra a sí misma; a veces se siente culpable. Pero no quiere detenerse. «No puedo regresar a sentirme muerta».

Los comentaristas de los matrimonios sin sexo han decidido que menos de diez veces al año bien podrían ser nada. Quién sabe cómo habrán llegado a ese número. Aparentemente, de quince a veinte por ciento de las parejas entra en esa categoría, así que si tienes sexo once veces al año, considérate afortunado. Si quieres conocer el destino del que has escapado, checa el popular foro de Reddit llamado *dead- bedrooms* (con decenas de miles de miembros). El analista de *big data* Seth Stephens-Davidowitz reporta en el *New York Times* que las búsquedas en Google para «matrimonio sin sexo» superan a cualquier otra búsqueda relacionada con los problemas en el matrimonio.

Claramente, muchas personas están en duelo por la muerte del eros. Y existen muchas más que podrían cumplir los requerimientos de la frecuencia sexual, pero les falta la satisfacción. Sus lamentos llegan a mi buzón todos los días.

«Mi pareja muestra poco interés en mi cuerpo cuando tenemos sexo. El juego

previo se siente como si estuviera manejando un auto viejo. Apenas nos metemos en la cama, él pone su rodilla en mis piernas para revisar si estoy mojada. He intentado hablarle muchas veces, lo más amable posible, acerca de lo que me excita. Después de años de esto, me preocupa que estoy permitiendo que mi miedo de estar sola sea más grande que mi autorrespeto».

Willa seguía teniendo sexo con Brian, pero sentía poco placer o conexión. «Era simplemente algo que tenía que hacer, menos agradable que el resto de las tareas del hogar. Entonces un día se me ocurrió que quizá no es que odiara el sexo; solo odiaba el sexo con mi esposo. Busqué afuera de mi matrimonio para probar mi teoría. Y como puedes imaginar, no estaba equivocada».

Gene dice: «Me encanta el juego previo, ir despacio, pero ella solo agarra mi pene y lo pone dentro de ella. Me hace terminar solo para acabar con el sexo». ¿Qué se supone que deben de hacer estas lánguidas parejas?

Paso muchas horas trabajando para volver a encender el deseo en las parejas que han perdido la chispa. Comenzamos con las causas más comunes que se encuentran debajo de la desconexión sexual: violencia parental, abuso sexual infantil, racismo, pobreza, enfermedad, pérdida, desempleo y más. Estas múltiples experiencias de falta de poder dejan a las personas sintiendo que viven en un mundo donde la confianza y el placer son asuntos peligrosos. Exploramos sus modelos eróticos y cómo su historia emocional se expresa a sí misma en la corporalidad del sexo. «Dime cómo fuiste amado y sabré mucho sobre cómo haces el amor» es una de mis preguntas guía. Desenterrar estos temas ayuda a liberar los bloqueos sexuales.

Intervengo con los atascos relacionales de las parejas, ayudándoles a trabajar sus quejas acumuladas. Les enseño cómo convertir sus críticas en peticiones y sus frustraciones en retroalimentación, así como a aprender a ser abiertas y vulnerables con la otra persona. Una vez que todos estos nudos son deshechos, las parejas pueden aprender a usar sus imaginaciones para cultivar el placer. Yo los animo a dejar de tomar el sexo tan seriamente y, en vez de eso, apelar al juego, a la anticipación y al misterio dentro y fuera de la habitación. Aunado a esto, tengo una serie de intervenciones para ayudar a las personas a reconectar con lo sensorial, lo sensual, lo sagrado de la intimidad. Involucran mucho más que hablar. Colaboro con educadores sexuales, terapeutas del trauma, practicantes de tantrismo, trabajadores sexológicos del cuerpo, profesores de danza, consultores en moda, acupunturistas, nutriólogos, quien sea que pueda ayudar. La sexualidad se intersecta con todas estas modalidades.

Algunos logran cambiar su situación. Pero otros, a pesar de sus mejores

esfuerzos, son incapaces de traer de regreso la emoción erótica. ¿Deben estas parejas aceptar que quizá no puedan tenerlo todo y que a veces el sexo es el precio a pagar para mantener junta a una familia? ¿O el sexo es una parte tan fundamental de la vida que su ausencia nos indica que hay que deshacer un matrimonio?

¿Qué tan buena puede ser una relación cuando la intimidad sexual se ha ido? Y no estoy hablando solo del sexo como acto: juego previo, penetración, orgasmo, sueño. Me refiero a lo sensual, la energía erótica que separa a las relaciones románticas adultas de aquellas que se tienen con los hermanos o amigos. ¿Un matrimonio sin sexo llevará inevitablemente a la infidelidad?

Siempre y cuando las dos personas en la pareja estén tranquilas con la situación, el amor y la estabilidad pueden florecer. Pero cuando una persona está llena de anhelos insatisfechos, se convierte en un arbusto seco esperando una chispa para incendiarse. Debido al mandato doble de la fidelidad sexual y la abstinencia, no deberíamos sorprendernos cuando los impulsos lujuriosos emergen hacia la libertad.

Matt no puede recordar exactamente cuándo desapareció el sexo, aunque siente que siempre ha sido así. Él y Mercedes se conocieron cuando estaban en sus treinta y se casaron poco tiempo después, llevan diez años juntos. Al principio, tenían sexo porque se sentía bien. Luego tuvieron sexo para hacer bebés: Sasha, de siete años, y Finn, de cuatro. Después de eso no tuvieron sexo *debido* a los bebés. Luego tuvieron sexo sin ganas, porque era mejor que nada. Y al final dejaron de tener sexo. Para cuando yo los conocí, Finn estaba durmiendo con su madre en su cama king-size y Matt se había acomodado en el sillón. Mercedes quería desearlo, pero tampoco lo extraña demasiado. De hecho, a ella nunca le interesó demasiado el sexo. Y ahora tenía otras prioridades.

Era fácil ver que se habían organizado alrededor del deseo de él y del rechazo de ella. Al principio, él la buscaba y ella respondía bien. Gradualmente, el interés de ella pasó a ser resistencia y el deseo de él se convirtió en necesidad. Eso era tan poco excitante que provocó que ella duplicara su rechazo. Mientras más rogaba él, menos le interesaba a ella. Y mientras más se cerraba ella, más insistente se volvía él. En una clásica dinámica de perseguir-alejarse, cada uno reforzaba el comportamiento del otro de una manera que los dos aborrecían.

El lunes, Matt declaraba sus intenciones con claridad. El miércoles apenas daba una pista, para no molestarla o despertar su sensación de insuficiencia sexual. El viernes, él la tocaría tan ligeramente que, si ella no respondía, él podía pretender que nunca preguntó.

En alguna ocasión, Mercedes hizo la siguiente reflexión: «¿Qué está roto en mí? Tú solo prendes un interruptor, mientras que yo estoy buscando un encendedor». A veces, Matt la animaba. «¡Mira! —le decía—. ¡La vez pasada estuvo muy bien! Ya lo lograrás». Desafortunadamente, sus buenas intenciones le jugaron en su contra. «¡No seas condescendiente, eso no es sexy!». Después, él intentaba ser compasivo: «Lamento que te estés sintiendo así. Quisiera que fuera más fácil para ti». Ella le agradecía por entenderla, le daba un beso de buenas noches, se daba la vuelta y apagaba la luz. Desilusionado, él se cambiaba de habitación para aliviarse a sí mismo frente a la computadora.

Inevitablemente, su exasperación crecería. ¿Por qué todo se daba según los términos de ella? ¿Acaso no sabía que lo estaba torturando? Intentaba contener su ira con mucho dolor, pero, conforme pasaban los años, se incrementaba la sensación de que iba a explotar. «¡Estoy cansado! ¡Es injusto y egoísta!». Él sabía que no iba a conseguir sexo después de esa declaración pero de todas maneras no iba a pasar, así que ¿qué importaba? Al menos se estaba quitando un peso de encima. Si Mercedes alguna vez se sintió culpable por forzarlo a la abstinencia, ahora se sentía autorizada. «¡Cómo te atreves! —dispararía de regreso—. ¿Se supone que eso tiene que excitarme?».

Dos veces al año, la intrincada coreografía del rechazo sexual era interrumpida: en su aniversario y en el cumpleaños de Matt. «Pero ella solo se acostaba y me hacía el favor», dice. «Sexo por lástima» no era lo que él quería.

A Mercedes le afectaba este predicamento. Ella sabía lo que las mujeres en su familia mexicana dirían: «Eres su esposa, es tu papel satisfacer sus necesidades». Pero, en vez de eso, recurrió a sus amigas estadounidenses y el consejo que recibió de ellas fue más de su agrado: «No deberías tener sexo si no quieres». «Es egoísta de su parte querer hacerte culpable por algo que no puedes evitar». «¡Y más le vale que no lo vaya a conseguir a otro lugar!».

Temerosa de que Matt hiciera justo eso, Mercedes inició terapia en varias ocasiones. Para ser honesta, esta pareja lo intentó de verdad. Revisaron traumas, dolores crónicos, problemas de confianza y otras explicaciones. Pero Mercedes solo valoraba el sexo por su propósito procreativo; aparte de eso, no le veía el punto. Ella era una mujer sensual que amaba muchas cosas —sobre todo, bailar— pero nunca desarrolló un gusto por hacer el amor, como tampoco veía por qué habría de hacerlo. «Él es vegetariano y yo acepto que no le guste comer carne. ¿Por qué mi caso es diferente?».

Por años, Matt solo «se resignó». Intentó bajar sus expectativas, satisfacerse solo, tomar triatlones y concentrarse en su trabajo. Pero todas estas medidas eran

demasiado superficiales para llenar el hueco de la soledad, o para contrarrestar los sentimientos de castración que eran disparados por años de rechazo sexual. Y entonces conoció a Maggie, una compañera triatleta madura y vivaz que llevaba casada una década con un hombre a cuyas manos solo les importaba el control remoto. Su compatibilidad respecto a sus deseos le regresó a Matt una sensación de esperanza y vitalidad.

Matt no quería traicionar a su esposa, pero tampoco podía soportar su agotamiento erótico. Extrañaba la pasión, las horas de juego previo, la sensación de que el tiempo no pasaba. Él me asegura que su relación con Maggie no disminuye el compromiso que tiene con Mercedes. Ya no le es fiel, pero le es tan leal como siempre. Después de catorce meses en este refugio sexual, los dos amantes están felices de haber encontrado una forma de romper su encarcelamiento sexual sin tener que romper con sus respectivas familias. Esta situación no es extraña.

Cuando el amorío preserva el matrimonio

Por raro que parezca, la perspectiva de Matt y Maggie tiene lógica. Muchas personas tienen amoríos no para salir de sus matrimonios, sino para quedarse en ellos. «Me quedan tres años antes de que mis hijos se marchen —me dice mi paciente Gina—. Este amorío me permite quedarme en casa con una sonrisa. Cuando me divorcie no será un proceso amigable: mi esposo es demasiado orgulloso y posesivo. Quiero a mis hijos fuera de casa antes de que yo emprenda ese paso». En una conferencia reciente en California, una mujer me dijo que la realidad manda que su esposo y ella permanezcan juntos, pues tienen un hijo discapacitado que necesita tanto a sus dos padres como los ingresos de ambos. Son buenos amigos, pero solo eso, así que ella se va a «bailar» un par de veces a la semana. «Él nunca pregunta —me dice—, y me mantiene cuerda».

La última vez que Daphne atrapó a Martin masturbándose mientras veía porno, ella le soltó una lista de adjetivos humillantes. Eso no lo detuvo; solo hizo que lo escondiera mejor. Ya que llevaban dos años sin compartir habitación, tampoco fue tan difícil. Pero él tenía que esperar hasta que ella saliera con sus amigas al barrio coreano. «Ayudas visuales», llamaba al porno. Él sabe que ella no lo aprobaría, pero su razonamiento va así: «¿Qué preferiría ella? ¿Que me quedara en casa y fantaseara con tener a mi secretaria de veinte años inclinada en mi escritorio? Las bailarinas están haciendo su trabajo. Mi secretaria necesitaría de seducción. Para Daphne, es lo mismo. Pero yo creo que lo que estoy haciendo protege a nuestro matrimonio. ¿Qué espera, que elimine completamente el

erotismo de mi vida?».

Donde Martin es rotundamente pragmático respecto a sus aventuras extramaritales, Rachel Gray es poética. Casada desde hace veintitrés años con un hombre con quien ha tenido poca química pero comparte muchos valores, amigos e intereses, ella me envió un poema que escribió acerca de por qué ha tenido numerosos amoríos.

*En periodos de duda
cuando sus luces se esfuman,
las mías se prenden durante el día.
Lo notaste de inmediato.
Baila conmigo. No estoy confundida,
me siento dada por hecho y usada.
Abrázame fuerte, llena parte de lo que me falta,
como el sexo rutinario sin besos.
Tú lo quieres también por tus propias razones.
Hay que mantener el contacto. Llama a mi celular.
Puede que me dé la vuelta, pero no me iré.
Mi corazón dice sí, pero mi cabeza dice no.
Un abrazo amable me traerá de vuelta
para bailar otra pieza. ¿Es tan pecaminoso?*

Matt tampoco piensa que sea tan pecaminoso. Está preocupado por lo que Mercedes sentiría si supiera, pero no está preparado para terminar ni el amorío ni su matrimonio. Habiendo encontrado lo que le falta, ya no siente la necesidad de escoger. Su amorío es un estabilizador, una forma de quitarle la presión a su relación primaria, para no destruirla. La tercera persona funciona como un pivote que ayuda a mantener a la pareja en equilibrio. Le permite a él evitar el pacto con el diablo de perder a su familia o perderse a sí mismo. Como el analista Irwin Hirsch apunta: «La infidelidad, a veces, provee el espacio emocional que puede permitirles al amor, el sexo o a las familias imperfectas persistir por el tiempo».

Los psicólogos Janet Reibstein y Martin Richards describen esta «mirada segmentada» como «una respuesta entendible a la verdadera experiencia del matrimonio». Argumentan que nuestras expectativas infladas y modernas de la pareja hacen inevitable que «una larga porción de las personas casadas sientan que el matrimonio las ha decepcionado de una u otra forma». Cuando algunas partes del matrimonio funcionan muy bien mientras que otras no, una respuesta es segmentar las partes que no funcionan. Y con frecuencia esa parte es el sexo. Esto aligera la carga de que una sola persona satisfaga todas nuestras

necesidades.

Este tipo de arreglo es particularmente común cuando un miembro de la pareja tiene una preferencia sexual o fetiche que el otro no comparte o que encuentra repulsivo, o cuando la diferencia de edad es de dos dígitos. También es frecuente verlo cuando un miembro de la pareja es discapacitado o vive con una enfermedad crónica. Sin querer irse, pero sin estar dispuesto a abandonar el sexo, el insatisfecho lleva en silencio sus necesidades a otro lugar.

A Sonny le es familiar esta estrategia. «Para ser franco, amo a mi esposa, es absolutamente hermosa, pero nunca he tenido ese deseo salvaje de tener sexo con ella —dice—. Disfrutamos el sexo vainilla,⁸ pero no quiere practicar ninguno de mis otros gustos; incluso se ríe ante la idea de la dominación. He tratado de estar bien con eso pero también me he dado cuenta de que el BDSM no es algo que solamente me guste; es parte de quien soy». Entonces, Sonny se ha llevado su lado salvaje a otro lugar: a un sitio web para *sugar daddies*⁹ donde pueda buscar a una *sugar babe* que reciba sus más salvajes y desatadas fantasías. Él no planeó esta división de su identidad —padre devoto con su familia y maestro del calabozo con su esclava sexual—. Pero se ha resignado a que esta es la mejor solución.

Estos arreglos, por lo general, no son hablados, sobre todo en parejas heterosexuales. Las personas usualmente hacen tratos secretos consigo mismas, en vez de optar por una discusión más abierta con sus parejas maritales. Podrían aprender mucho de sus contrapartes gay y la comunidad poliamorosa, para quienes el estancamiento sexual no necesariamente lleva al estancamiento conversacional. Muchas de las parejas gay con quienes trabajo son más propensas a haber negociado su monogamia o falta de la misma, particularmente si llevan un periodo largo de abstinencia. La antimonogamia consensual significa que ambas partes tienen voz y voto en la decisión de llevar sus deseos no satisfechos a otro lado. En contraste, la infidelidad es una decisión unilateral, en la que *una* persona secretamente negocia el mejor trato para sí misma. Ella puede imaginarse que es el mejor acuerdo para todas las partes involucradas, salvaguardando el matrimonio y haciendo avanzar al estancamiento sexual; sin embargo, representa ejercer poder sobre una pareja que no sospecha nada. Desde luego, como un hombre me dijo, «cuando ella me dice que no cada noche, ¿yo tengo palabra en eso? ¿Quién está tomando las decisiones unilaterales aquí?».

Él tiene un punto. Por lo tanto, cuando las personas engañadas me dicen lo angustiadas que se sienten respecto al sexo extramarital de sus parejas, amablemente redirijo su atención de lo que su pareja *ha* hecho a lo que ellas

mismas *no han* hecho. Es fácil ver la traición de parte de la persona que ha llevado sus deseos insatisfechos a otro lado. Es más retador mirar cómo la persona desinteresada pudo haber sido una colaboradora involuntaria. Una conversación más honesta debe incluir todos los lados de la historia.

¿Divorcio o sus alternativas?

La relación de Matt con Maggie cumplió su propósito mientras fue secreta, pero, cuando Mercedes se enteró, las reglas cambiaron. En terapia comenzamos por enfocarnos en el desastre de la revelación. Ninguno de los dos quiere divorciarse, así que comenzamos un diálogo sobre compromiso y confianza que expande las definiciones de lealtad y fidelidad más allá del marco de la exclusividad sexual.

Esta pareja ilustra un típico círculo vicioso, un clásico esquema de atrapados sin salida. Ellos comparten años de una rica historia, con momentos de felicidad y de tristeza. Recuerdan con cariño haberse mudado a su primer departamento de una sola habitación y convertir el clóset de utilerías en una guardería, y están orgullosos de haber trabajado lo suficiente para rentar una casa en los suburbios con un patio soleado. Se han apoyado mutuamente en sus carreras, haciéndose cargo de las labores del hogar y el cuidado de los hijos para que ambos pudieran obtener ascensos en el trabajo. Tres muertes de sus padres, dos nacimientos, un aborto y un susto por cáncer han ido y venido, mientras que ellos se han mantenido estables. Han tejido sueños y esperanzas —una choza en el bosque para vacacionar, un viaje a África, un cachorro con el que los niños puedan jugar—. Incluso hoy, compartir un cigarrillo en el jardín es un placer cotidiano. Se aman a sí mismos en todas estas formas. Simplemente ya no quieren hacer el amor.

¿Las parejas como esta deberían de tomar la decisión de dismantelar todo su matrimonio o nunca más tener sexo? En nuestra cultura del matrimonio-para-todo, el divorcio o la resignación tienden a ser consideradas las dos únicas formas legítimas de actuar, lo que hace poco sorprendente el hecho de que muchas personas opten por la tercera opción de la infidelidad. Como observa Pamela Haag: «Somos capaces de romper las reglas disfuncionales del matrimonio antes de darnos el permiso de revisarlas».

El matrimonio necesita de nuevas opciones. Nos apresuramos a culpar a la infidelidad por destruir relaciones, pero quizá el factor más destructivo, en muchos casos, sea la insistencia de mantener la exclusividad sexual a toda costa. Tal vez algunas de estas parejas seguirían juntas si hubieran estado dispuestas a

atender a sus diferentes necesidades sexuales y lo que estas podrían haber significado para la estructura de su matrimonio. Esta conversación implica enfrentar al ideal romántico: la monogamia.

No me malinterpreten: la no monogamia es difícilmente un escudo contra todas las heridas o un amortiguador para la traición. Pero cuando veo a personas hiriendo y sintiéndose forzadas a tomar decisiones insoportables, al menos quiero ser capaz de ofrecer otra posibilidad. Crecí como la hija de una costurera y, por mucho tiempo, he visto mi trabajo similar al de mi madre. No pretendo vestir con el mismo traje a cada pareja.

Para la mayoría de las personas, la sola mención de una relación sexualmente abierta enciende focos rojos. Pocos temas dentro del terreno del amor comprometido provocan semejante respuesta visceral. ¿Qué tal si nunca regresa? ¿No puede apreciar lo bueno que existe en nosotros y aceptar que no puede tenerlo todo? ¿Qué tal si se enamora? ¡El matrimonio es un compromiso! La idea de que uno puede amar a una persona y tener sexo con otra nos provoca escalofríos. Tememos que transgredir un límite nos lleve a la potencial trasgresión de todos los límites. Y podría pasar. Pero como muchas personas están descubriendo, el matrimonio cerrado es rara vez un búnker contra el desastre.

Además de esto, me resisto a coludir con falsas premisas. Demasiadas personas pretenden que están trabajando por volver a encender su deseo. Les gusta la idea, pero la verdad es que no quieren la realidad. Quieren la familia, la compañía o la vida que han construido juntas; no hacer el esfuerzo de tener sexo con la otra. Cuando esa es la situación, ¿podría ser la no monogamia una mejor opción que el divorcio? La resistencia a siquiera considerar la posibilidad termina destruyendo a demasiadas parejas y familias felices.

Parejas como Matt y Mercedes podrían decidir separarse —quizá ahora, quizá después, quizá nunca—. Pero deseo que, sin importar cuál sea su elección, la tomen después de una reflexión profunda sobre sus necesidades respectivas y la evaluación de si pueden dibujar un círculo que sea tan grande como para abarcarlos a ambos con integridad. Estoy segura de que, para todas las partes involucradas, esto es mejor que la reincidencia en el adulterio. Cuando una segunda infidelidad ocurre, las personas se apresuran a decir: «Si engaña una vez, engaña para siempre», como si fuera la confirmación de un defecto de la personalidad. Pero, a veces, la explicación más precisa es que el problema de fondo nunca fue trabajado.

La condena absoluta de un amorío nos distrae muy fácilmente de los

verdaderos asuntos detrás. También crea una jerarquía fija de faltas relacionales. Hoy el rechazo sexual y emocional no obtiene la misma prensa que la infidelidad. Cuando tratamos a la infidelidad como la madre de todas las traiciones, nos resistimos colectivamente a un reconocimiento necesario, como parejas y como cultura, de la complejidad del matrimonio.

NOTAS

⁸ Dentro del argot de las personas que practican sadomasoquismo, se refiere al sexo convencional.

⁹ Hombres adinerados que le pagan a mujeres más jóvenes por tener citas con ellas, generalmente haciéndose cargo de sus costos de vida o estudios.

Capítulo 13

EL DILEMA DE LA AMANTE

Conversaciones con la Otra Mujer

Ella es su elección de medio tiempo.
¡Conoces la historia también!
Mira, cuando termina la coloca,
como un teléfono, de regreso al gancho.

—Anne Sexton, *You all know the story of the other woman*

Vera revisa su cabello en el espejo y mira por la ventana. La mesa está elegantemente colocada, el champán está en las rocas, y la ensalada de tomate, fresca desde el jardín, reluce, invitándola a probarla. Él dijo que llegaría hace una hora, pero ella se mantiene tranquila. Camina por la pequeña pero elegante habitación y luego regresa a la ventana para esperar la llegada del automóvil. Incluso después de tres décadas, ella todavía anticipa la emoción de verlo caminar por la calle hacia la casa. Brillante, excitada y un poco nerviosa, se parece a cualquier otra mujer enamorada.

Pero ella no es cualquier otra mujer. Ella es *la* otra mujer. También conocida como la destructora de hogares. Roba hombres. Amante. Secretaria. Puta. Estas etiquetas culturales que han sido colocadas en las mujeres como ella, desde Lilith. Vera odia esas etiquetas, por lo que ella e Iván, el amor de su vida, han tomado medidas elaboradas para ocultar su relación de treinta años. Ella se llevará su secreto a la tumba. La única que lo sabe es su hija, Beth. Y a la edad de cincuenta y cinco años, habiendo enterrado a los dos protagonistas y borrado toda evidencia, Beth llegará conmigo para contarme la historia de su madre.

«El amante de mi madre, Iván, era un hombre casado, rico y poderoso. Tenían un departamento en un barrio popular de la ciudad donde se veían tres veces a la semana, con un jardín en el que les gustaba trabajar. Cuando ella murió inesperadamente a los setenta y siete años, yo tuve la responsabilidad de cerrar su nido de amor y ayudar a Iván, de ochenta y cinco, a reconciliarse con su pérdida. No había nadie más que secara sus lágrimas, porque nadie más sabía.

Varios años después, fui a su funeral, aunque nadie en su familia tenía ninguna idea de quién era yo».

Beth describe a su madre como una mujer hermosa —dinámica y aventurera—. Abandonada por su primer esposo cuando estaba embarazada, se volvió a casar, pero se marchó cuando su segundo esposo se tornó violento. «Ella era fuerte e independiente, compraba casas en una época en que no le daban préstamos a las mujeres. Nos sacó de ese mal matrimonio».

«Un amor grande y hermoso» es la forma en que Beth describe la relación de su madre con Iván. «Yo era feliz de que lo tuviera, después de toda su mala suerte con los hombres. Iván había estado casado durante décadas cuando se conocieron y sabía que no dejaría a su esposa. Acababa de perder a su hija mayor y no podía imaginar infligirle otra pérdida». Vera creía que la esposa de Iván sabía de su relación, pero nunca lo comprobó. Como un hombre responsable y generoso, Iván aseguró el futuro financiero de Vera.

«Su acuerdo le funcionó a mi madre de muchas formas, porque tenía mucha libertad —concluye Beth—. Ella podía ir al nido de amor, ser sexy, hacerle pensar que ella era maravillosa, preparar una comida deliciosa, beber una botella de vino y luego regresar sola a casa». Pero su única hija y confidente a veces desea que ella no hubiera sido tan íntima respecto a la forma en que mantuvo la relación. «Conocí todos los detalles respecto a cómo un amorío de esta naturaleza evoluciona y es mantenido: las mentiras contadas a la esposa, las excusas hechas para pasar tiempo juntos, la disfunción sexual clamada en el matrimonio, la exploración sexual disfrutada con la amante. Cómo mi madre nunca pudo usar perfume en caso de que pudiera dejar un rastro de olor en la ropa de Ivan. Cómo es que pagaba la renta en efectivo y firmó el contrato de arrendamiento con un nombre falso».

«Tenía demasiada información. Como la historia de cuando Iván fue a su revisión anual con su esposa y el doctor les preguntó sobre su vida sexual. Cuando Iván dijo que no habían tenido sexo, el doctor les dio una prescripción para comprar Viagra. Su esposa volteó a verlo y le dijo: “Mi amor, no quieres comenzar con esto otra vez, ¿verdad?”. Cuando la consulta terminó, Ivan se llevó al doctor a otro lado y le dijo que, de hecho, estaba teniendo mucho sexo y que le gustaría conservar la prescripción. Yo realmente no necesitaba todos esos detalles, pero me los dieron a guardar».

Mientras más envejecía Vera, se volvía mucho más difícil para ella «estar fuera de su vida, mirando dentro». Ella se encontraba en un conflicto ético, no por su relación con Iván, sino por haber sido cómplice en el engaño a su esposa. A

veces, ella sentía que había sacrificado sus mejores años por él. Había llegado a cada cena de Navidad sola, vacacionado sola, se había presentado a sí misma ante el mundo como una mujer sola.

Le hago algunas preguntas a Beth. «¿Dónde te ha dejado esto? ¿Te hizo creer en el poder del amor? ¿Te hizo darte cuenta del poder del engaño? ¿Te hizo consciente del ingenio de las mentiras?».

Ella sonríe mordazmente. «Sí. Sí. Sí. Por un lado, estaba muy consciente del dolor de mi madre, pero, por el otro, también lo estaba de la percepción que ella tenía sobre cómo el pasto siempre era más verde del otro lado. La esposa de Iván pudo haber tenido todas las marcas del éxito, pero estaba viviendo con un esposo que era emocionalmente ausente y que no quería tocarla. Él le dio lo mejor de sí a mi madre, quien fue recíproca, así que sí, me ha hecho creer en el poder del amor. De lo que no me había dado cuenta, hasta hace poco, es cómo esta historia ha afectado a mi propio matrimonio de veintiséis años». Una vez más, recuerdo que la infidelidad proyecta una sombra que va más allá del triángulo de los amantes.

«Durante nuestros periodos de estrés marital, no tardo en sospechar y desconfiar de una forma que no es necesariamente justa o justificada. Solo puedo escuchar las mentiras con las que Iván alimentó a su esposa, los susurros de mi madre ante un súbito cambio de planes, las historias que llegaban a contar por estar juntos. Tengo la sensualidad de mi madre y quiero el tipo de amor que ella tuvo, pero temo terminar en la posición de la esposa de Iván».

«¿Cómo te sientes respecto a Iván?», le pregunto.

«Fue muy difícil para mí sentarme en su funeral, con quinientas personas alrededor, y escucharlo ser alabado como un gran hombre de familia. El peor momento fue cuando alguien se levantó y compartió un recuerdo de cómo él solía señalar a su esposa y decir: “¿Acaso no es hermosa? ¿Acaso no es maravillosa?”. Él solía decirle exactamente lo mismo a mi madre. Ella le dio amor por treinta años y pagó un alto precio. Él nunca tuvo que pagar nada, además del dinero que le dio. Quiero que su historia se cuente. ¡Ella se merece eso!».

Salir de las sombras

La madre de Beth no me contó su historia directamente, pero muchas otras personas sí lo han hecho. Cuando se supo que estaba escribiendo un libro sobre infidelidad, comencé a recibir mensajes que comenzaban con «soy la amante de un hombre casado...», «Soy la proverbial otra mujer...», «Soy la tercera persona

en el triángulo...». Ellas compartieron sus historias, sus esperanzas, sus miedos y sus culpas. Me invitaron a sus dilemas.

«¿Por cuánto tiempo debería esperar?».

«¿Debería forzarlo a elegir?».

«¿Cómo puedo lidiar con los celos? ¿La soledad? ¿Las frustraciones?».

«¿Su matrimonio siempre dictará el horario para amarnos?».

«¿Seré capaz de tener sus hijos?».

«Me pregunto si todo lo que quiere es sexo. ¿Alguna vez me elegirá completamente?».

«Siento que estoy rompiendo la sororidad. Traicionando a otra mujer».

«Le está mintiendo a ella. ¿Cómo sé que no me está mintiendo a mí?».

«Soy una persona con buena moral y principios, pero que he roto todas mis reglas. ¿Me puedes ayudar?».

«¿Cómo puedo seguir pretendiendo con mi familia que soy soltera?».

«¿Cómo puedo mantener mi dignidad?».

«¿Cómo puedo terminar el amorío? ¿Cómo puedo no terminarlo?».

Todas estas preguntas vienen con una petición: no nos dejes fuera de la historia. Mensaje tras mensaje, las amantes han señalado su relevancia en el asunto; después de todo, es un tema que no existiría sin ellas.

La mayoría de la literatura clínica sobre los amoríos es dual, sin tomar en cuenta que los amoríos son, por *default*, triangulares. La amante apenas es mencionada y, en terapia, es ignorada o despreciada. La mayoría de los terapeutas apunta a cerrar la herida de la pareja lo más pronto posible y la amante es tratada más como un patógeno que como una persona. Sus sentimientos son irrelevantes para la recuperación. Debido a que es raro que los terapeutas se reúnan solo con la parte infiel, tampoco hay lugar para hablar de ciertos asuntos, como la forma de terminar el amorío con cuidado o cuánto se extraña a la amante. «Déjala ir» es el dicho común. «Rompan todo contacto inmediatamente».

Como público general, tendemos a juzgar a la «otra mujer» con mucha más rudeza que al esposo infiel. Cuando Beyoncé lanzó su álbum temático sobre la infidelidad *Lemonade*, el volumen de la ira digital orientada a identificar y avergonzar a la misteriosa «Becky, la del lindo cabello», excedió por mucho al dirigido hacia su esposo infiel, Jay Z.

Uso el pronombre «ella» porque son, casi exclusivamente, las mujeres en esta posición quienes se acercan a mí. Estas no son amantes de corto plazo, escapadas de una noche o las casuales amigas extramaritales con derechos. Ellas

son amantes a largo plazo que han pasado años, a veces, décadas, solteras e involucradas con hombres casados. Para que tu asociación inmediata no sea la estereotípica mujer fatal o la joven seductora apenas más grande que su hija, permíteme presentarte a la *otra* otra mujer: frecuentemente divorciada o viuda; en sus cincuenta, sesenta o, incluso, setenta; inteligente, exitosa y realista. Estas no son simplemente mujeres ingenuas, solitarias o desesperadas que tomarán el amor en cualquier forma que se les presente. De hecho, son pragmáticas respecto a las razones por las cuales eligen no solo vivir con un secreto, sino *ser* un secreto. Al parecer, se trata de una variación de sufrimiento típicamente más femenina y no es ningún accidente que los epítetos aplicados a ellas no tengan equivalentes masculinos. No usamos los términos «roba mujeres» o «el otro hombre». Además, hasta hace unos años, muy pocas mujeres tenían suficiente dinero propio como para ser capaces de pagar tanto la renta de un *nid d'amour* (nido de amor), ¡así como la del hogar marital!

He conocido a muchos hombres que fueron amantes de mujeres casadas (u hombres casados, si vamos al caso). Pero no he conocido a ningún hombre que haya sido soltero y le haya entregado su amor a la mujer de otro durante treinta años, esperando que algún día ella abandonara a su esposo para iniciar una familia con él. Si un hombre soltero entra al triángulo, es más probable que lo haga porque no quiere involucrar mayor compromiso. Estoy pensando en Greg, que había estado viendo felizmente a su amante casada una vez a la semana durante dos años, pero que se horrorizó el día que ella se presentó ante su puerta con una maleta. «Nunca quise que ella se divorciara. Claro, hablamos de eso, pero pensé que solo era una conversación sin importancia». Le acomodaba perfectamente tener una relación de tiempo parcial.

Este negocio de la amante a largo plazo me intriga: por qué ella toma las decisiones que toma, lo que obtiene de eso, el precio que paga, cómo racionaliza su posición. Sea lo que sea que pensemos de la ética de sus acciones, ella juega un rol central en el drama y también merece compasión.

La narrativa del amorío es digna de llamar la atención porque no siempre es claro cuál de las dos relaciones tendrá futuro, suponiendo que alguna de las dos lo tenga. ¿Se supone que el amorío significaría solo eso: un amorío? ¿O es una historia de amor esperando vivir en plena luz del sol? ¿Cuáles son los múltiples enredos? ¿Hay hijos involucrados? ¿Qué promesas se han hecho, cuánto tiempo se ha invertido, qué deseos se han pospuesto? En terapia, algunas preguntas son hechas frente a la pareja: «¿Cómo te refieres a él o ella? ¿Usan algún nombre? ¿Un apodo? ¿O simplemente “esa mujer” o “ese hombre”?». Pero otras

preguntas son reservadas para la discusión con la persona involucrada, a solas.

«¿Te reúnes con la amante?», me suelen preguntar. Si la pareja busca la reconciliación, entonces no. Pero muchas amantes han venido a mí, a solas, para compartir sus problemas. A algunas les dieron largas con falsas promesas; les hicieron creer que ellos estaban en matrimonios sin sexo, sin emoción o dirigidos al divorcio. Otras fueron hechas adúlteras involuntarias por hombres que clamaron no estar casados. Algunas descubrieron que no eran las únicas. De vez en cuando, la pareja teniendo el amorío vendrá a mí. Sus preguntas incluyen: «¿Qué tal si estamos destinados a estar juntos? ¿Qué tal si nuestros dos matrimonios fueron un error? ¿Podemos darle la espalda a la oportunidad de estar con el amor de nuestras vidas? ¿Podremos estar en paz sabiendo que salir a la luz lastimará a tantas personas?». No tengo respuestas sencillas a estas preguntas. Lo que puedo hacer es otorgarles espacio, tanto para sus dolorosos dilemas como para el reconocimiento de que sus matrimonios no son las únicas relaciones que merecen terapia empática.

«¿Nuestra conexión vale los problemas?»

Las reflexiones de una amante

«Nunca he sido amada tan profundamente y con tanto cariño en una relación tan sexual y emocionalmente honesta. Tampoco me habían tratado tan bien».

Así es como Andrea, una arquitecta divorciada de cincuenta y nueve años, describe su romance de siete años con Michael, un agente de bienes raíces casado desde hace treinta años. «Estoy buscando consejo —escribe—, pero la literatura es trivial y simplista. Me dice que los hombres no son de fiar y que debería dejarlo. Algunos amigos me dicen lo mismo, como si fuera una mujer ingenua que no puede defenderse a sí misma. Es un insulto tanto a mi inteligencia como a mi autoconsciencia».

Así comienza una larga e interesante conversación por correo electrónico. Ella es una mujer que maneja mucha de su relación en línea: ella y Michael intercambian alrededor de cincuenta mensajes por noche, me dice, por lo que recibe bien la oportunidad de tener introspección por escrito.

Andrea es pragmática cuando habla del matrimonio de su amante, quizá porque ella ha pasado veinticinco años en una unión infeliz con un hombre que se ha alejado de ella tanto sexual como emocionalmente. «¿Desearía que no estuviera casado? Absolutamente. También él. Pero él ama y respeta a su esposa y no le quiere causar dolor, incluso si su conexión se ha perdido. Treinta años

hacen que incluso la relación más desanimada se sienta como un hogar. Lo entiendo. El confort de un zapato viejo, el miedo a tomar grandes decisiones de vida. Yo tengo racionalizaciones similares».

«¿Te cuesta trabajo soportar esto? —le respondo—. ¿Qué hay de tus emociones?».

Andrea conoce sus inseguridades. La sensación de ser inconsecuente y subordinarse a la esposa de Michael. El juicio de los otros. La soledad de ser un secreto. Pero dice que encuentra consuelo en ser capaz de hablar con Michael sobre eso, así como en sus declaraciones diarias de amor. «¿Cómo puedo desaprovechar todo ese buen amor solo porque también respeta y ama a la madre de sus hijos?».

Para muchas mujeres en su situación, nada más mencionar el matrimonio provoca tensión, lo que podría afectar al delicado balance del triángulo. Después, llegan al punto en que se agotan por tener que dar vueltas alrededor del tema. Finalmente, entregan ultimátums, fechas límite, amenazas: «Si no tomas una decisión, yo la voy a tomar por ti».

Andrea sabe que ni la coerción, ni la manipulación, ni el enojo la llevarán muy lejos. «El hecho es que no quiero que se sienta obligado o presionado; solo quiero tenerlo si es su decisión, así que no quiero pedirle que la deje; asumiré que no lo hará, porque eso me ha dicho desde el inicio. No le pregunto si tiene sexo con ella; solo asumo que lo tiene, al menos, ocasionalmente. Puedo elegir quedarme o irme, pero tengo que aceptar lo que es. Hay coraje en tomar una decisión con los ojos bien abiertos». Cuando lo piensa así, se siente menos desamparada.

Me pregunto si siempre logra ser tan filosófica. Internamente, ¿pensará que si él realmente la amara superaría cualquier obstáculo para estar con ella? Una hora después, otro correo está esperando ser leído.

«Claro que tengo fantasías de él terminando su matrimonio para estar conmigo —escribe—. Con frecuencia, me pregunto si estoy menospreciando mis propias necesidades y la respuesta es que sí. Casi todos los días paso por el diálogo interno acerca de lo que estoy obteniendo y lo que no». Sus respuestas van y vienen dependiendo de qué tan insegura se está sintiendo, pero, al final, siempre concluye que vale la pena.

También se pregunta si en verdad le gustaría estar con él por tiempo completo. No siente la necesidad de casarse. Y confiesa: «Me pregunto si podría mantener su interés o si me aburriría estando con él o si él me sería fiel. Creo que a los dos nos preocupa sufrir el mismo destino de tantos matrimonios. Si lo veo desde este

ángulo, puede que no esté minimizando mis propias necesidades después de todo».

Le pregunto qué hace para lidiar con la situación. Ella se mantiene ocupada con trabajo y amigos, y, particularmente, disfruta pasar tiempo con sus amigos hombres, sobre todo si han expresado interés romántico. El hecho de que Michael le haya presentado a algunos de sus amigos más cercanos la ayuda a sentir más legitimada.

El triángulo de Andrea es un tipo de configuración —ella es una mujer soltera, mientras que su amante está casado—. Es diferente cuando las dos personas tienen sus propias relaciones «oficiales». Le pregunto si ella alguna vez consideraría involucrarse con otro hombre. Admite que con frecuencia piensa que sería más fácil si ella estuviera casada o tuviera un novio: «Nivelaría el campo de juego. Una manera en la que he lidiado con esto y aumentado mi autoestima es estar abierta a otras posibilidades. Tengo un perfil en un sitio web de citas». Pero, al final, su corazón está con Michael. «Comprometer nuestra maravillosa conexión con tal de sentir un equilibrio en el poder quizá no valga la pena».

«¿Cambiarían las cosas si fueras reconocida como la amante, en vez de ser un secreto?», es mi siguiente pregunta. Ella responde que nunca había pensado en eso, porque no siente que fuera posible. «Al iniciar nuestra relación, después de nuestras primeras declaraciones de amor, él dijo que estaba pensando en contarle a su esposa, a lo que yo respondí: “¡No hagas eso! Solo hará que tengas que tomar una elección”. Sé que él siente mucha lealtad hacia ella, incluso si existen necesidades importantes que no son satisfechas. Y está muy seguro de que ella no lo va a querer compartir. He decidido que, mientras sepa que solo yo poseo sus emociones románticas y sexuales, puedo compartir su tiempo y atención con ella, aunque sea difícil».

Cada mujer en esta situación termina haciendo una distribución mental de recursos: negociar lo que la esposa y familia obtiene contra lo que ella obtiene. Muchas amantes llegan hasta demandar exclusividad sexual para sus parejas casadas: «Él vive con ella, desayuna con ella, comparte una cuenta bancaria con ella y sale en público con ella. Como el sexo es, básicamente, su principal actividad conmigo, al menos eso debería ser solo nuestro». Otras, delimitan ciertos lugares y tiempos donde él será exclusivo de ella. «Cada verano, su esposa se va a Canadá durante un mes para ver a su familia. Ese tiempo es nuestro».

El balance general de Andrea queda algo así: «Ella se queda con su lealtad,

familia, apoyo financiero, compañía diaria, vacaciones, amigos compartidos. Yo me quedo con todo lo que se me negó en mi propio matrimonio —una profunda conexión emocional, sexual e intelectual, romance, respeto mutuo, confianza y alegría—. Valoro más estas cosas que lo que le da a su esposa, así que creo que obtengo lo mejor de él. Quizá ella sienta que también obtiene lo mejor de él». Por supuesto, a la esposa de Michael no se le ha ofrecido la oportunidad de medirse así. «Pero yo tampoco tengo ningún control en la distribución de estos recursos», responde Andrea con velocidad.

Todas las amantes enumeran justificaciones: es un matrimonio infeliz, no tienen sexo, se van a divorciar pronto, falta un año antes de que sus hijos dejen el hogar.

Desde luego, la esposa también tiene su lado de la historia. Ella ha negociado su propio acuerdo y eso no incluye una amante. Quizá su deseo sexual se ha estancado en respuesta al abuso emocional de su esposo. Estaba dispuesta a tolerar el vacío de la intimidad a cambio de su lealtad. Descubrir que incluso su lealtad estaba dividida le puede provocar una apoplejía. Ya es suficientemente doloroso descubrir que ha tenido otras parejas románticas, pero cuando es una relación paralela a largo plazo, con sus propios compromisos, rituales y rutinas, arde mucho más.

Andrea piensa ocasionalmente en la esposa de Michael. «Nunca he sentido hostilidad hacia ella. Siento compasión por su situación. Por poco me la encuentro en el supermercado una vez y tuve una crisis de consciencia. Pero generalmente no siento culpa». Respecto a la pregunta: «¿La esposa sabe?», Andrea aclara: «Ella nunca le ha dicho nada a él. ¿Pero cómo podría no haberse dado cuenta a estas alturas? Yo pienso que ha de ser un punto ciego deliberado. Si yo pensara que ella sabe y sufre, me sentiría terrible y probablemente lo terminaría todo». Andrea ha expresado una de las más comunes, y convenientes, justificaciones.

Cuando se compara a sí misma con sus amigas, confirma la conclusión de que ella obtiene la mejor mitad del trato. Muchas de ellas viven bajo una «máscara de satisfacción marital» —aparentemente felices en público, pero durmiendo en camas separadas—. «No creo que ellas estén mejor que yo —dice—. Todas estamos tropezándonos por ahí, buscando la felicidad. Todas nos comprometemos y todas nos apoyamos, en cierta forma, de las racionalizaciones para quedarnos con nuestras parejas».

Las concesiones de la mujer oculta

Es claro que Andrea prefiere ser la adorada otra mujer que ser la esposa ignorada. Sí, tiene que hacer concesiones, pero también hay beneficios. En esto me recuerda a mi paciente Rose, cuya madre sufrió un matrimonio sin sexo y le hizo prometer a su hija que nunca estaría con un hombre que no la deseara. Un amante casado le era muy conveniente: Rose y Tad se habían estado viendo una o dos veces a la semana por tres años, y su deseo siempre se ha mantenido encendido. Ser una amante le acomodaba a Rose: en palabras de la novelista Susan Cheever, «tenía mi libertad y era la fantasía de alguien más». La falta de seguridad y compromiso público había sido un justo precio a pagar, hasta ahora.

Rose ha intentado separarse de Tad varias veces, pero él siempre la ha convencido de quedarse. Ella llega conmigo para que le ayude a soltarlo, pero antes debe entender lo que ha obtenido de su acuerdo. Para evitar ser la esposa rechazada, ella se convirtió en la amante perseguida. «Hay mejores formas de evitar el triste destino de tu madre», le digo.

A pesar de los beneficios, he visto una y otra vez el alto precio a pagar por estos encuentros ocultos para la persona que es el secreto. Sí, la amante se queda con la lujuria sin tener que lavar la ropa, pero vive sin legitimidad —una posición que, inevitablemente, lastima la autoestima y la confianza—. Ella se siente especial porque él recorre largas distancias para verla, pero se devalúa al mantenerse oculta frente al resto de las personas. Vacila entre sentirse adorada e ignorada. A veces, los problemas psicológicos relativos a la sensación de valía, el abandono infantil y los apegos inseguros la mantienen atada. El sentido de sí misma como alguien que «no es suficiente» va acorde a su voluntad de aceptar las sobras como algo suficiente.

En Suecia conozco a Ingrid, quien captura estas dicotomías a la perfección. Por años, ella ha luchado para terminar un largo amorío del que se sale y vuelve a entrar. La última vez pensó que se marcharía para siempre, pero él la conquistó de regreso. Por los últimos seis meses se han estado viendo todos los días, antes y después de que él vaya al trabajo. Ella describe su amor como «una comunión casi religiosa», pero también desea el lazo mundano que se forma al cortar los vegetales juntos antes de la cena. Últimamente, él le ha estado susurrando cosas lindas acerca de ellos casándose y viviendo juntos, lo que ha aumentado sus esperanzas, pero también sus inseguridades. «Cuando era claro que solo éramos amantes, yo todavía tenía mi propia vida, libre de falsas esperanzas y libre de salir con otras personas. Pero ahora me he vuelto adicta a este sueño y lo he hecho mío también».

Ingrid se siente avergonzada y enojada consigo misma por dejarse arrastrar,

pero tiene miedo de que, si termina la relación, nunca volverá a sentir este tipo de amor o dicha erótica otra vez. «¡Simplemente no entiendo por qué no deja a su esposa! —declara, haciendo una lista de todas las formas desagradables en que él ha descrito su matrimonio—. En nuestro país, somos expertos en el “divorcio amigable”, y el dinero y la custodia de los hijos no son un problema. ¿Por qué se queda con ella? Ahí sigue. Y estoy segura de que seguirá con ella a los setenta y cinco, y yo le seguiré diciendo que no la ama a ella, sino a mí».

«¿Qué es lo que necesitas?», le pregunto.

«Vengar mi dolor y el dolor que mi dolor le ha infligido a las personas que dependen de mí —responde honestamente—. Irracionalmente, quiero gritarle al mundo que ha traicionado a su familia durante diez años. Pero también anhelo algún tipo de restauración de mi dignidad ante los ojos de todas las personas en mi vida que han cuestionado su amor por mí, sus intenciones, su sinceridad. Deseo ser elegida por él y que el mundo lo sepa».

La ilegitimidad de su relación es insoportable para Ingrid. «Tengo esta imagen de estar en su funeral sin derecho a llorar ni a recibir el pésame de otras personas. ¿Qué pasará si muere y nadie es testigo de nuestro intenso amor? Nuestra historia se disolverá hasta que no quede nada; a partir del momento en que se vaya, yo me quedaré sola».

Es una imagen acertada y conmovedora. Pienso en Beth, silenciosamente atendiendo al funeral de quien, por treinta años, fue el secreto de su madre. Pienso en Andrea, que se siente agradecida de que los amigos de Michael solo conozcan su nombre. Pienso en Roxana, que se disfrazó de enfermera para poder visitar a su amante en la sala de emergencias después de que tuvo un ataque al corazón. Pienso en Kathy, quien me escribió para contarme que descubrió que el amante que llevaba viendo por años había muerto hasta que lo leyó en un periódico local. Cada una de estas mujeres vive con el dolor de no ser reconocida. Sin importar cómo juzguemos sus acciones, también podemos reconocer su sufrimiento.

En el caso de Ingrid, deseo ayudarla a salir de su crisis. Siento la directa resonancia entre el drama de su relación ilícita y la falta de reconocimiento que experimentó cuando era una niña. Me ha dicho que ella era muy cercana a su padre cuando era niña, pero, conforme creció, él se volvió distante, tanto física como emocionalmente, lo que la hizo sentir culpable. «La única vez que lo abracé siendo adulta fue cuando estaba en coma en su lecho de muerte —dice—. Anhelaba que me expresara su amor, pero el único lenguaje que hablaba era el dinero». Ingrid se mantuvo con la creencia de que no era merecedora de amor.

«¿Eso cambió alguna vez?», pregunto.

«Justo antes de que él muriera, mi padre terminó su autobiografía, en la que le dejó claro al mundo entero cuán importante era yo para él». Ingrid se detiene, lágrimas llenan sus ojos. Ella también ve la conexión. Ahora le gustaría que su amante hiciera lo mismo: decirle al mundo que la ama, pero sin morir.

«De muchas formas, mi amante sana las heridas del pasado al darme el amor que siempre anhelé —reflexiona—. Pero también despierta mi necesidad de reconocimiento. Supongo que esta relación se trata de reparar y volver a vivir». Ingrid está sacudida y agradecida. Quizá ahora pueda romper, por fin, su patrón destructivo.

El fin del amorío

Ingrid tuvo la madurez de romper su relación comprometida. Pero muchas otras se ven atrapadas en el mismo patrón por décadas, viendo como sus esperanzas (y, con frecuencia, su fertilidad) se desvanecen. Un término usado por Terry Real es apto para este tipo de amoríos: ambigüedad estable. Estas relaciones no tienen un estatus definido, pero sí varios patrones establecidos, lo que las hace tan difíciles de romper como de depender. Al mantener este estado difuso, las personas evitan tanto la soledad como el compromiso. Esta extraña mezcla de consistencia reconfortante e incertidumbre es común a las relaciones en la era de Tinder, pero por mucho tiempo ha sido clave de las aventuras extramaritales.

Lia, una madre soltera, con dos hijos y dos veces divorciada, se acaba de mudar de Nueva York a Tennessee, donde comenzó un romance con el hombre joven y casado que le imparte terapia ocupacional a su hijo menor. Ella no se culpa mucho por su involucramiento —«estaba sola, no tenía amigos y él me hacía sentir mejor con sus atenciones»—, pero se siente mal por su incapacidad para terminarlo. Por años ha estado atrapada en un bucle: «Él es muy dulce conmigo y mis hijos lo aman. Tengo miedo de terminar sola. Pero merezco algo mejor: una relación completa, no las sobras. ¿Cómo sé que conoceré a alguien más? Quizá no lo haga. Quizá él es el único. Pero tampoco voy a sentarme y esperar que deje a su esposa». Las rumias de sus crónicas la acompañan mientras examina perfiles en Match.com sin entusiasmo.

No hay respuesta sencilla al dilema de Lia. Si bien su situación actual se siente llena de incertidumbre, una cosa es segura: su amante nunca le dará lo que ella anhela. Terminar la relación la arrojará hacia la incertidumbre total, pero también hacia la posibilidad de elegir. Ella necesita romper esa sensación de

impotencia y reclamar su poder y agencia personal. Habrá dolor, pero también habrá orgullo y la posibilidad de un futuro mejor.

A veces trabajo con el hombre casado, pero todo el tiempo estoy pensando en la mujer atrapada y esperando que, a través de él, pueda liberarla. Jim, un hombre de cincuenta y tres años, casado y con tres hijos, ha estado viendo a Lauren, de veintiocho, por casi siete años. Cuando su amorío inició, ella era una becaria en su firma; ahora es una joven artista luchando por construirse una reputación. Ella desea que su futuro incluya tanto a una familia como a Jim. Al conocerlo, sin embargo, me queda claro que él no tiene ninguna intención de hacer grandes cambios. Lo tiene todo: un matrimonio funcional y una existencia cómoda por un lado, y una vida sexual ardiente con su amante por el otro. Más importante, ya tuvo la oportunidad de vivir la paternidad y no quiere volver a repetirla. Tiene exactamente el equilibrio que quiere y ha aprendido a mantenerlo de esa forma.

Siempre que ella habla de su infelicidad, él la seduce de regreso con extravagantes gestos románticos. El tiempo pasa. Ella comienza a sentirse usada y lo presiona para abandonar a su esposa. Él hace promesas para calmarla, pero ella sabe que son falsas, así que da un paso atrás y comienza a ver a otros hombres. Con miedo de perderla, él tira de nuevo el anzuelo. Sabe exactamente cómo traerla de regreso: rentándole un nuevo estudio, pagando por su nueva exhibición. De forma egoísta, está comprando tiempo: tiempo que el reloj biológico de Lauren nunca tendrá de regreso.

«Tienes que dejarla libre», le digo. Él insiste en que ni la está deteniendo, ni le ha prometido que dejará a su familia. Estoy segura de que eso es técnicamente cierto —ha dicho que no la dejará—. ¿Pero también le dice que la ama?

«Por supuesto —dice—. ¡La amo!». Le creo. Pero esa es la razón por la que necesita terminar con ella. Las dulces palabras que él le susurra después de tener sexo se traducen como esperanza en la mente de ella. Los sueños y anhelos de la amante casi nunca existen en el vacío; están alimentados por declaraciones de amor y quejas de infelicidad marital. Le corresponde a Jim soltar el triángulo para que ella pueda marcharse. Yo le ayudaré a hacerlo con cuidado y a procesar su pérdida. Es fácil pensar en hombres como Jim como egoístas y orgullosos, pero, con frecuencia, ellos también están profundamente enamorados y también necesitan un testigo para su sufrimiento.

Sin importar si la despedida se hace en persona o por escrito, tiene que ser responsable, madura, cuidadosa y clara. Oriento a Jim con gran detalle en qué decir, trabajando varias versiones. Él necesita reconocer la reciprocidad de sus

sentimientos, apreciar la profundidad de aquello que compartieron, disculparse por las falsas promesas, establecer límites claros y darle clausura. Esos son los elementos esenciales de una despedida. No es que no la ame, sino que precisamente porque la ama está dejándola. Y una vez que lo haya hecho, tiene que ser definitivo; no puede dejar ninguna cuerda a la cual ella pueda aferrarse. No hay forma en que esto no sea doloroso, pero puede hacer un mundo de diferencia para Lauren enterarse de que no es la única que tendrá el corazón roto.

Esta aproximación es muy diferente al de muchos terapeutas, que aconsejan un cierre más abrupto. Típicamente, el consejo es cesar toda comunicación, eliminar medios de contacto, removerla de su lista de amigos en Facebook y no mencionar su nombre. Pero ver las consecuencias de estas prácticas me ha hecho buscar intervenciones más humanas. He consolado a muchas mujeres que fueron «ghosteadas», por usar un término contemporáneo, por hombres cuyos terapeutas (o esposas) insistieron en que deberían de alejarse de sus largas historias de amor sin una despedida.

«Nunca dijo nada, además de cuánto me adoraba y cuán increíble era yo y de repente silencio —recuerda Jill—. Busqué en internet para saber si él o su familia habían tenido un accidente o algo. Fue mucho más hiriente que si él se hubiera acercado y dicho: “se acabó”».

El amorío de Casey con Reid sufrió una muerte más lenta, la variedad conocida como «ruptura a fuego lento». «Él comenzó a sentir culpa y a alejarse. No me escribía tanto. Llegaba tarde a nuestras citas. Hablaba de su esposa en tonos más amables». Al final, Casey rompió con la relación cuando escuchó que la esposa de Reid estaba embarazada. «Sabía que eventualmente desaparecería».

Kat está furiosa de que Joel piense que él puede irse y regresar a su vida como si nada. «¡Qué cobarde! Si tan solo hubiera tenido la decencia de decírmelo». Ella conocía demasiado bien las rutinas de su amante, así que intentó probar un punto al aparecerse en su restaurante favorito cuando él estaba comiendo con su esposa, o llegar al partido de beisbol de su hijo, o buscarlo en la cafetería después del trabajo. «¿En serio creía que yo simplemente iba a desaparecer en silencio?», exclama.

Por lo menos, Darby recibió un mensaje de su amante durante diez años, pero no fue de mucho consuelo. «Tengo que desaparecerme por un rato», le dijo él, y así lo hizo. Dos años después, la oscuridad dentro de ella le sigue pesando. «Me he sentido deprimida, incluso suicida —me dice—. Mis amigos me dicen que tengo que olvidarlo, pero es difícil hacerlo dado que él no me dio un cierre. Mi madre me dice: “¿Qué esperabas de un hombre que engañó a su esposa?”. Quizá

tenga razón, pero por lo menos esperaba ser tratada como un ser humano decente».

Si la dolorosa revelación de un amor paralelo está dirigida hacia un futuro más honesto —para cualquiera de las relaciones involucradas—, la otra mujer necesita ser tratada como un ser humano. Ella necesita una voz y espacio para dignificar su experiencia. Si se debe terminar el amorío para que el matrimonio sobreviva, tiene que hacerse con cuidado y respeto. Si la amante necesita romper para recuperar su autoestima e integridad, necesita de apoyo, no de juicio. Si el matrimonio va a terminar y el amor oculto saldrá de las sombras, necesitará ayuda para la extraña transición hacia la legitimidad. Sin la perspectiva de la tercera persona, nunca podremos tener más que un entendimiento parcial de la forma en que el amor labra su misterioso curso a través del panorama de nuestras vidas.

Parte IV

DESPUÉS
DE LA
INFIDELIDAD

Capítulo 14

LA MONOGAMIA Y SUS DESENCANTOS

Repensando el matrimonio

*Ellos dicen que eres mala o quizá que estás loca
o que al menos deberías de permanecer oculta.
Tu mente debe ser simple si te atreves a pensar
que puedes amar a más de un amante.*

—David Rovics, *The Polyamory Song*

«¿No es la prevalencia de la infidelidad prueba de que la monogamia, simplemente, no es parte de la naturaleza humana?».

Esa pregunta aparece una y otra vez. Hoy viene de una joven mujer que se ha subido a hablar por el micrófono durante un taller. «¿No nos ahorraríamos mucho del dolor, sufrimiento y decepción de la infidelidad si nos apartáramos de la tiranía antinatural de la monogamia? —pregunta—. ¿Por qué no podemos tener matrimonios contruidos alrededor de la no monogamia consensual y resolver el problema de la infidelidad?». Veo a varias cabezas asentir.

Un hombre en sus cuarenta se levanta para responder. «Mira, creo que está bien si las personas se quieren acostar con quien sea. ¡Pero no pretendamos que de eso trata un matrimonio! ¿Por qué no permanecer libres y solteros? El matrimonio real significa compromiso verdadero».

«¿Por qué el compromiso tiene que estar reservado para una persona? —otro hombre responde—. Podemos comprometernos con muchos amigos o con muchos hijos. ¿Por qué no con muchos amantes?».

«No es la misma cosa —argumenta el defensor de la monogamia—. La Biblia dice que el amor y el sexo son sagrados. No puedes estarlos repartiendo por ahí».

«¡Pero eso es lo que todos hacen, de todas formas! —exclama la mujer que inició el acalorado debate—. Solamente mienten sobre eso. La diferencia es que algunas de nosotras hemos aceptado que la monogamia va en contra de nuestra naturaleza y estamos siendo honestas con nosotras mismas y con nuestras parejas».

Entiendo la lógica detrás de su argumento: si la monogamia no es natural,

entonces, imponérsela a las personas no les da otra opción más que engañar. Si no quieres verlas mentir, libéralas y ninguna será lastimada.

Cuando se trata del debate naturaleza versus crianza, comparto la visión de la académica Meg John Barker, quien enfatiza que los estilos de nuestras relaciones son «no un asunto de naturaleza o crianza, programación o construcción social. En vez de eso, la manera en que formamos relaciones está influenciada por una red compleja de aspectos biológicos, psicológicos y sociales que serían imposibles de separar». Natural o no, lo que importa es que, actualmente, muchos hombres y mujeres parecen encontrar la monogamia, traducida como exclusividad sexual y emocional obligatoria, como algo difícil de mantener. Por lo tanto, podría ser momento de tomar una nueva mirada sobre el tema.

Sin embargo, tenemos que tener cuidado de no mezclar la conversación acerca de la monogamia con la conversación sobre la infidelidad. No son lo mismo. Distingamos algunas importantes diferencias. La infidelidad solo es una forma de no monogamia: la variante no consensual. Existen muchas otras formas de no monogamia consensual, donde las parejas explícitamente negocian los límites sexuales y emocionales de sus relaciones. A pesar de esto, no siempre la no monogamia consensual protege contra la traición, los celos o los corazones rotos. Podrías pensar que los amoríos no suceden en relaciones abiertas, pero sí lo hacen.

Donde existen reglas, existen rebeldes

Como con cualquier negociación ilícita, cuando el adulterio se legaliza, el mercado negro sufre una caída. Pero nunca deja de intrigarme que, incluso cuando tenemos libertad para dirigir nuestra mirada hacia otras parejas sexuales, seguimos siendo atraídos por el poder de lo prohibido. La monogamia puede o no ser natural para los seres humanos, pero la transgresión sí lo es.

Cada relación, de la más estricta a la más permisiva, tiene límites, y estos invitan a ser traspasados. Romper las reglas es emocionante y erótico, sea que las reglas sean «una persona para toda la vida» o «el sexo está bien, pero enamorarse no» o «siempre usa condón» o «no puede eyacular dentro de ti» o «puedes tener sexo con otras personas, pero solo si estoy presente». Por lo tanto, existe mucha infidelidad en las relaciones abiertas, con todos los problemas asociados. Si el deseo de transgredir es la fuerza motora, abrirle la puerta no impedirá que los aventureros se salten la barda.

«Siempre hemos tenido una política abierta para amoríos —dice Sophie—, pero le he dicho que mis estudiantes y amigas están prohibidas. ¿Y qué es lo que

él hace? No solo eligió a una de mis chicas, sino que se enamoró seriamente de ella».

«Hicimos la distinción entre sexo por amor y sexo por juego —me dice Dominic—. Nick era libre de tener sexo con otras personas. No podía ni siquiera relacionarme con la palabra “engañar” hasta que me enteré de que desarrolló una relación emocional con un chico de Nueva Zelanda. Se supone que eso sería solo para nosotros».

La no monogamia ética yace sobre los principios de la confianza y la transparencia. Pero la malicia humana encontrará la forma de aparecer ahí también. Considera a Marcel, un entrenador deportivo de cuarenta y un años. Su esposa, Grace, una maestra de ciencias que trabaja en la misma escuela que él, le había propuesto varias veces un acuerdo marital más flexible durante la década que han estado casados, pero no fue hasta que él se sintió atraído por una mujer que conoció a la mitad de una sesión de escalada que lo aceptó. Ahora que la idea pasó de ser repulsiva a ser atractiva, le preguntó a Grace si estaba bien con eso, a lo que ella respondió que sí. «Tengo una gran deuda con ella —dice él—. Por fin entendí lo que me había querido decir desde hace tanto tiempo».

Desde ese día, Marcel y Grace acordaron un matrimonio abierto basado en la honestidad y en la comunicación. Cuando Grace le pidió permiso para acostarse con alguien más, fue difícil, pero él se lo permitió, descubriéndose a sí mismo «sorprendentemente excitado» al mirarla vistiéndose para su cita. «Me sentí inmensamente orgulloso del compromiso que teníamos y de lo lejos que habíamos llegado», recuerda.

Sin embargo, el orgullo de Marcel estuvo a punto de caer cuando un amigo le soltó que Grace había estado teniendo un amorío secreto, iniciado después de su acuerdo emancipador. Cuando él la confrontó, su sorpresa se convirtió en *shock* ante los muchos amoríos que ella confesó —antes y después de la renegociación—. «¡Y ahí estaba yo, pensando que habíamos “evolucionado”! ¡Qué inocente! ¿Por qué, después de que accedí a tener un matrimonio abierto, ella me engañó?».

La respuesta es muy clara. Como Katherine Frank y John DeLamater señalan: «La exhortación a “siempre usar protección” aumenta la emoción de tener sexo sin condón; la petición de no tener sexo en la cama marital es arrojada a un lado junto al edredón, volviéndose parte de la aventura... La meta de “la no monogamia responsable” puede, eventualmente, proveer combustible para la rebelión y la erotización». En el reino de lo erótico, la libertad negociada no es tan excitante como los placeres prohibidos.

Podrías estar pensando: «Te lo dije, los matrimonios abiertos no funcionan». A la fecha, Marcel y Grace siguen juntos y siguen con sus acuerdos de apertura. Pero su idealismo ha sido calmado y ya no perciben la flexibilidad como un escudo contra la traición.

Abriendo la monogamia sin hacerla a un lado

Engaños y mentiras aparte, veo la conversación sobre la no monogamia ética como un valiente intento de abordar las paradojas existenciales con las que cada pareja lucha: seguridad y aventura, cercanía y autonomía, estabilidad y novedad. El debate sobre la monogamia con frecuencia parece tratarse de sexo. Para mí, despierta una pregunta más fundamental: ¿puede una nueva configuración respecto al compromiso ayudarnos a conseguir aquello que el filósofo francés Pascal Bruckner llama «la improbable unión de la pertenencia y la independencia»?

Iris, el producto treintañero de un matrimonio que fue tan largo como miserable, no tiene ninguna intención de atorarse. Ella quiere una «relación intencional». «Cuando llegamos a casa, quiero saber que es porque lo estamos eligiendo libremente, en vez de que sea nuestra obligación». Iris ve su acuerdo con Ella como un reforzador de su confianza. «Somos devotas, pero no nos pertenecemos. Respetamos la independencia e individualidad de la otra».

Barney, ahora en sus cincuenta, ha estado casado y divorciado dos veces, así como ha tomado más sesiones terapéuticas de las que podría contar. «Las personas me dicen que tengo problemas con la intimidad y el compromiso, pero eso no es verdad. Soy tan leal como cualquiera, pero es tiempo de que sea honesto: no soy monógamo. No quiero seguir intentando complacer a todos. Prefiero ser auténtico y crear una relación trabajable y honesta desde el inicio».

«Soy bisexual y siempre he querido estar significativamente conectada con muchas personas —explica Diana, una feroz abogada en sus treinta—. A mí no me va a servir tener un trío ocasional en el cumpleaños de mi novio, quiero una relación comprometida que abarque a todos mis amores. La monogamia se siente como ofrecerle a alguien más la propiedad de mi sexualidad, lo que es anatema de mis valores como feminista».

Su principal preocupación durante trece años ha sido Ed, un científico que también es bisexual y se siente similar a ella. «Ninguno de nosotros siente que nuestro lazo con el otro esté amenazado por la apreciación de la novedad y la variedad. Los dos amamos el hecho de que el otro es un ser bisexual y no nos atreveríamos a anular el deseo del otro». Sin embargo, estos padres dedicados

juegan diferente. Diana tiene amantes estables que «se sienten como parte de nuestra familia extendida». Ed, por otro lado, es más propenso a buscar nuevas conexiones. Nuevas parejas conllevan riesgo, así que cuando Ed tiene una cita con un o una amante, las consideraciones de salud están hasta arriba de la agenda. Para asegurarse de elegir a parejas seguras, Diana lleva a cabo reconocimiento y emparejamiento. Así son las reglas del compromiso que hace funcionar a esta innovadora unión.

Para estos reformistas románticos, la convención lleva a la constricción y la deshonestidad. Ellos quieren verdad, elección y autenticidad. Y quieren una conexión con sus parejas que no los desconecte entre ellos ni de otras personas. Juntos, quieren tejer un entramado sin perder sus propios hilos.

Las personas no monógamas de hoy —al menos las que se sientan en mi sillón— son muy diferentes de las pioneras del amor libre en las décadas de los sesenta y setenta. Algunas de ellas son hijas de parejas divorciadas y desilusionadas. No se están rebelando contra el compromiso en sí, sino que están buscando formas más realistas de hacer cumplir sus promesas y han concluido que su aventura incluye más amantes. La forma que esto toma puede variar enormemente: —desde parejas casadas que se otorgan «permisos» ocasionales, a personas que practican intercambio de parejas, a tríos o cuartetos establecidos, o a complejas redes poliamorosas que están reconfigurando el amor y la vida familiar.

Confianza, lealtad y apego vienen en muchas formas. Como la teórica feminista Shalanda Phillips anota: «Experiencias como estas cuestionan la integridad de la monogamia como un constructo estable, no al rechazarla y dejarla intacta, sino al voltearla». En vez de simplemente descalificar la monogamia, estas inconformistas apuntan hacia una definición más maleable y holística del término, una que no descansa únicamente en el pedestal de la exclusividad sexual. Por lo tanto, algunos observadores, incluyendo a la psicóloga Tammy Nelson, han caracterizado a este movimiento no como *no monógamo* sino como una «nueva monogamia»: un cambio en la forma en que la arquitectura del compromiso es designada y construida.

Desde luego, esta no es la primera vez que las reglas del compromiso marital han sido cuestionadas. Durante los últimos doscientos años, varias comunidades han experimentado con nuevos modelos. La comunidad gay, en particular, ha estado a la vanguardia de esta iniciativa. Debido a que el sancionado modelo heteronormativo no estaba disponible para ellos hasta tiempos recientes, tuvieron que ser creativos y han practicado las relaciones abiertas con mucho éxito.

Ahora, en nuestra era de igualitarismo e inclusión, más y más parejas heterosexuales buscan la misma licencia. Un estudio reciente publicado en el *Journal of Sex & Marital Therapy* encontró que una de cada cinco personas solteras ha experimentado con alguna forma de relación abierta.

Conozco a muchas personas que están involucradas en el proyecto de redibujar la silueta del amor. Las parejas frecuentemente me piden ayuda para navegar el nuevo terreno de conexiones plurales. Existen pocos guiones sociales. Todos estamos mejorando. Cuando estaba entrenando para convertirme en terapeuta, una relación se definía como una fiesta para dos. Nunca he encontrado las palabras «triada» o «cuarteto» o «red poliamorosa», debido a que los sistemas alternativos de relaciones no tienen legitimidad. Sin embargo, todo esto es parte de mi práctica, hoy.

Algunas parejas están interesadas en abrazar a la multiplicidad de compañeros íntimos desde un inicio; otras, después de décadas de exclusividad, se vuelven curiosas acerca de cómo dibujar nuevas líneas alrededor de su dinámica largamente establecida. Y también están aquellas que, como consecuencia de un amorío, se preguntan si abrir las puertas de su relación sería una respuesta más madura a la crisis que cerrarle la puerta a décadas de vida en compañía.

Todas ellas están intentando abrazar lo improbable: ¿puede el amor ser plural? ¿La posesividad es intrínseca al amor o es meramente un vestigio del patriarcado? ¿Podemos trascender los celos? ¿Pueden coexistir el compromiso y la libertad?

Puede que estés pensando: «¡Nunca funcionará! El matrimonio ya es lo suficientemente complicado. ¡Destruirá a la familia! ¡Es malo para los hijos!». Pero las personas solían hacer las mismas predicciones en la década de 1980, cuando las parejas comenzaron a tener matrimonios interculturales, interreligiosos e interraciales, o cuando comenzaron a mezclar sus familias, volviéndose a casar. Y lo han hecho con cada nueva meta durante la revolución sexual que ha definido la última mitad de siglo. Quizá deberíamos darles tiempo a los innovadores maritales para saber qué pasará. Después de todo, ¿de verdad la vieja monogamia funciona tan bien?

Si la originalidad relacional suena demasiado complicada, puedo asegurarte, después de escuchar miles de historias de infidelidad, que la complejidad de los amoríos hace ver bastante ordenadas a cualquiera de estas situaciones. Los sufrimientos maritales y las crisis familiares que son resultado de la infidelidad hacen tanto daño que nos conviene buscar nuevas estrategias que encajen en el mundo en que vivimos. No estoy sugiriendo que disolver la monogamia sea la

respuesta para todos. Pero es obvio que el modelo actual difícilmente funciona para el mundo entero. Por eso respeto a los disidentes de la monogamia y a su contribución a crear nuevos modelos relacionales.

Redefiniendo la fidelidad

Para comenzar una crítica constructiva de la monogamia, tenemos que mirar más allá de la prosaica pregunta sobre cuántas parejas sexuales se le permite a uno y realizar una profunda examinación de la fidelidad. Como el columnista especializado en sexo Dan Savage argumenta, es reduccionista hacer de la exclusividad sexual la única marca de la devoción. A él le gusta ilustrar esto con la historia de una mujer cinco veces casada que lo acusó de no estar comprometido porque él y su esposo desde hace veinte años no son exclusivos. «¿Quién es más comprometido, ella o yo?».

Sentado en mi oficina con su esposa, Amelia, Dawson expresa una frustración similar. «Te he sido fiel por veinticinco años. Los primeros veinticuatro fuimos felizmente monógamos. El último año fue feliz, con la adición de otra mujer. Dicho esto, mi lealtad nunca ha titubeado. He estado ahí para ti. Cuando tu hermano vivió con nosotros durante un año porque se encontraba recuperándose de su adicción al alcohol, cuando tuviste cáncer de mama, cuando tu padre murió: yo siempre estuve ahí. Lo lamento mucho. Nunca quise lastimarte. Pero cuando mides mi lealtad basándote solo en los lugares donde meto mi pene, es como si todo lo demás no contara para nada».

Para muchas personas, la exclusividad sexual se siente indisoluble de la confianza, seguridad, compromiso y lealtad. Parece inimaginable que podamos mantener esas virtudes en una relación más permeable. Sin embargo, como el psiquiatra Stephen B. Levine afirma, cambiar nuestros valores es parte integral de nuestra experiencia de vida. Lo hacemos con nuestros valores políticos y religiosos, así como con los profesionales. ¿Por qué no hacerlo con los sexuales? Él nos invita a reconocer que nuestros valores evolucionan según maduramos y «se mueven de un entendimiento dicotómico de los problemas éticos y morales a la comprensión de la gris ambigüedad de la mayoría de los conflictos».

¿Qué tal si consideráramos la fidelidad como una constante relacional que abarca el respeto, la lealtad y la intimidad emocional? Podría o no incluir la exclusividad sexual, dependiendo de los acuerdos de las personas involucradas. Mientras consideramos una redefinición, reconozcamos a aquellos que ya están involucrados en el proyecto.

Los pluralistas románticos han pensado mucho más acerca del significado de la

fidelidad, la sexualidad, el amor y el compromiso que la mayoría de las parejas monógamas y, frecuentemente, son más cercanos entre ellos como resultado de esto. Lo que me llama la atención de muchas de las relaciones alternativas es que son todo menos frívolas. Contrario al estereotipo de las personas aburridas, inmaduras y compromiso-fóbicas que se involucran en relaciones abiertas, estos experimentos de vida son contruidos a través de la comunicación profunda y la consideración cuidadosa. Si hay algo que me han enseñado es que existe un tremendo mérito en tener discusiones francas sobre la monogamia y la naturaleza de la fidelidad, sin importar si resultan en un matrimonio abierto o no.

Navegando el continuo de la monogamia

En una cultura que deposita tanta importancia en la monogamia y le asocia muy duras consecuencias al acto de romperla, uno pensaría que este sería un tema principal de deliberación. Para muchos, incluso imaginarse cuestionándola es demasiado arriesgado. Si necesitamos hablar de ella significa que el amor no ha domado nuestros deseos nómadas. «Llevaba saliendo con este chico por unos pocos meses y ayer me preguntó casualmente si en verdad me gustaba la monogamia. El mensaje es claro: yo no le gusto tanto».

Además, si pensabas que la infidelidad era un tema polarizador, la monogamia lo es todavía más. Es otro de esos enfrentamientos del tipo «a favor o en contra». Las personas pasan inmediatamente de la noción de «cerrado» a «abierto», atrapadas en una perspectiva binaria. O estás durmiendo con tu esposa o estás durmiendo con todas las demás. No hay jerarquías: no puedes ser mayormente monógamo o noventa y cinco por ciento fiel. Dan Savage ha intentado suavizar estos duros límites con su término «más o menos monógamo», que significa mantenerse emocionalmente comprometido con tu pareja pero hacer espacio para una tercera persona, ya sea en fantasías, coqueteos, encuentros sexuales, tríos, fiestas sexuales o citas de Grindr. A mi paciente Tyrone le gusta este término porque, como él dice, «habla de cómo existe una fidelidad fundamental a nuestra relación de quince años, pero también contiene un poco de levedad y flexibilidad, lo cual es grandioso».

La monogamia es todo menos monocromática, particularmente en la era digital. Hoy negociamos cada aspecto específico. Decidimos si se permite fantasear con otras personas mientras le hacemos el amor a nuestra pareja o para orgasmos extracurriculares, para disfrutar las memorias de la propia juventud rebelde, para ver porno, para el *sexting*, para navegar por aplicaciones de citas y

más. En otras palabras, la monogamia existe en un continuo. Cuando le preguntes a las personas si son monógamas, sugiero que primero averigües cuál es su definición de monogamia.

Tammy Nelson hace la pertinente observación de que la mayoría de las parejas vive con dos contratos separados sobre la monogamia. El acuerdo explícito es su declaración oficial, como los votos matrimoniales, y define las reglas de la pareja. En contraste, el acuerdo implícito no es hablado y «puede que nunca sea visitado antes de la ceremonia de compromiso o incluso después». Es un reflejo de valores culturales, religiosos y personales. Nelson afirma que, contrarias a la postura popular, las parejas tienden a sostener diferentes visiones implícitas sobre la monogamia y que «con frecuencia, la repentina colisión entre cada contrato implícito de la pareja los precipita hacia una crisis marital». En nuestro negocio, esa colisión es usualmente conocida como un amorío. Por ello solemos decir lo que la sociedad permite y nuestra pareja quiere escuchar, pero nos quedamos con nuestras verdades para nosotros. No porque seamos inherentemente engañosos, sino porque la cultura en la que vivimos provee poco espacio para tanta franqueza.

Hasta ahora, la monogamia ha sido la configuración por *default* y descansa sobre la (irrealista) premisa de que, si verdaderamente amas, no deberías sentir atracción por otras personas. Esta es la razón por la que se necesita de un amorío o una traición para comenzar la conversación. Una vez que la ficción ha sido rota y ya no se está protegiendo, la pareja puede comenzar a elaborar una narrativa más honesta. Estaría bien que esto sucediera sin la necesidad de una crisis. Aprendiendo de la experiencia de los hombres gay, Savage sugiere que la monogamia debería ser una opción. Si a las personas les dieran más oportunidad de elegir, sugiere, quizá algunas de ellas no hubieran optado por transgredir y no estarían en problemas por adúlteras. En vez de penalizar a aquellas que fallan el examen estandarizado de la monogamia, deberíamos reconocer que esa prueba es desproporcionadamente difícil. Savage es un fino pragmatista, pero también es más filosófico de lo que parece. Él remarca un punto que es, al mismo tiempo, obvio y profundo. Tener sentimientos y deseos por otros es natural, y tenemos que tomar la decisión de actuar con base en ellos o no.

La economía de la adición

¿El amor y el sexo son recursos finitos? ¿O el sexo con otras personas es una inversión riesgosa con alta rentabilidad que paga con inesperados dividendos

eróticos? En el pasado, el miedo que impulsaba a la monogamia era que terminaras alimentando hijos que no eran tuyos. Ahora que la anticoncepción y los exámenes de paternidad pueden encargarse de eso, ¿a qué le tememos? Para muchos, todo se reduce a esto: hoy en día, el compromiso íntimo es predicado en el amor. La austeridad del deber ha sido reemplazada con emociones fluctuantes. Si nos apegamos mucho a otros, alguno de nosotros podría terminar enamorándose y yéndose con alguien más. Hay mucho temor en la idea de que, de aflojar el lazo de la monogamia en lo más mínimo, se podría deshacer el vínculo más fuerte.

Lo que los vanguardistas están intentando decirme (y quizá también a sí mismos) es que lo opuesto es verdad. Ellos creen que, si se amarran a sí mismos a las construcciones de la monogamia, son más propensos a huir. Cuanta más libertad tengan, más estables serán sus relaciones.

Para Kyle y Lucy, esto parece ser verdad. Su historia comenzó como una aventura en su mente. Kyle es un ingeniero en sus cuarenta que vive en Minneapolis. Él siempre ha fantaseado con invitar a una tercera persona a su relación —específicamente a un hombre que tenga sexo con su esposa mientras él mira—. Un día encontró el valor de susurrarle este escenario al oído de ella mientras estaban haciendo el amor. Verla excitada por sus palabras le dio la sensación de que estaba «manejando al borde de su matrimonio». Su juego sexual permaneció por ocho años. Entonces, Kyle comenzó a desear algo menos efímero. Además de encontrar excitante la idea de una verdadera tercera persona, él lo vio como una protección contra el adulterio. «Sé que es difícil ser fiel y permanecer interesado en una sola persona por toda tu vida. Pero tiene que haber una mejor manera de lidiar con esto además de la típica “traición”».

Un día, en el noveno año, Lucy, una vivaz diseñadora de interiores y madre de dos, conoció a un encantador desconocido en el tren y comenzaron a hablar. Él la invitó a escuchar ópera. Ella le escribió a Kyle para preguntarle: «¿Debería ir?», y él respondió: «Sí, pero compra un boleto extra para mí». Esa noche, él recuerda: «Me senté detrás de ellos sin ser detectado. Me excitaba la posibilidad de que él la tocara».

Unos meses después, un hombre más joven que Lucy le propuso sexo sin ataduras. «La animé a hacerlo —dice Kyle—. Desde entonces, nuestra vida sexual, que había disminuido después del nacimiento de nuestros hijos, ha explotado». Lucy necesitaba confirmación de que él estaba bien con eso, así que hicieron el amor antes de que ella se fuera. Cuando ella regresó, Kyle necesitaba saber cada detalle y ella se sentía cómoda con decirle solo mientras hicieran el

amor otra vez. Llevaron esto un paso adelante al siguiente mes, cuando Lucy fue a un hotel con su amante y Kyle apartó la habitación de junto para que pudiera escuchar. «Cuando él se marchó, ella vino conmigo».

Kyle y Lucy encuentran placer en la transgresión: no contra el otro, sino juntos contra las normas culturales. Noventa y cinco por ciento del tiempo son exclusivos; ocasionalmente, abren la puerta. Su esquema mantiene el ideal de la relación de dos y la fidelidad, aunque de una forma no ortodoxa. Es una excursión limitada que se siente segura y puede proteger contra la infidelidad. Jugar con otros echa leña a la pasión por el otro.

En mi estudio del deseo, hay una pregunta que he llevado conmigo alrededor del globo: «¿Cuándo sientes más atracción por tu pareja?». Una de las respuestas más comunes que escucho es: «Cuando otras personas se sienten atraídas por él o ella». La mirada triangular es altamente erótica, por lo que las historias como la de Kyle y Lucy son mucho menos inusuales de lo que podrías esperar. Abrir una relación no siempre agota la intimidad de la pareja; a veces sirve para reabastecerla. La fantasía de invitar a una tercera persona viene en muchas presentaciones: imaginar, actuar, mirar, unirse, esperar en casa, escuchar detrás de una puerta, disfrutar de un reporte detallado.

«La monogamia y la no monogamia se alimentan entre sí y se encuentran inseparablemente unidas», escribe la terapeuta Dee McDonald. Su enfoque es para el intercambio de parejas, pero extendería la observación a muchas parejas incluyentes: el sexo con otros no es acerca de estar con otros. «Quizá es más preciso considerarla una práctica principal más intrincada, y quizá más peligrosa, de excitación y provocación de la pareja principal». McDonald elabora la pertinente pregunta: cuando las parejas están físicamente interactuando con otra persona, mientras que también interactúan psicológica y emocionalmente entre ellas, ¿quién está teniendo sexo con quién?

Parejas usando a otras personas para reiniciar su libido es algo muy común, pero no siempre dura. Después de una década de matrimonio, que ha incluido al sexo relacional en varias configuraciones, Xavier y Phil están aceptando la sombría noción de que toda su vida sexual se ha agotado, dejando un vacío entre ellos.

Para muchos estándares, estos dos hombres jóvenes tienen una buena relación. Son incluidos en las familias del otro, han construido una casa y tienen un amplio círculo de amigos. Están interesados en la profesión del otro; Xavier, el hipster barbudo por excelencia, es dueño de una compañía de chocolates veganos, mientras que Phil es fundador de un espacio de trabajo compartido para

jóvenes emprendedores.

Como parte de un cercano grupo de hombres gay jóvenes, tienen mucho sexo, frecuentemente en la presencia del otro, pero rara vez entre sí. «Incluso en nuestro aniversario, cuando invitamos a alguien más a tener un trío, rara vez nos tocamos entre nosotros», Xavier me dice. «¿Cómo te sientes respecto a eso?», le pregunto. Volteando a ver a Phil, me dice: «Se siente como si intentaras muy fuertemente no hacerme sentir excluido, pero eso no es lo mismo que sentirme incluido». Por un tiempo, la energía sexual de sus encuentros colectivos ocultaba la falta de energía sexual entre ellos, pero ya no puede ser ignorada. Phil argumenta que no es tan malo —él piensa que es solo una fase, el natural ir y venir—. «No estoy buscando reemplazarte», insiste. Pero Xavier está nervioso. «No es que estemos escogiendo a otras personas y a nosotros, es que estamos escogiendo a otras personas en vez de a nosotros». Lamentablemente, para esta pareja, buscar sexo por afuera les llevó a tener una recesión en casa.

Cerrar las fronteras no es una opción que Xavier y Phil quieran considerar. Pero yo propongo que limitar las veces que las cruzan, por un pequeño periodo, podría ayudarles en lo que recuperan la confianza. La no monogamia consensual requiere tanto de diversidad sexual como de intimidad; caminos y muros. Han favorecido a la variedad sobre los límites y eso está dañando su relación.

Reservar las atenciones sexuales para el otro no es la única forma de fortalecer un lazo. Pero cuando decidimos que el sexo no será la frontera que nos aparte de los otros, debemos pensar en marcadores alternativos para hacernos sentir especiales. El filósofo Aaron Ben-Ze'ev hace una distinción entre dos modelos de relación, uno definido por la exclusividad y otro por la singularidad. El primero se enfoca en lo que es prohibido hacer con otro, mientras que el segundo se centra en lo que hace especial a la persona amada. Uno enfatiza las consecuencias negativas; el otro, las opciones positivas. Le pido a Xavier y a Phil que consideren: «Si el sexo es algo que comparten con otros, ¿qué es excepcional entre ustedes dos?». Explorar esta pregunta juntos les ayuda a reclamar su terreno común sin abandonar su libertad.

El manual de la no monogamia

Para que el compromiso tome un nuevo significado, más allá de la exclusividad sexual, tenemos que hablar de límites. Las personas nomonógamas no practican la ley de la selva sexual. En vez de eso, muchos crean explícitos acuerdos dentro de su relación, con la precisión de un documento legal. Los puntos comunes

incluyen estipulaciones alrededor de la honestidad y transparencia; dónde y qué tan frecuente se pueden tener encuentros con otros; quién puede ser elegido como amante y cuáles son los actos sexuales específicos que no pueden ser compartidos con ellos; los grados de involucramiento emocional y, desde luego, las reglas sobre la protección. Ally, Tara y Richie son una triada, viven y duermen juntos, y cada uno es libre de jugar con otros. «Nuestra única regla es el uso de condones con otras parejas —Ally explica—. Los tres compartimos fluidos, así que, si una persona se arriesga, nos pone en riesgo a todos».

«Fluido» es un término importante en estas discusiones, no solo como referencia a su variante corporal. Los límites en sus contratos carnales son más fluidos que las rígidas restricciones de la monogamia tradicional y han sido diseñados para ser incluyentes y adaptables. Esta distinción es particularmente bien capturada por el académico y activista Jamie Heckert, quien remarca la diferencia entre límites y fronteras:

Mientras que las fronteras son construidas como incuestionables y correctas... los límites son lo que funciona en el momento para personas particulares involucradas en una situación particular... mientras que las fronteras claman la incuestionable y rígida autoridad de la ley, los límites tienen fluidez y están abiertos al cambio; son más como un río y menos como un estanque. Las fronteras demandan respeto, los límites invitan a respetarse. Las fronteras dividen a los deseables de los indeseables; las fronteras respetan la diversidad de deseos.

Los límites varían mucho de una relación a otra y también pueden variar entre personas de una misma pareja. La persona A puede sentirse bien con que la persona B tenga sexo con alguien más, siempre y cuando no existan besos, mientras que la persona B puede sentirse tranquila con lo que sea que haga la persona A. La persona C no quiere saber nada —solo un mensaje para ser notificada—. La persona D quiere que le cuenten cada detalle en persona. Estas preferencias distintas hablan de lo que la popular autora contemporánea Tristan Taormino llama «el mito de la equidad»: la suposición común de que, en las relaciones convencionales, cada pareja tiene las mismas necesidades y deseos. La igualdad, explica, se ha convertido en sinónimo de simetría, llevando a que las parejas ignoren las diferencias que probablemente existen entre sus áreas sensibles, tanto emocionales como sexuales. En estos nuevos contratos, la simetría no es requerida; el acuerdo sí.

Algunas parejas llevan esto un paso más adelante, aplicando el privilegio de la pluralidad a solo una persona, mientras que la otra permanece como exclusiva. Celine me dice: «Siempre he sabido que yo puedo compartir, pero mi esposo, Jerome, no. Soy emocionalmente monógama. Tengo mis escapadas y no pondría

en riesgo nuestra relación, pero él es un verdadero romántico. Él vive por “*le grand amour*”. Yo sé; yo fui su último amorío. Eso fue hace tres décadas, pero él no ha cambiado. Si se enamorara de otra mujer, él volvería a iniciarlo todo: matrimonio, hijos y demás. Es demasiado riesgoso». Jerome se conoce a sí mismo también, así que está de acuerdo con su configuración asimétrica. «Al principio le costó trabajo aceptarlo —dice Celine—, él quería que mi atención fuera únicamente para él, pero creo que ha disfrutado las veces en que regreso energizada de mis aventuras. No necesito darle los detalles».

Jax, un productor de música de treinta y cuatro años, salió del clóset antes de cumplir treinta. Cuando se mudó con Emmett, su primer novio serio, no estaba preparado para vivir con una nueva serie de restricciones. «Emmet es mayor y se ha divertido por años, está listo para calmarse. Lo amo, pero yo no estoy listo. Además, soy sumiso y Emmet no quiere dominarme, así que hemos acordado que yo puedo ir a otros lados para satisfacer mis necesidades de dominación». Jax y Emmet, como Celine y Jerome, practican lo que Michael LaSala llama «monogamia del corazón».

Mientras que los acuerdos desiguales pueden servirle a algunos, funcionan mejor cuando se basan en preferencias distintas, en vez de en diferencias de poder. La licencia sexual es un símbolo de poder en una relación, como también lo son el dinero, la edad, la experiencia, la confianza y la posición social. Tyler, un exitoso basquetbolista en la segunda mitad de sus veintes, me vino a ver con su novia de seis meses, Joanie, quien recientemente abandonó su vida en Nueva York para moverse alrededor del país y estar con él. Con solo veintiún años, se acababa de graduar de la escuela de artes y estaba «intentando decidir quién quería ser». Tyler era quien estaba en control. Era su ciudad, su dinero, su carrera, así que cuando ella descubrió que él se había estado acostando con una antigua novia, Joanie estaba menos que emocionada.

Tyler intentó calmar las cosas con frivolidad. «No la estaba escogiendo sobre ti —declaró—. Me encantaría que los tres pasáramos un gran rato juntos». Aunque Joanie no está cerrada a otras personas, sí resiente que él haya actuado a sus espaldas para luego pretender que todo estaba bien.

Para mí, lo que resalta, son los múltiples desequilibrios de poder en esta pareja, lo que hace que la propuesta de Tyler sea mucho menos horizontal de lo que él quiere admitir. La negociación acerca de la fluidez está comprometida porque ella se encuentra demasiado vulnerable. La no monogamia requiere igualdad de condiciones y confianza. Una pareja necesita igualdad de agencia si quiere entrar a una relación abierta. Ambas partes necesitan sentir que están eligiendo desde

una posición de paridad.

La no monogamia exitosa significa que dos personas mezclan el compromiso y la libertad. En la relación de Joanie y Tyler, puedo ver con facilidad que son dos polos opuestos: ella, convirtiéndose en la protectora de la unión, y él, siendo un luchador por la libertad. Él siente mayor miedo por perderse a sí mismo; ella, por perderlo a él. Su nuevo contrato no funcionará a menos que les ayude a crear un puente para este dilema humano, en vez de acentuarlo.

Mis preocupaciones son confirmadas cuando él admite que ya había previsto que la no monogamia estaría reservada para él, dado que a su novia no le gusta el sexo casual. «Se involucra emocionalmente mucho más que yo —explica—, así que no creo que funcione para ella». Muchos hombres se han sentado en mi oficina y me han contado alguna versión de esta historia. Comúnmente, justifican estas conclusiones con argumentos cuestionables de que la diversidad sexual es más «natural» para los hombres que para las mujeres. ¡Qué conveniente! Usualmente, los desconcierto cuando les señalo que el acuerdo «progresista» que están buscando es, en realidad, bastante regresivo: la poligamia. No hay nada radical en imponerle una amante a su esposa.

Mis conversaciones con Joanie remarcan que, hasta que ella tenga más poder, nunca sentirá que puede escoger libremente. Mientras hablamos, puedo verla relajándose y confiando en sus instintos. Tyler toma bien mi comentario, especialmente cuando le digo que realmente no sabemos cómo es que las mujeres vienen «programadas», porque nunca se les ha permitido descubrirlo. Los dejo con mucho qué pensar y hablar. La desigualdad, el género, el poder y una base sólida son consideraciones que tienen que ser abordadas antes de plantearse la posibilidad de abrir una relación.

Experimentando con nuevas familias

El cambio cultural hacia relaciones más incluyentes no se trata solo de expandir las fronteras sexuales, sino que es parte de un movimiento social más grande que busca repensar lo que constituye a una familia. Las líneas alguna vez definidas por sangre y parentesco ahora son empujadas hacia todas las direcciones conforme la gente se divorcia, se casa de nuevo, se divorcia otra vez, cohabita, adopta, usa donantes de espermatozoides, gestación subrogada o mezclan familias. Alice es acompañada hacia el altar por su padre y por su padrastro. Inga y Jeanine invitaron al donador de espermatozoides a ser el padrino de su hijo. Sandy opta por una nueva adopción y permanece en contacto con sus gemelos,

mientras éstos son criados por Jo y Lincoln. Madeleine se convierte en madre por primera vez a sus cincuenta y dos años gracias a una donante de óvulos: una experiencia que, hasta tiempos recientes, solo era posible para los hombres. Drew tiene cinco hermanos que juntan cuatro matrimonios, tres amoríos, tres religiones y tres antecedentes raciales. Actualmente, ninguno de estos ejemplos genera sorpresa, así que ¿qué tan impactante es que Drew haya crecido con escepticismo respecto a la anticuada monogamia?

Quizá no falte mucho para que nos sintamos cómodos con acuerdos como el que Nila tiene con su amiga, Hanna, quien se queda con su esposo y tres hijos cuando ella sale de viaje por negocios. O el de Óliver, cuyo novio, Andrés, se queda en su casa el fin de semana mientras su esposa, Cara, se pasa a una habitación contigua. La reacción de su primogénito estudiante universitario fue: «Oh, ¿papá tiene un novio? Mamá, ¿quieres tener una novia también?». O Kelly y Bentley, quienes se están mudando con otra pareja para convertirse en un cuarteto y criar a sus hijos juntos. En cada uno de estos nuevos acuerdos, vemos de cerca el cambio que viven las estructuras sociales heredadas, para convertirse en improvisaciones originales.

Estas nuevas formaciones vienen con nuevos dilemas. En una sesión en Londres, conocí a una pareja casada de cuarenta y tantos años, Deborah y William, y a su amante desde hace dos años, Abigail, una mujer en sus treinta y muchos años con un reloj biológico muy ruidoso. Su unión convencional ha sido una hermosa historia de amor, pero ahora están en un *impasse*. Abigail quiere un hijo; Deborah, madre de tres, está emocionada por traer un nuevo bebé al hogar, pero no quiere que William sea el padre biológico. Eso es algo que solo han reservado para ellos, como matrimonio. El problema es que William no quiere que Abigail se acueste con otros hombres. ¿Qué puede hacer ella? Ha congelado sus óvulos y está considerando conseguir un donador, pero también lucha con una pregunta existencial más profunda: «¿Estoy ajustándome a sus vidas o estamos construyendo una vida, juntos? ¿Cuál es mi lugar en esta relación?». Abigail desea legitimidad, pero ni siquiera está segura de cómo es.

Muchas personas están buscando un espacio seguro para examinar emociones como los celos, sin ser notificadas de que la presencia de esas emociones es prueba de que esas agrupaciones no funcionan. Otras buscan guía en las complejidades de la honestidad escrupulosa que gobierna la vida en el borde relacional.

Si hay una persona que ha orbitado este espacio es Diana Adams. Diana es una abogada treintañera que siente pasión por las relaciones y familias alternativas.

Ella está orientada a ayudarlas a conseguir toda la estabilidad legal posible, auxiliándolas en crear acuerdos claros y resolver las disputas que surjan. En su vida personal, ella y su pareja Ed (a quien conocimos al principio del capítulo) son activos en la comunidad poliamorosa.

Los poliamorosos (un término que entró en *The Oxford English Dictionary* en 2006) enfatizan la creación de conexiones significativas, en contraste con quienes buscan encuentros casuales o relaciones a corto plazo. No es «solo sexo» lo que comparten con muchas parejas: también es amor e, incluso, vida doméstica. Los poliamorosos tienden a caracterizar su estilo de vida como un proyecto serio, que incluye consciencia, madurez y mucha comunicación —de ahí un chiste común en los círculos poliamorosos: «Quienes intercambian a su pareja tienen sexo. Los poliamorosos tienen conversaciones»—.

Fuera de broma, el poliamor es un movimiento creciente en Estados Unidos y alrededor del mundo. Muchos de quienes eligen este estilo de vida lo hacen bajo una mentalidad emprendedora que aspira a mayor libertad de elección, autenticidad y flexibilidad. No es sorpresa, entonces, que existan altas concentraciones de poliamorosos en los semilleros de la cultura emprendedora, como Silicon Valley.

Con frecuencia, me he dado cuenta de que el estilo de vida poliamoroso es más que sexo y libertad. Es un nuevo tipo de creación de comunidad. Es una red de apegos flexible, incluyendo a figuras parentales, como también es una contrapropuesta al aislamiento que muchas parejas modernas sienten al estar atrapadas en el modelo nuclear. Estos amantes diversos están buscando una nueva sensación de colectividad, pertenencia e identidad, aspectos de la vida que pudieron haber recibido de las tradicionales instituciones sociales o religiosas.

El *ethos* moderno del individualismo, por atractivo que sea, nos deja a muchos atormentados con incertidumbre. El poliamor busca honrar esos valores incorporándolos a un contexto comunal.

Desde luego, esto tiene sus retos. Como Pascal Bruckner escribe: «La libertad no nos exime de las responsabilidades sino que las incrementa. No aligera nuestra carga, sino que la aumenta. Resuelve menos problemas de lo que multiplica las paradojas. Si este mundo a veces parece brutal, es porque está “emancipado” y cada individualidad autónoma choca con las otras y es herida por ellas: nunca antes las personas habían tenido que soportar en sus hombros tantas obligaciones». La colisión de las autonomías amenaza a cada romance moderno, pero en el poliamor se puede convertir en un choque de muchos vehículos.

Cuando se rompen las reglas, las consecuencias cruzan la red relacional. ¿Debe el trasgresor ser expulsado de la comunidad entera? Si uno de tus amantes «te engaña», por ejemplo, al buscar una relación secreta cuando se había acordado la transparencia, ¿tus otros amantes deberían de romper también con él? ¿Y cómo te acuerdas del estatus relacional de tantas parejas? Una amiga poliamorosa me contó una historia en la que ella estaba mandando mensajes sexuales felizmente a un nuevo novio, con el entendimiento de que los dos eran libres de ver a otras personas. Entonces se enteró, por un amigo en común, que él tenía una novia con quien había acordado monogamia. «Esto me golpeó con el peso de una tonelada de ladrillos. Al mandarme mensajes eróticos, la estaba engañando. Me habían hecho parte de una infidelidad sin mi consentimiento, lo que me hizo hervir la sangre».

Los poliamorosos suelen atarle un gran peso moral a su compromiso con la transparencia y la libertad individual; de hecho, muchos parecen estar firmemente convencidos de que es una postura más virtuosa que la de la mentira y el engaño en la monogamia. Sus críticos remarcen la inherente naturaleza privilegiada de su estilo de vida, con su aura de sentirse merecedores de todo. Más allá de esto, es fácil desestimar el grado de autoconocimiento que demanda esta postura vanguardista tan inventiva. La libertad nos arroja la carga de tener que saber lo que queremos. Sea como sea, el experimento poliamoroso es una respuesta natural a la tendencia social de buscar más libertad y autoexpresión.

¿Veremos el día en que una forma grupal de matrimonio se vuelva aceptable, con triadas o cuartetos diciendo: «Acepto»? Tal vez. Mientras ese momento llega, Diana Adams está interesada en buscar mayor protección social para las familias alternativas. Ella dice que, a pesar de que el matrimonio igualitario fue una victoria importante para los derechos gay y abrió una conversación cultural acerca de las definiciones del matrimonio y el amor, no debemos olvidar que el movimiento fue también «una crítica *queer* de la familia nuclear y la sexualidad tradicionalmente monógama». Lo mismo aplica para los insurgentes de la monogamia. En vez de «embutir a las personas dentro de la institución del matrimonio —dice ella—, queremos sacar al gobierno del negocio de decidir si obtienes beneficios fiscales, seguro social y estatus migratorio basándose en la persona con quien tienes sexo».

Sus pensamientos me recuerdan al psicólogo tardío y activista gay, Michael Shernoff, quien reflexionó críticamente sobre el cambio de «hombres gay que transforman radicalmente a la sociedad estadounidense» a los hombres gay «que se asimilan a la sociedad en formas conservadoras y heteronormativas». Él alabó

la no monogamia consensual como una «parte vibrante, normativa y saludable» de la comunidad gay y expresó su preocupación respecto a que el advenimiento del matrimonio gay podría consignar esta «tradición venerable y multigeneracional» como una categoría del adulterio. «Las parejas que negocian con éxito la no exclusividad sexual están, sin importar si son conscientes o no, siendo genuinamente subversivas en una de las formas más constructivas posibles... al retar la noción patriarcal de que solo hay una “legítima” y “propia” (heteronormada) forma en la que una relación amorosa debe y necesita ser realizada», explica.

Alguna vez, la monogamia fue un tema que nunca se discutía, ni siquiera en el consultorio del terapeuta, pero hoy ya le pregunto a cada pareja que atiendo: ¿cuál es su acuerdo respecto a la monogamia? El matrimonio sin virginidad alguna vez fue impensable. También lo fue el sexo sin matrimonio. Estamos tocando la nueva frontera, donde el sexo por fuera puede convivir con el matrimonio. ¿Está lista nuestra cultura para la noción hereje de que una relación puede ser reforzada por límites fluidos en vez de ser destruida por ellos? ¿Es el fin de la monogamia? ¿O es solo un paso más en su larga historia de redefiniciones?

Capítulo 15

DESPUÉS DE LA TORMENTA

El legado de un amorío

¿Cómo puedo empezar algo nuevo con todo el ayer dentro de mí?

—**Leonard Cohen**, *Beautiful Losers*

Todo sufrimiento nos prepara para tener visión.

—**Martin Buber**

Una vez que la tormenta pasó y la crisis terminó, ¿entonces qué? ¿Qué podemos aprender de mirar el amorío en retrospectiva? Sabemos que una traición es un momento decisivo en la historia de una pareja y que tendrá uno de dos posibles resultados: mantenerse unida o separarse. Pero eso no nos dice mucho acerca de la calidad de la unión o separación resultante. ¿El aprendizaje obtenido del evento le ayudará a la pareja a superar futuros obstáculos? ¿Habrá una breve luna de miel antes de que la relación regrese al estado en el que estaba antes del amorío? ¿Lo volvió a hacer? ¿Alguna vez se detuvo? ¿Una vez que se separen de la mirada benevolente del terapeuta, comenzarán a tramitar el divorcio?

Observar el legado a largo plazo es clave para desarrollar un entendimiento holístico de la infidelidad. No miramos solo los hechos, sino las historias que contamos a nosotros mismos y a otros. ¿El tiempo altera la narrativa? ¿Somos susceptibles al revisionismo? Me he acercado a personas con estas preguntas, uno, tres, cinco o diez años después de los eventos. Un montón de historias no son suficientes para conformar evidencia estadística, pero sus testimonios personales hacen aportaciones tanto a mi pensamiento como a mi práctica clínica.

Las historias que escucho corren en una amplia gama. Matrimonios que se terminan porque el amorío fue una falta irreparable. Para algunos, un fin catastrófico; para otros, un cierre amable. Matrimonios que avanzan cojeando, a veces atrapados en los cuernos, a veces atrapados en el silencio. Matrimonios que salen más fuertes, usando la crisis de la infidelidad como un trampolín para

alcanzar mejor intimidad, compromiso y sexualidad. Y, a veces, un nuevo matrimonio nace, convirtiendo a los antiguos amantes en nuevos esposos. En efecto, la infidelidad puede destruir una relación, sostenerla, obligarla a cambiar o crear una nueva. Cada amorío redefine una relación y cada relación determinará el legado del amorío.

El amorío como el quiebre de una relación

Un gran número de matrimonios termina debido a los amoríos. Sin importar si la ruptura en sí misma fue el tiro de gracia o si legitimó una salida deseada por mucho tiempo, no existe duda de que la infidelidad es, con frecuencia, una historia que termina en un juicio para divorcio.

Recuerdo a Kate y a Rhys como una pareja que estaba poniendo mucho esfuerzo en reconstruirse. Pero, después de cinco años, su dolor seguía siendo tan crudo como si hubiera sucedido ayer. Ella lo dejó, me dice, porque había sido infiel en varias ocasiones y «no había manera en que pudiera volver a confiar en él». La infidelidad de Rhys la acompañaba a todos lados, convirtiéndose en un espectro que acechaba a todas sus futuras relaciones. Después de alejar a varios novios con sus incesantes celos, se casó con un hombre que había experimentado el mismo dolor cuando su exesposa lo dejó por un amigo en común. «Nos conocimos a través de [SurvivingInfidelity.com](#). Entendimos bien el dolor del otro y supimos cómo hacernos sentir seguros», ella me dice.

En el caso de Jaime y Flo, Jaime fue quien rompió el compromiso, pero ella también vive con el amargo sabor del resentimiento. «Traté de hacerlo todo por ganarme de nuevo a Flo, por mostrarle mi amor. Pero ella me alejaba con frecuencia con la intención de hacerme pagar. Estaba más interesada en castigarme que en reconectar conmigo. Finalmente, me rendí. Y ahora me culpa por ser cobarde y no intentarlo. Ella termina siendo víctima dos veces: de mi amorío y de lo que llama “mi mierda”, incluso cuando ella desechó todos mis intentos para mejorarlo todo. Acepto que rompí su confianza, pero ella destruyó lo que quedaba».

Cuando trabajo con la infidelidad, mi papel no es ser una defensora pública del matrimonio o una activista del divorcio. Pero a veces el inevitable resultado es tan claro para mí que siento que sería más amable si aceleráramos el proceso. Aunque sucedió hace una década, nunca he olvidado mi primera sesión con Luke y Anais, pues muy pronto me encontré diciéndoles: «Su matrimonio se ha terminado». Luke estaba pasmado: estaba determinado a hacerlo funcionar, a

pesar del hecho de que Anais lo había rechazado sistemáticamente en la cama para después tener un amorío durante dos años.

Todavía puedo ver su rostro. Se veía como un mercenario a punto de disparar un arma. Se lo dije y sugerí que colocáramos la pistola en un cajón durante nuestras sesiones. Recientemente lo contacté, queriendo saber cómo percibió mi atrevida proclamación en retrospectiva. Luke la recordaba bien. Al sacar el tema del divorcio tan rápido, me dice, él sintió que lo había abandonado y que me había aliado con su esposa. «Sentí que ella me había engañado para ver a una terapeuta que ni siquiera haría el intento de mantenernos juntos. Cuando le dije a mi prima, ella estaba tan alarmada que me dijo que debería despedirte. En ese momento quise arrojarte la mesa y aventar a Anais por la ventana. Pero pudiste ver de inmediato lo que a mí me tomó meses reconocer: que habíamos llegado muertos y que yo merecía algo más».

Me sentí feliz de escuchar que eventualmente entendió que, si estaba tomando el lado de alguien, era el de él. Desde el momento que hablé con Anais a solas, supe que era improbable que su estancamiento sexual alguna vez cambiara. También supe que él se sentía solo, humillado y, a veces, enojado por la abstinencia y que no podía ver la salida. La infidelidad había marcado y dañado su infancia y, ahora que tenía una hija joven, mantener junta a la familia era su única prioridad. Este era un hombre viviendo una triple traición: el rechazo de ella, su amorío y, lo peor, su falta de arrepentimiento. Alguien necesitaba abrir la puerta que él no se atrevía a cruzar.

En retrospectiva, me dice: «Fue brutal pero tenías razón. Creo que sabías que lo mejor era terminar. Y yo estaba completamente aferrado al hecho de que ella no estaba expresando el tipo de culpa que yo quería que sintiera».

En algunas situaciones, las parejas nunca obtendrán el arrepentimiento que quieren. «Me dijiste que necesito dejar de golpear mi cabeza contra la pared —él recuerda—. Eso fue clave. Dejarme saber que, quizá, ella nunca me daría lo que necesitaba fue útil, aunque al principio me volvió loco». En situaciones como esta, es crítico que la habilidad para seguir adelante no sea contingente con que la otra persona sienta la cantidad «apropiada» de culpa y arrepentimiento. Luke ya entiende eso. «Después de tanto tiempo he entendido que ella nunca pudo decirme lo que quería porque así no funciona el asunto. Nunca hubiera sido “suficiente”».

Luke también recordó que le aseguré que habría un futuro. «Dijiste que tendría muchas relaciones y que sentiría electricidad porque me volvería a “energizar” cuando alguien me quisiera tanto como yo a ella. Tenías razón. Incluso me he

descubierto agradeciendo en silencio pero con honestidad a Anais y a su novio. ¿Sabes algo? Solía tener un insoportable dolor en la espalda. Se detuvo el día que Anais se mudó».

Le pregunté a Luke si algo había cambiado en su mundo como resultado de su experiencia. «Cuando Anais y yo nos separamos, al principio, la gente lo miró como un fracaso. Estaban equivocadas. Me di cuenta de que seguir juntos a toda costa era la meta equivocada. Ser feliz es lo que cuenta. No podíamos más y nunca quiero vivir eso otra vez».

Anais puede no haber sido la pareja romántica correcta para Luke, pero él le concede que ha sido «una gran persona con quien criar a una hija». Son amigos. Van a los juegos de fútbol de su hija juntos y con frecuencia comen juntos al terminar.

«¿Qué hay de la confianza?», le pregunto.

«Todavía me duele muy profundo —dice—, pero he vivido y amado otra vez. Las personas pensaron que estaría mal para siempre y me quedaría siendo incapaz de confiar de verdad. Y tienen algo de razón, pero, más bien, ahora confío diferente. Antes, confiaba demasiado y era ingenuo. Ahora me doy cuenta de que, incluso las mejores personas, pueden equivocarse y lastimarte. Todos somos humanos y cualquiera es capaz de hacer lo que Anais hizo, incluyéndome».

«¿La has perdonado?», le pregunto. «Sí —responde—, aunque al principio pensé que sería imposible». Él recuerda cómo le dije ese día que llegaría a entender que perdonar no significa darle un pase libre a la otra persona para que hiciera lo que quisiera. Es un regalo que se da a uno mismo. En efecto, con el tiempo lo entendió. Como Lewis B. Smedes escribe: «Perdonar es liberar a un prisionero y descubrir que el prisionero eras tú».

Terminar un matrimonio con dignidad y gracia

Como Luke expresó tan claramente, nuestra cultura mira el divorcio como una falla, incluso más cuando es precipitado por una infidelidad. La longevidad es vista como el máximo indicador del triunfo marital, pero muchas personas que se han quedado «hasta que la muerte nos separe» han sido miserables. Un matrimonio exitoso no termina solo en un funeral, especialmente ahora que se incrementa nuestra esperanza de vida. A veces, una relación se agota y en esos casos, cuando puedo, intento ayudar a terminarla con dignidad e integridad. No veo contradicción en preguntarle a una pareja sobre el éxito de su rompimiento. De ahí que haya buscado a Clive y a Jade.

Cuando los conocí en un taller para parejas interraciales, hace veintidós años, estaban recién casados. Eran despreocupados y llenos de esperanza. Dos décadas, tres hijos y un amorío después, su matrimonio estaba dando sus últimos respiros, por lo que vinieron conmigo buscando ayuda. Clive recién había confesado su relación secreta con Kyra. Él sentía una terrible culpa, pero había decidido seguir adelante y comenzar una vida con su nuevo amor. Jade luchaba desesperadamente por mantenerlo. Recuerdo su apego a cada palabra, gesto y sonrisa de Clive, pero todo fue en vano.

Sentí que era mi responsabilidad decodificar el mensaje que estaba enfrente de nosotros: «Jade, él no volverá. Tu tristeza lo hace sentir culpable y esa culpa de inmediato se transforma en enojo hacia a ti por hacerlo sentir mal de que te está haciendo sentir mal. Puede que él no se haya ido, pero tampoco está aquí».

A él le dije: «Si sigues esperando a poder irte sin culpa, nunca te marcharás. Es hora de liberarla». Él vacilaba entre estar paralizado y querer irse corriendo lo más rápido posible por el miedo a que, de no marcharse, se atoraría de nuevo. Sin embargo, pensé que necesitaban tomarse el tiempo para despedirse adecuadamente, así que sugerí una ceremonia de separación.

De la misma forma en que las ceremonias matrimoniales marcan el inicio de una unión, necesitamos también de rituales que marquen el final. Un matrimonio es el nexo con una vida entera —historia, memorias, hábitos, experiencias, hijos, amigos, familia, celebraciones, pérdidas, hogares, viajes, vacaciones, tesoros, bromas, fotografías—. ¿Por qué tirar todo esto y tratar a la relación como «un cementerio abandonado donde descansan, olvidados y deshonorados, los muertos que hemos dejado de apreciar», como dicen las poéticas palabras de Marguerite Yourcenar?

Los rituales facilitan las transiciones. También honran lo que fue. Alguna vez, Clive y Jade intercambiaron votos; ahora los están destrozando. Pero solo porque él se haya enamorado de otra mujer no significa que todo su pasado como pareja haya sido un fraude. Esa conclusión es cruel y miope. El legado de dos décadas de una vida compartida es más grande que el legado de un amorío.

Cuando una pareja llega a la recta final, cansada después de dos años de ir y venir —la confusión de él, las falsas esperanzas de ella, la culpa de abandonarla, el apego hacia él—, es fácil menospreciar lo que están dejando atrás. El propósito de la ceremonia que sugería era que no permitieran que el amorío de Clive eclipsara todos los aspectos positivos de un matrimonio por lo demás bueno.

A veces, las parejas que se van son reacias a enfocarse en las cosas buenas de

su relación, porque tienen miedo de que el viento ya no sople a su favor. Es como si sintieran la necesidad de botar lo que tuvieron para justificar su partida. Pero de lo que no se dan cuenta es que, al hacerlo, han simultáneamente degradado su propio pasado y el de todas las personas con quienes lo compartieron, dejando un rastro de hijos, padres, amigos y exparejas enojadas.

Necesitamos un concepto que no condene el fin del matrimonio —uno que ayude a crear coherencia emocional y continuidad narrativa—. Terminar un matrimonio va más allá de firmar los papeles del divorcio. Y el divorcio no es el fin de una familia; es una reorganización. Este tipo de ritual ha atrapado a la imaginación pública en los años recientes, y ha sido nombrado como «separación consciente» por la autora Katherine Woodward Thomas.

Invito a las parejas a que se escriban cartas de despedida, cartas que capturen lo que van a extrañar, lo que aprecian, aquello por lo que toman responsabilidad y lo que le desean al otro. Esto les permite honrar las riquezas de su relación, tener un duelo por su pérdida y marcar su legado. Incluso si se hace con el corazón frío puede otorgar consuelo.

Cuando Clive y Jade vienen a la siguiente sesión, tienen sus cartas escritas en sus iPhones. Los sacan y la lectura comienza.

La carta de Jade, titulada «Lo que extrañaré», fue una lista de diez páginas dividida en categorías, que evocaba con melancolía el tejido con el que se hicieron todas las capas de su historia. Sus dichos personales —«Hola, chicly»; «Dame un beso»; «¡El bebéééé!»—. El inicio de su relación —notas de amor, álbumes musicales, salsa y más salsa, parques de perros, parquímetros, la ópera—. La comida que amaban. Sus amigos. Los lugares que significan algo para ellos —de Martha's Vineyard a París al Cornelia Street Café al departamento 5C—. Sus «lugares sexuales». Sus «primeras veces»...

Nadie más compartirá los significados particulares que tuvieron para ellos estas cosas del día a día. Ella listó las conexiones que extrañará: «sentirme protegida, segura, hermosa, amada». Su categoría final fue un simple «Tú»: «Tu aroma. Tu sonrisa. Tu entusiasmo. Tus ideas. Tus abrazos. Tus manos grandes y fuertes. Tu cabeza calva. Tus sueños. Tú, junto a mí».

Cuando terminó de leer, todos estábamos llorando y no había necesidad de decir palabras. Pero es importante para la escriba escuchar sus propias palabras leídas de regreso a ella, así le pedí a Clive que lo hiciera. Después, él leyó sus propias páginas.

La de ella fue una carta de amor; la de él, una diplomática despedida, agradeciéndole profusamente por la vida que habían experimentado y

expresando arrepentimiento por haberse quedado corto, asegurando que siempre atesorará su unión. Estaba siendo amable y atento, pero su tono era puramente formal. Sus frases iniciales y finales lo evidencian: «Gracias por ser una increíble persona y una fuerza verdaderamente maravillosa en mi vida por los pasados veintidós años...». «Quiero que sepas que, a pesar de esto, veo lo bueno en nuestro matrimonio y siempre lo apreciaré y valoraré profundamente en mi corazón».

Un año después, cuando me reencuentro con Jade, ella enfatiza cómo es que el ritual de separación la ayudó a ver lo que era necesario hacer. «Primero pensé que era algo un poco *new-age*, pero también me sentí muy orgullosa de hacerlo e incluso lo compartí con algunos amigos. Estábamos haciendo algo bien a pesar de todo lo malo que había pasado antes. Con frecuencia me preguntaba: ¿Cómo es que él se irá? ¿Algún día despertará y dirá “Bueno, adiós” y se saldrá de la casa? La ceremonia de separación le puso fin a estas rumias. Necesitaba desesperadamente una forma que me ayudara a aceptar que él amaba a otra mujer y que realmente habíamos terminado».

Algunos amoríos son historias temporales; otros son el comienzo de una nueva vida. El de Clive fue el segundo y Jade no pudo haber hecho nada para cambiarlo. El tono de su carta se lo dejó muy en claro. «No fue una carta de “lo que extrañaré” —dice ella—. Fue una carta de “se terminó”». Él dijo algunas cosas amables, pero definitivamente ya no era un hombre enamorado. Me impresionó darme cuenta de que, mientras yo seguía enamorada y sufriendo, él se había ido. Dolió más de lo que te imaginas, pero me abrió los ojos».

Después me reencontré con Clive, quien recordaba la ceremonia como «emocional y efectiva». La culpa se había convertido en gratitud y la negación había sido reemplazada con memoria. Poco a poco él fue capaz de sostener simultáneamente su vínculo con Jade y los hijos, al mismo tiempo que su nueva vida con Kyra. «Hasta ese momento, no lo sentí real. El simbolismo le dio un sello de finalidad».

El cierre catártico resultó ser el ritual adecuado para esta pareja. Pero, tristemente, muchas escupen una larga lista de insultos en vez de una lista de recuerdos dulces. Siempre que puedo, intento ayudarles a estas personas a crear narrativas que las empoderen en vez de que las victimicen. No siempre involucra el perdón y, a veces, hace espacio para un enojo que, con suerte, las movilizará en vez de mantenerlas atrapadas en la amargura. Necesitamos seguir con nuestra vida: sentir esperanza otra vez, amar otra vez y confiar otra vez.

El matrimonio que comenzó como un amorío

El legado de un amorío no termina con quitarse el anillo de bodas, desde luego. Puede ser el comienzo de una nueva vida para los amantes que alguna vez se ocultaron. El amorío finalmente ha sido legitimado y se convierte en la relación principal. Lo que en algún punto pudo haber sido visto como una unión imposible se normaliza —a veces, después de años de esperar a que los hijos se marchen de casa, que el esposo o la esposa encuentre un nuevo trabajo, que la suegra se muera, que la hipoteca se termine de pagar o que el divorcio por fin se tramite—. De cualquier forma, una relación que comienza como un secreto siempre estará influida por sus orígenes. Cuando conozco a parejas que emprenden esta nueva odisea, quiero saber hasta dónde su pasado las afecta y moldea su futuro.

Sin duda, hay un gran alivio cuando una historia de amor por fin puede emerger de las sombras. Pero también llega con un paquete fresco de preocupaciones. A veces, el amorío era mejor en su forma clandestina porque, cuando se convirtió en un matrimonio, la fantasía se perdió. Recuerdo a Nicole y a Ron como una pareja apasionada y determinada a seguir junta, sin importar el costo. «Pero, aunque dijo “acepto”, en realidad fue un “no acepto”», Nicole me dice, tres años después. Se siente disgustada porque, después de cinco largos años esperando a Ron, finalmente están juntos... y él no la toca. Peor, ella sospecha que él está teniendo un amorío. Es el tercer matrimonio de él. Parece que tiene la costumbre de transformar a cada una de sus esposas en su madre, convirtiendo al sexo en una inevitable pérdida. Él ama a sus mamás, pero no le provocan una erección. El deseo está repetidamente reservado para la amante. Nicole era esa mujer, pero ahora ella ha sido relegada al estatus asexual de la madre.

Para aquellos amoríos que permanecen vivos después del altar, existe la presión de «hacer que parezca que valieron la pena», como lo dice Eric. Para estar juntos, él y Vickie tuvieron que dismantelar sus anteriores hogares. Entre los dos dejaron atrás a cuatro hijos, tres nietos, dos ciudades, dos cabañas en la playa, un piano de cola, viejos robles, un perro, dos gatos y decenas de amigos. No debería sorprender que sus expectativas sean tan altas cuando tuvo que ocurrir tanta destrucción para que ellos existieran. Cuando recientemente retomé el contacto con Eric, él confirmó que está sufriendo un estrés que nunca imaginó que pudiera sentir mientras permanecía en su fantasía. Han pasado tres años desde su divorcio con Gabrielle y, mientras que su hijo mayor lo ha aceptado a

regañadientes, el menor se ha aliado con su madre. Me pregunto si Eric tendrá arrepentimientos.

«No —dice—, amo a Vickie. Pero extraño la vida que dejé detrás. Siento mucha culpa, dolor y soledad. Particularmente, extraño ver a mis hijos cada día. Ojalá pudiera hablar más libremente con Vickie acerca de mi antigua vida. Pero es difícil. De inmediato ella lo interpreta como si quiera regresar con Gabrielle».

«¿Alguna vez fantaseas con regresar?».

«A veces», admite.

Irónicamente, el amorío alguna vez fue un secreto matrimonial, pero ahora la nostalgia del matrimonio se vuelve un secreto dentro de su amorío legitimado. Con frecuencia, es difícil para las nuevas parejas aceptar que extrañar la relación pasada no necesariamente significa querer regresar a ella. La tristeza no tiene que ser una amenaza. Romper el patrón de las mentiras internas es esencial para hacer espacio para que cada persona hable sobre su pasado, incluyendo la pérdida, el arrepentimiento y la culpa. Cada relación incorpora múltiples historias.

El amorío existía en un mundo aislado, protegido de los problemas prácticos de la vida, pero el nuevo matrimonio se encuentra a sí mismo atrapado en logísticas y complejidades. ¿Cómo le presento a mis hijos? ¿Cómo le hablo de mi ex? El implante necesita de cierto tiempo para «funcionar».

En Brasil, conozco a Paolo y Rafael. Ellos se enamoraron en la universidad, pero, en su comunidad católica, el amor entre hombres era una aberración. Se separaron y los dos hicieron lo que se esperaba de ellos: esposas, hijos, vidas respetables. Dos décadas después se reencontraron, por azar, en el aeropuerto de Ámsterdam. Recuperaron sus maletas y sus corazones, comenzando un amorío que duró dos años antes de ser descubierto, creando una crisis en sus familias y círculos sociales. No había hombres malos a quienes culpar aquí, solo el dolor crudo de separar dos vidas para construir una nueva. Perdieron amigos; algunos de sus miembros familiares no hablan con ellos; un divorcio ha sido más cordial que el otro. Los llaman egoístas, pero han arriesgado todo por una verdad que habían negado durante demasiado tiempo. El tiempo les dio la razón.

Las muchas caras de permanecer juntos

Algunas parejas que vienen a mí se separan, mientras que otras entran a terapia con la intención de permanecer juntas y así lo hacen. Uno de mis pacientes me dijo: «Hace algunos años, cuando tuve un accidente automovilístico, recuerdo pensar en todo el apoyo que obtuve de mis amigos y familia. Cuando tienes una

pierna destrozada, el amor es visible y todos simpatizan. Pero cuando una pareja decide permanecer junta después de un amorío, las personas piensan que todo está bien mientras te quedas viviendo con un dolor invisible».

Otros pacientes me han contado otra historia: «Por poco nos hundimos, pero no lo hicimos. Nuestra relación es más fuerte hoy. Qué mal que tuvimos que pasar por todo esto para llegar ahí, pero no volvería al punto anterior».

En mi trabajo he identificado tres resultados posinfidelidad básicos para las parejas que deciden seguir juntas (agradezco a Helen Fisher por la tipología): aquellas que se aferran al pasado (las sufridoras); aquellas que lo superan por sus propios medios y lo dejan ir (las constructoras), y aquellas que renacen de las cenizas y crean una mejor unión (las exploradoras).

Las sufridoras

En algunos matrimonios, el amorío no es una crisis transicional, sino un hoyo negro succionando a ambas partes hacia un pozo infinito de amargura, venganza e, incluso, autoindulgencia. Todavía después de cinco o diez años de los eventos, el amorío sigue siendo el epicentro de sus relaciones. Estas parejas no paran de roer el mismo hueso, transitando y volviendo a transitar los mismos dolores, reiterando las recriminaciones mutuas y culpándose entre sí por la agonía. De hecho, es muy probable que hubieran terminado teniendo los mismos conflictos incluso si nunca hubieran tenido un amorío. Por qué se quedan en su matrimonio es, con frecuencia, tan desconcertante como la razón por la que no pueden ir más allá de su mutuo antagonismo. Comparten una celda en la prisión marital.

El amorío está plasmado en cada desacuerdo entre ellos. Esas parejas llevan cuentas de las faltas desde una posición de superioridad moral; ninguna cantidad de arrepentimiento les basta. Debbie, quien se quedó con Marc después de una serie de encuentros extramaritales, supuestamente para preservar a la familia, constantemente le hace sentir que tiene suerte de que no lo haya corrido de la casa, sabiendo que no soportaría perder todo lo que han construido. La cuota de errores fue cubierta hace años y ahora no se le permite ninguna desviación. Sus peticiones para superar el pasado solo alimentan el sarcasmo de Debbie. Cuando le pregunto si extraña la intimidad, ella ofrece una respuesta orientada a protegerse a sí misma, pero que al final es como dispararse en el pie. «Quiero hacer el amor —Debbie dice—, pero sería como si dijera que ya todo está bien». No han tenido sexo desde hace tres años, cuando el amorío ocurrió. Tristemente, los amoríos de Marc ocupan más lugar en su cama ahora que cuando estaban ocurriendo.

Marc le pregunta a Debbie por qué tiene que hablar del amorío cada vez que se siente infeliz respecto a algo. Con frecuencia, dice, ella arruina lo que de otra forma hubieran sido momentos perfectos entre ellos —el recital de piano de su hija o una cena con amigos—. «No hay momentos perfectos —ella responde—. Tú te los llevaste». En estas parejas altamente reactivas hay poco espacio para la neutralidad, porque toman cualquier comentario como un ataque personal.

Las parejas como esta viven en un estado permanente de contracción. Para la infiel, la persona traicionada se convierte en la suma total de su furia vengativa. Para la persona traicionada, la infiel se convierte en la suma total de sus transgresiones, con pocas cualidades redentoras. Matrimonios como este pueden sobrevivir, pero los protagonistas están emocionalmente muertos. En todo caso, cuando la infidelidad pasada se convierte en la insignia de la vida de una pareja, lo que sea que se haya roto no puede ser armado de vuelta. La relación arrastra un embrujo permanente.

Las constructoras

Un segundo patrón se encuentra en las parejas que se quedan juntas porque valoran el compromiso y la vida que han creado. Se preocupan por la otra persona y quieren preservar su familia y comunidad. Estas parejas pueden superar la infidelidad pero no necesariamente la trascienden. Sus matrimonios regresan a una versión más o menos pacífica del estado anterior: la forma en que eran, sin haber pasado por ningún cambio significativo.

Un amorío se revela en una relación y, a su vez, el amorío revela mucho de la relación. Arroja una marcada luz a sus constructos —las grietas, los desequilibrios, las putrefacciones, las subsidencias, pero también los cimientos fuertes, las paredes sólidas y las esquinas cómodas—. Las parejas constructoras se concentran en las fortalezas estructurales. No están buscando renovaciones masivas; simplemente quieren regresar a la casa que conocen y acostarse sobre la almohada en la que descansan. En el camino hacen las paces, renuevan sus votos y se aseguran de reparar cualquier fuga. Aunque basta un destello de pasión para entusiasmarlas, tiemblan ante la posibilidad de perderlo todo. Al final, mentir y engañar es más doloroso que emocionante y el término del amorío no es más que un alivio. Cuando miran atrás, el episodio entero resulta ser una anomalía para ser olvidada.

«Una parte de mí estaba muy decepcionada de mí misma por no ser capaz de dejar a mi esposo y se preguntaba si estaba dejando ir al amor de mi vida —recuerda Joanna después de terminar su apasionado amorío con Jaron—. Pero

otra parte sintió alivio de quedarme y no destruir a mi familia».

Me cuenta que casi se divorciaron. Ella no pensó que él sería capaz de perdonarla. Y necesitaba que él la perdonara para que pudiera perdonarse a sí misma. Cuando el perdón llegó, lo hizo «no con una fanfarria de epifanía, sino con el dolor tomando sus cosas, haciendo maletas y yéndose sin avisar en medio de la noche», por tomar prestadas las palabras de Khaled Hosseini.

Lyle siente más arrepentimiento. Al recordar un breve enamoramiento con una colega, él dice: «Nunca quise un amorío. Apreciaba todas las cosas geniales de mi matrimonio —amo y respeto a mi esposa— y no quería abandonar a mis hijos. Todavía cargo con mucha culpa. Dieciocho meses después, estaría en terapia hablando de la otra mujer. También me siento muy triste porque el sexo con mi esposa ha sido demasiado mediocre durante mi matrimonio; ella nunca ha estado realmente interesada en el sexo y no tiene idea de qué tan importante es para mí. Esa parte se siente desesperanzada. Incluso así, prefiero mirar porno y mantenerme fuera de problemas que arriesgarme a destruir mi relación».

Para las parejas constructoras, la decepción sexual y lo que consideran como deseos centrados en sí mismas para conseguir mayor «realización» romántica no son incentivos tan poderosos como para hacerlas huir de las más significativas obligaciones y recompensas de la familia y la comunidad. Al final, estas parejas reportan favorecer la familiaridad sobre la montaña rusa del riesgoso amor romántico y la pasión sexual. La autorrealización, sin consideraciones éticas, se siente vacía. Privilegian el amor y la lealtad profunda y longeva. Al hacer lo que es correcto, recuperan un sentido de plenitud que valoran mucho más que cualquier encuentro extramarital. Para las parejas constructoras, el compromiso representa algo más grande que ellas mismas.

Las exploradoras

He estado particularmente interesada en la tercera categoría de las parejas, para quienes el amorío se convierte en un catalizador de transformaciones. Estas exploraciones llegan a ver la infidelidad como un evento que, a pesar de ser impresionantemente doloroso, contiene las semillas de algo positivo.

Al confrontarse con el colapso del mundo que conocen, estas parejas se refugian entre ellas con una intensidad que no habían experimentado. Es común que experimenten una revitalización explosiva de deseo que, a su vez, es una potente mezcla de ansiedad y lujuria. El miedo a la pérdida enciende una chispa. Se encuentran profundamente comprometidas: adoloridas, pero vivas.

Las exploradoras me han enseñado mucho acerca de lo que reside bajo el

núcleo de las relaciones resilientes. Madison y Dennis siempre me han parecido este tipo de pareja. Descubrir que él estaba teniendo un amorío los arrojó a una crisis, pero recuerdo notar en nuestras sesiones que ellos tenían una sorprendente habilidad de expresar y aceptar un amplio espectro de emociones sin demandar un «cierre» prematuro. Su tolerancia para la ambigüedad y la incertidumbre les abrió un espacio para una exploración en la que pudieron reconectarse más profundamente.

En contraste con las sufridoras, que ocultan su calvario en imperativos morales, el punto de vista de las exploradoras es más fluido. Ellas distinguen más fácilmente lo incorrecto de lo hiriente, allanando un camino más suave para la clemencia.

Muchos años después, cuando toco base con Dennis y Madison, ellos me afirman que han logrado superar el asunto sin necesidad de conseguir un abogado para divorcios. Su primer matrimonio se había terminado y nunca podrían recuperarlo, pero eligieron tener un segundo matrimonio. En el proceso, fueron capaces de convertir la experiencia de la infidelidad en un creciente viaje emocional.

Cuando hablan del amorío, es claro que lo identifican como un solo evento — no como el evento definitivo— de su larga historia juntos. Una señal de que han metabolizado con éxito los eventos se encuentra en su lenguaje: cambiando del «tú» y el «yo» al «nuestro»; Madison no habla de «cuando *me* hiciste esto». En vez de eso, los dos hablan de «cuando tuvimos *nuestra* crisis», contándola como una experiencia compartida. Ahora son un equipo de guionistas, compartiendo el crédito de lo que producen. Lo que comenzó fuera de la relación ahora es albergado dentro. Para Madison y Dennis, el amorío se ha convertido en un monumento integrado en la amplia geografía de su vida juntos. Sobre todo, ellos saben que no existen respuestas fáciles, así que son capaces de discutir el amorío con la aceptación fundamental de sus errores humanos.

La relación de Madison y Dennis se siente mucho más rica e interesante, pero también puede sentirse menos segura. Han agregado novedad a lo duradero, misterio a lo familiar y riesgo a lo predecible. «No estoy seguro de a dónde nos está llevando esto, pero, ciertamente, no es aburrido», dice Dennis. Si antes estaban encontrándose con pasillos cerrados, ahora no saben a dónde llegarán. Eso es tan excitante como atemorizante y lo están viviendo juntos. Reparar es volver a conectar.

¿Qué puede aprender el matrimonio de la infidelidad?

Algunas relaciones mueren; otras sobreviven y reviven. ¿Cuáles son las lecciones de la infidelidad para aquellos que amamos? Espero que estas páginas hayan servido para ilustrar que los amoríos son muchas cosas y que la mejor de ellas es que pueden transformar a una pareja. Comencé este libro con la analogía de que, aunque muchas personas puedan tener experiencias positivas y decisivas de vida como resultado de una enfermedad terminal, no recomendaría tener un amorío más de lo que recomendaría tener cáncer. Lo que muchas personas quieren saber, entonces, es qué pueden aprender de los amoríos sin tener que pasar por uno. Todo se reduce a dos preguntas: ¿cuál es la mejor manera de fortalecer nuestras relaciones contra la infidelidad? ¿Y cómo podemos traer algo de la vitalidad erótica del amor ilícito a nuestras uniones autorizadas?

La respuesta es contraintuitiva. El impulso de proteger tu matrimonio es natural, pero, si tomas el enfoque «a prueba de amoríos», te arriesgas a dirigirte hacia un angosto camino con límites asfixiantes. Prohibir amistades del sexo opuesto, censurar las confidencias íntimas y emocionales con otros, reprobar cierto tipo de conversaciones, restringir la actividad en línea, prohibir el porno, vigilarse el uno al otro, hacer todo juntos, terminar todo contacto con las exparejas: todas esas exageradas medidas de seguridad pueden ser contraproducentes. Katherine Frank insiste en que la «narrativa de la seguridad marital» cava su propia tumba. Cuando una pareja intenta salvaguardar su relación a través de varias formas de vigilancia y autocontrol, se arriesga a prepararse para el exacto opuesto: la «erotización aumentada de las transgresiones». Cuanto más intentamos suprimir nuestros anhelos básicos, con mayor fuerza podríamos rebelarnos.

El poeta y filósofo irlandés John O'Donohue nos recuerda:

Siempre es impresionante cómo puede afectar el amor. Ningún contexto es a prueba de amor, ninguna convención o compromiso es inmune. Incluso un estilo de vida perfectamente aislado, donde la personalidad sea controlada con todos los días ordenados y todas las acciones en secuencia, puede, para su propia decepción, encontrar que la inesperada chispa ha surgido; comenzando a arder hasta que resulta, finalmente, inextinguible. La fuerza del Eros siempre trae disturbios; en el oculto terreno del corazón humano, el Eros permanece durmiendo con sueño ligero.

Nuestros ideales románticos están demasiado enredados con la creencia de que el matrimonio perfecto debería ensordecernos ante los estruendos del eros. Rechazamos nuestros anhelos salvajes nombrándolos como inmadureces que debemos superar, mientras le apostamos a la comodidad y la seguridad —lo que, como Stephen Mitchell apunta, no es menos ilusorio que nuestras más

apasionadas fantasías—. Podemos querer constancia y trabajar por la permanencia, pero nunca nos son garantizadas.

En vez de intentar convencernos con la falsa noción de que algo así «nunca podría pasarnos», debemos aprender a vivir con la incertidumbre, los encantos y las fantasías, tanto las propias como las de nuestras parejas. Las parejas que sienten libertad para hablar honestamente sobre sus deseos, incluso cuando no están dirigidos a ellas mismas, se vuelven, paradójicamente, más cercanas.

Las parejas exploradoras son ejemplo de esto. Sus matrimonios pueden o no tener una estructura «abierta», pero todas ellas tienen comunicación abierta. Están teniendo conversaciones que antes de la infidelidad no tenían: conversaciones abiertas, vulnerables y arriesgadas emocionalmente, que despiertan curiosidad por alguien que es conocido, al mismo tiempo que es completamente nuevo. Cuando validamos la libertad del otro en la relación, podemos estar menos inclinados a ir a buscar a otros lados.

Además, cuando reconocemos la existencia de un tercero, afirmamos la separación erótica de nuestra pareja. Admitimos que, por más que quisiéramos, su sexualidad no existe solamente alrededor de nosotros. Puede que elijan compartirla exclusivamente con nosotros, pero sus raíces llegan mucho más lejos. Somos los receptores y no las únicas causas de sus deseos. El reconocimiento del otro como un agente independiente es parte del *shock* de la infidelidad, pero también es lo que puede volver a encender la chispa erótica en casa. Aunque puede ser una propuesta atemorizante, también es exquisitamente íntima.

¿Qué hay de la confianza? La confianza es el centro de la trama marital y los amoríos son una violación de esa confianza. Muchos de nosotros sentimos que, para poder confiar, necesitamos saber. Mezclamos confianza con seguridad, como una evaluación de riesgo racional para asegurarnos que no seremos lastimados. Queremos la garantía de que nuestra pareja nos cuida las espaldas y que nunca sería tan egoísta como para poner sus necesidades antes que nuestros sentimientos. Demandamos certeza o, al menos, la ilusión de ella, antes de estar dispuestos a vulnerarnos frente a otro.

Pero hay otra forma de mirar a la confianza: como una fuerza que nos permite lidiar con la incertidumbre y la vulnerabilidad. Citando a Rachel Botsman, «la confianza es sentirse seguro con lo desconocido». Si aceptamos que la certeza que anhelamos es algo que quizá nunca podremos tener, podemos redefinir nuestra noción sobre la confianza. Sí, la confianza se construye y se refuerza con acciones a lo largo del tiempo, pero, asimismo, es un salto de fe —«un riesgo

con la máscara de una promesa», como escribe Adam Phillips—. Un amorío arroja a la pareja hacia una nueva realidad, y aquellos que estén dispuestos a recorrerla juntos descubrirán que, para ellos, la confianza no solamente se articula con lo predecible, sino que es un compromiso activo con lo impredecible.

También aprendemos de los amoríos que, para la mayoría, lo prohibido siempre será tentador. El reto permanente para las parejas estables es encontrar formas de colaborar en la transgresión, en vez de transgredir entre sí o contra su vínculo. Estos actos ilícitos no tienen que ser dramáticos, irresponsables o riesgosos, sino auténticos. Puedo ofrecer sugerencias y ejemplos, pero lo que funciona para mí podría no funcionar para todos. Solo ustedes sabrán cuando finalmente estén rompiendo sus propias reglas y saliendo de su zona de confort. Solo ustedes pueden percibir lo que activa la energía erótica, el entusiasmo vital de su relación.

Para Viola y Ross, significó crear cuentas de email secretas a través de las cuales pudieran tener conversaciones candentes durante juntas de trabajo, salidas con amigos o conferencias entre padres y maestros. Para Allan y Joy, significó dejar, ocasionalmente, a sus hijos con la madre de ella y poder salir sin toque de queda. Bailar toda la noche sintiéndose infinitos es lo opuesto a la reglamentación de la vida familiar. Bianca y Mags no pueden costearse el salir, pero quieren afirmarse que no son solo madres, así que una vez a la semana duermen a sus bebés, prenden velas, se visten elegante y tienen una cita en casa. La llaman «cita en el bar».

Alia retomó el canto; Mahmoud, su esposo durante diez años, la iría a ver, pero no haría ningún contacto con ella, sentándose hasta la parte trasera del club como cualquier observador casual, mirando a su esposa a través de los ojos de un desconocido. Rita y Ben van a fiestas sexuales cuidadosamente elegidas, donde únicamente hablan francés. Nate y Bobby aman escabullirse ocasionalmente de regreso a casa después de dejar a sus gemelos en la escuela para tener un desayuno adulto ininterrumpido. Amber y Liam disfrutan buscar en internet a alguien que consideren atractivo para invitarlo a jugar.

Rikki y Wes se han dado permiso de coquetear todo lo que quieran, siempre y cuando no crucen el límite. Cuando los hombres la buscan «es un subidón de ego», dice Rikki. Pero funciona para ambas partes. Ver a mujeres desear a Wes la hace sentir más segura cuando él regresa a casa con ella. Renunciar a otros reafirma la elección de estar juntos. Juegan con sus deseos nómadas y luego canalizan la energía de regreso a su matrimonio. Compromiso y libertad se

alimentan mutuamente. Del compromiso nace la sensación de seguridad y la apertura, y la habilidad de sentirse libre y vivo con la otra persona hace más profunda la sensación de compromiso.

Cada una de estas parejas duraderas ha elegido no ignorar el atractivo de lo prohibido, sino subvertir su poder al invitarlo a su relación. Claramente, estas tácticas hacen más fuerte su conexión y, cuando la conexión es más fuerte, son menos propensos a engañar. «Sería divertido, pero no vale la pena» se convierte en la voz del límite interno. Eso no significa que sus relaciones sean «a prueba de amoríos». Y es precisamente porque saben esto que están continuamente agregando páginas a sus historias de amor.

Nuestras parejas no nos pertenecen; solo están prestadas, con la opción de renovarse —o no—. Saber que podemos perderlas no tiene que debilitar el matrimonio; en vez de eso puede dirigir a un compromiso activo que las parejas a largo plazo pierden con frecuencia. La realización de que podríamos perder a nuestras personas amadas debería de sacudirnos fuera de la complacencia, en el mejor sentido.

Es difícil resistir a la corriente de sentirnos vivos una vez que ha despertado. Lo que debe resistirse es la disminución de la curiosidad, los compromisos flácidos, la resignación sombría y las rutinas parcas. La muerte doméstica es, con frecuencia, una crisis de imaginación.

En su punto más alto, a los amoríos rara vez les falta imaginación. Tampoco les falta deseo, abundancia de atención, romance o juego. Sueños compartidos, afecto, pasión y curiosidad interminable: todos estos son los ingredientes naturales que pueden encontrarse en la trama adúltera. También son los ingredientes de las relaciones prósperas. No es accidental que muchas de las parejas más eróticas tomen sus estrategias maritales directamente del manual de la infidelidad.

NOTAS

CAPÍTULO 2: DEFINIENDO LA INFIDELIDAD

«**Como no hay**»: Susan H. Eaves y Misty Robertson-Smith, «The Relationship Between Self-Worth and Marital Infidelity: A Pilot Study», *The Family Journal* 15(4): 382-386.

«**investigaciones apuntan a un salto de cuarenta por ciento**»: National Opinion Research Center General Social Survey, citada en Frank Bass, «Cheating Wives Narrowed the Infidelity Gap over Two Decades», 2 de julio de 2013, *Bloomberg News*, <https://www.bloomberg.com/news/articles/2013-07-02/cheating-wives-narrowed-infidelity-gap-over-two-decades>.

«**De hecho, cuando la definición**»: Rebecca J. Brand, Charlotte M. Markey, Ana Mills y Sara D. Hodges, «Sex Differences in Self-Reported Infidelity and Its Correlates», *Sex Roles* 57(1): 101-109.

«**las posibilidades para coquetear**»: Aziz Ansari y Eric Klinenberg, *Modern Romance* (Nueva York: Penguin Books, 2015), 31.

«**accesible, pagable y anónimo**»: Al Cooper, *Sex and the Internet* (Nueva York: Routledge, 2002), 140.

«**tres elementos constitutivos**»: Estoy en deuda con Shirley Glass, cuyas «tres banderas rojas» inspiraron la línea de pensamiento que llevó a la creación de mi propia triada.

«**Sexo y subterfugio**»: Julia Keller, «Your Cheatin' Art: The Literature of Infidelity», *Chicago Tribune*, 17 de agosto de 2008, http://articles.chicagotribune.com/2008-08-17/news/0808150473_1_scarlet-letter-anna-karenina-adultery.

«**Como Marcel Proust entendió**»: Marcel Proust, *In Search of Lost Time*, vol. VI (Modern Library, 2000).

«**Teniendo una cita en seco**»: Cheryl Strayed, *Tiny Beautiful Things* (Nueva York: Vintage, 2012), 136.

«**no fue sexo porque**»: Francesca Gentile, en correspondencia privada con la autora.

«**La transición de una realidad pasiva**»: Aaron Ben-Ze'ev, *Love Online: Emotions on the Internet* (Cambridge, Reino Unido: Cambridge University

Press, 2012), 2.

CAPÍTULO 3: LOS AMORÍOS YA NO SON LO QUE ERAN

«**La mayoría de las sociedades ha**»: Stephanie Coontz, en correspondencia personal con la autora, marzo de 2017.

«**El hecho de que**»: Statistic Brain Research Institute, 2016, <http://www.statisticbrain.com/arranged-marriage-statistics/>.

«**propiedad de uno mismo**»: Anthony Giddens, *The Transformation of Intimacy: Sexuality, Love and Eroticism in Modern Societies* (Palo Alto, California: Stanford University Press, 1993), 14.

«**impío enredo de dos**»: Robert A. Johnson, *We: Understanding the Psychology of Romantic Love* (San Francisco: HarperOne, 2009), xi.

«**ganancia personal, bajo costo**»: William Doherty, *Take Back Your Marriage: Sticking Together in a World That Pulls Us Apart*, 2nd ed. (Nueva York: Guilford Press, 2013), 34.

«**de ser una institución**»: Alain de Botton, «Marriage, Sex and Adultery», *The Independent*, 23 de mayo de 2012, <http://www.independent.ie/style/sex-relationships/marriage-sex-and-adultery-26856694.html>, consultado en noviembre de 2016.

«**nuestras altas expectativas**»: Pamela Druckerman, *Lust in Translation: Infidelity from Tokyo to Tennessee* (Nueva York: Penguin Books, 2008), 273.

«**Culturalmente, los adultos jóvenes**»: «Knot Yet: The Benefits and Costs of Delayed Marriage in America», In Brief, <http://twentysomethingmarriage.org/in-brief/>.

«**Hugo Schwyzer comenta**»: Hugo Schwyzer, «How Marital Infidelity Became America's Last Taboo», *The Atlantic*, mayo de 2013, <http://www.theatlantic.com/sex/archive/2013/05/how-marital-infidelity-became-amaricas-last-sexual-taboo/276341/>.

«**Arrasada**»: Janis Abrahms Spring, *After the Affair: Healing the Pain and Rebuilding Trust When a Partner Has Been Unfaithful*, 2ª ed. (Nueva York: William Morrow, 2012), 14.

CAPÍTULO 4: POR QUÉ DUELE TANTO LA TRAICIÓN

«**La terapeuta de parejas Michele Scheinkman**»: Michele Scheinkman, «Beyond the Trauma of Betrayal: Reconsidering Affairs in Couples Therapy», *Family Process* 44(2): 227–244.

«**rígidamente atorada en el presente**»: Peter Fraenkel, en correspondencia

privada con la autora, enero de 2017.

«**estructura interna que nos ayuda**»: Anna Fels, «Great Betrayals», *New York Times*, 5 de octubre de 2013, <http://nytimes.com/2013/10/06/opinion/sunday/great-betrayals.html>.

«**el único lugar**»: Jessa Crispin, «An Interview with Eva Illouz», *Bookslut*, julio de 2012, http://bookslut.com/features/2012_07_019157.php.

«**El giro de la vergüenza**»: Julie Fitness, «Betrayal and Rejection, Revenge and Forgiveness: An Interpersonal Script Approach», en M. Leary (ed.), *Interpersonal Rejection* (Nueva York: Oxford University Press, 2006), 73-103.

«**danza del enojo**»: Maria Popova, «Philosopher Martha Nussbaum on Anger, Forgiveness, the Emotional Machinery of Trust and the Only Fruitful Response to Betrayal in Intimate Relationships», *Brain Pickings*, <https://www.brainpickings.org/2016/05/03/martha-nussbaum.-anger-and-forgiveness/>.

«**transferencia de vigilancia**»: Janis Abrahms Spring, *How Can I Forgive You?: The Courage to Forgive, the Freedom Not To* (Nueva York: William Morrow, 2005), 123.

«**si la pérdida de poder**»: Steven Stosny, *Living and Loving After Betrayal: How to Heal from Emotional Abuse, Deceit, Infidelity, and Chronic Resentment* (Oakland, California: New Harbinger Publications, 2013).

«**Todo le puede ser arrebatado**»: Victor Frankl, *Man's Search for Meaning* (Nueva York: Touchstone, 1984), 74-75.

CAPÍTULO 5: LA TIENDITA DE LOS HORRORES

«**El investigador Brené Brown**»: Brené Brown, hablando en la conferencia Emerging Women Live, San Francisco, octubre de 2015.

CAPÍTULO 6: CELOS

«**esa enfermiza combinación**»: Helen Fisher, «Jealousy: The Monster», *O Magazine*, septiembre de 2009, <http://www.oprah.com/relationships/Understanding-Jealousy-Helen-Fisher-PhD-on-Relationships#ixzz3lwnRswS9>.

«**La literatura sobre la infidelidad**»: M. Scheinkman y D. Werneck (2010), «Disarming Jealousy in Couples Relationships: A Multidimensional Approach», *Family Process* 49(4): 486-502.

«**reconocidos alrededor**»: Ibídem.

«**ira erótica**»: Giulia Sissa, *La Jalousie: Une passion inavouable [Jealousy: An*

Inadmissible Passion] (París: Les Éditions Odile Jacob, 2015). Traducido del francés por la autora.

«**El sociólogo Gordon Clanton**»: Ayala Malach Pines, *Romantic Jealousy: Causes, Symptoms, Cures* (Nueva York: Routledge, 2013) 123.

[P. 110] «**Como Sissa señala**»: Giulia Sissa, «Jaloux, deux souffrances pour le prix d'une», *Liberation*, http://www.liberation.fr/livres/2015/03/11/jaloux-deux-souffrances-pour-le-prix-d-une_1218772. Traducido del francés por la autora.

«**Dos son compañía**»: Adam Phillips, *Monogamy* (Nueva York, Vintage, 1999) 95.

«**sufre[n] cuatro veces**»: Roland Barthes, *A Lover's Discourse: Fragments* (Nueva York: Macmillan, 1978), 146.

«**el demonio que no puede ser exorcizado**»: William C. Carter, *Proust In Love* (Yale University Press, 2006), 56.

«**Los celos son la sombra**»: Pines, *Romantic Jealousy*, 200.

«**emoción honesta**»: Sissa, *Liberation*.

«**Cuatro piedras angulares del erotismo**»: Jack Morin, *The Erotic Mind: Unlocking the Inner Sources of Passion and Fulfillment* (Nueva York: HarperPerennial, 1996), 60.

«**Los celos se alimentan de dudas**»: François de La Rochefoucauld, *Maxims* (Nueva York: Penguin Classics, 1982) 41.

«**Estaba, en los dos sentidos**»: Annie Ernaux, *L'occupation* [Ocupación] (París: Éditions Gallimard, 2003). Traducido del francés por la autora.

«**Liberarse del**»: Helen Fisher, TED Talk, «The Brain in Love», http://www.ted.com/talks/helen_fisher_studies_the_brain_in_love/transcript?language=en.

«**exquisitamente tejido**»: David Buss, *Evolutionary Psychology: The New Science of the Mind*, 5ª ed. (Psychology Press, 2015), 51.

CAPÍTULO 7: CULPA O VENGANZA

«**es difícil desaprender**»: Ayala Malach Pines, *Romantic Jealousy: Causes, Symptoms, Cures* (Taylor and Francis, 2013, edición para Kindle), loc. 2622-2625.

«**brotos de enojo**»: Steven Stosny, *Living and Loving After Betrayal: How to Heal from Emotional Abuse, Deceit, Infidelity, and Chronic Resentment* (Oakland, California: New Harbinger Publications, 2013), 10.

CAPÍTULO 8: ¿DECIR O NO DECIR?

«**política abierta**»: Michele Scheinkman, «Beyond the Trauma of Betrayal: Reconsidering Affairs in Couples Therapy», *Family Process* 44(2): 227-244.

«**Vivimos en una cultura**»: Evan Imber-Black, *The Secret Life of Families* (Nueva York: Bantam Books, 1999), xv.

«**Los mismos anhelos y deseos eróticos**»: Stephen Levine, *Demystifying Love: Plain Talk for the Mental Health Professional* (Nueva York: Routledge, 2006), 102.

«**favorecen lo implícito**»: Debra Ollivier, *What French Women Know: About Love, Sex, and Other Matters of the Heart and Mind* (Nueva York: Berkley, 2010), 50.

«**La discreción parece ser**»: Pamela Druckerman, *Lust in Translation: Infidelity from Tokyo to Tennessee* (Nueva York: Penguin Books, 2008), 124.

«**Los amoríos franceses pueden**»: Ibídem, 215.

«**hacen un hoyo en el fundamento**»: Harriet Lerner, en correspondencia personal con la autora, marzo de 2017.

«**La postura sobre la infidelidad**»: Dan Ariely, *The (Honest) Truth About Dishonesty: How We Lie to Everyone—Especially Ourselves* (Nueva York: Harper, 2012), 244.

«**No puedes “prevenir”**»: Marty Klein, «After the Affair... What?». *Sexual Intelligence*, número 162, octubre de 2013, <http://www.sexualintelligence.org/newsletters/issue164.html>.

CAPÍTULO 9: INCLUSO LAS PERSONAS FELICES ENGAÑAN

«**El ensayista mexicano Octavio Paz**»: Octavio Paz, *The Double Flame: Essays on Love and Eroticism* (Nueva York: Houghton Mifflin Harcourt, 1996), 15.

«**En consecuencia, que las historias de amor prohibidas**»: Lise VanderVoort y Steve Duck, «Sex, Lies and... Transformation», en ed. Jean Duncombe, Kaeren Harrison, Graham Allan and Dennis Marsden, *The State of Affairs: Explorations in Infidelity and Commitment* (Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 2004), 1-14.

«**vidas que puede**»: Anna Pulley, «The Only Way to Love a Married Woman», *Salon.com*, 21 de julio de 2015, http://www.salon.com/2015/07/21/the_only_way_to_love_a_married_woman/.

«**reordena todas nuestras prioridades**»: Francesco Alberoni, *L'erotisme* (Pocket, 1994), 192. Traducido del francés por la autora.

«**Quizá —sugiere**»: Jack Morin, *The Erotic Mind: Unlocking the Inner Sources*

of Passion and Fulfillment (Nueva York: Harper Perennial, 1996), 81-82.

«**ecuación erótica**»: Ibídem, 56.

«**suspendidos en el peligroso**»: Ibídem, 39.

«**siempre hay una sospecha**»: Zygmunt Bauman, *Liquid Love: On the Frailty of Human Bonds* (Polity, 2003), 55.

CAPÍTULO 10: UN ANTÍDOTO A LA MUERTE

«**El Amor y el Eros**»: Francesco Alberoni, *L'erotisme* (Pocket, 1994), 192.

«**deseamos seguridad**»: Stephen Mitchell, *Can Love Last?* (Nueva York: W.W. Norton, 2002).

«**expresiones de desafío exuberante**»: Ibídem, 51.

«**matrimonios melancólicos**»: Pamela Haag, *Marriage Confidential: Love in the Post-Romantic Age* (Nueva York: HarperCollins, 2011), 15.

«**El deseo adúltero**»: Laura Kipnis, «Adultery», *Critical Inquiry* 24(2): 289-327.

«**El atractivo transformador**»: Lise VanderVoot y Steve Duck, «Sex, Lies and... Transformation», en Jean Duncombe, Kaeren Harrison, Graham Allan y Dennis Marsden (eds.), *The State of Affairs* (Mahwah, Nueva Jersey: Lawrence Erlbaum, 2004), 6.

«**cursis**»: M. Meana, «Putting the Fun Back in Female Sexual Function: Reclaiming Pleasure and Satisfaction». Artículo presentado en la convención anual de la Society for the Scientific Study of Sexuality, Las Vegas, Nevada (noviembre de 2006).

«**silencio erótico**»: Dalma Heyn, *The Erotic Silence of the American Wife*, 188.

«**La investigación que Meana**»: Sims y M. Meana, «Why Did Passion Wane? A Qualitative Study of Married Women's Attributions for Declines in Desire», *Journal of Sex & Marital Therapy* 36(4): 306-380.

«**En vez de quedarse atorado**»: Ibídem, 97.

CAPÍTULO 11: ¿EL SEXO ES SOLO SEXO?

«**Uno de los retos clave**»: Jack Morin, *The Erotic Mind: Unlocking the Inner Sources of Passion and Fulfillment* (Nueva York: Harper Perennial, 1996), 180.

«**triángulo impío**»: Terry Real, en conversación con la autora, febrero de 2016.

«**A los hombres cada vez**»: Irma Kurtz, *Mantalk: A Book for Women Only* (Sag Harbor, Nueva York: beech Tree Books, 1987), 56.

«**Esta visión machista**»: Ethel Person, «Male Sexuality and Power», *Psychoanalytic Inquiry* 6(1): 3-25.

«**Ninguna ley de derechos sexuales**»: Daphne Merkin, «Behind Closed Doors: The Last Taboo», *New York Times Magazine*, 3 de diciembre de 2000. <http://www.nytimes.com/2000/12/03/magazine/behind-closed-doors-the-last-taboo.html>.

«**Puede que, eventualmente, descubras**»: Janis Abrahms Spring, *After the Affair: Healing the Pain and Rebuilding Trust When a Partner Has Been Unfaithful*, 2ª ed. (Nueva York: William Morrow, 2012), 6.

CAPÍTULO 12: ¿LA MADRE DE TODAS LAS TRAICIONES?

«**En una encuesta Gallup de 2013**»: Eleanor Barkhorn, «Cheating on Your Spouse Is Bad; Divorcing Your Spouse Is Not», *The Atlantic*, 23 de mayo de 2013, <http://www.theatlantic.com/sexes/archive/2013/05/cheating-on-your-spouse-is-bad-divorcing-your-spouse-is-not/276162/>.

«**A veces, necesitamos**»: David Schnarch, «Normal Marital Sadism», el blog de *Psychology Today*, mayo de 2015, <https://www.psychologytoday.com/blog/intimacy-and-desire/201205/normal-marital-sadism>.

El analista de big data»: Seth Stephens-Davidowitz, «Searching for Sex», *New York Times*, 25 de enero de 2015, http://www.nytimes.com/2015/01/25/opinion/sunday/seth-stephens-davidowitz-searching-for-sex.html?ref=topics&_r=0.

«**La infidelidad, a veces, provee**»: Irwin Hirsch, «Imperfect Love, Imperfect Lives: making Love, Making Sex, Making Moral Judgments», *Studies in Gender and Sexuality* 8(4): 355-371.

«**Los psicólogos Janet Reibstein**»: Martin Richards y Janet Reibstein, *Sexual Arrangements: Marriage and Affairs* (Portsmouth, Inglaterra: William Heinemann, 1992), 79.

«**Como observa Pamela Haag**»: Pamela Haag, *Marriage Confidential: Love in the Post-Romantic Age* (Nueva York: HarperCollins, 2011), 23.

CAPÍTULO 13: EL DILEMA DE LA AMANTE

«**tenía mi libertad**»: Susan Cheever, entrevistada en el episodio 52 de *Dear Sugar*, WBUR, 24 de abril de 2016, <http://www.wbur.org/dearsugar/2016/04/24/dear-sugar-episode-fifty-two>.

CAPÍTULO 14: LA MONOGAMIA Y SUS DESENCANTOS

«**no un asunto de naturaleza**»: Meg-John Barker, «Rewriting the Rules»,

<http://rewriting-the-rules.com/love-commitment/monogamy/>.

«**la exhortación**»: Katherine Frank y John DeLamater, «Deconstructing Monogamy: Boundaries, Identities, and Fluidities Across Relationships», en Meg Barker y Darren Langdridge (eds.), *Understanding Non-Monogamies* (Nueva York: Routledge, 2009), 9.

«**la improbable unión**»: Pascal Bruckner, *The Paradox of Love* (Princeton, Nueva Jersey: Princeton University Press, 2012), 3.

«**Experiencias como estas**»: Shalanda Phillips, «There Were Three in the Bed: Discursive Desire and the Sex Lives of Swingers», en Barker y Langdridge (eds.), *Understanding Non-Monogamies*, 85.

«**Un estudio reciente**»: M. L. Hauptert *et al.*, «Prevalence of Experiences with Consensual Nonmonogamous Relationships: Findings from Two National Samples of Single Americans», *Journals of Sex & Marital Therapy*, 20 de abril de 2016, 1-17.

«**nuestros valores evolucionan**»: Stephen Levine, *Demystifying Love: Plain Talk for the Mental Health Professional* (Nueva York: Routledge, 2006), 116.

«**puede que nunca sea**»: Tammy Nelson, «The New Monogamy», *Psychotherapy Networker*, julio/agosto de 2012, <https://www.psychotherapynetworker.org/magazine/article/428/the-new-monogamy>.

«**La monogamia y la no monogamia**»: Dee McDonald, «Swinging: Pushing the Boundaries of Monogamy?» en Barker y Langdridge (eds.), *Understanding Non-Monogamies*, 71-72.

«**¿Quién está teniendo sexo**»: Ibídem, 71-78.

«**El filósofo Aaron Ben-Ze'ev**»: Aaron Ben-Ze'ev, «Can Uniqueness Replace Exclusivity in Romantic Love?». *Psychology Today*, 19 de julio de 2008, <https://www.psychologytoday.com/blog/in-the-name-love/200807/can-uniqueness-replace-exclusivity-in-romantic-love>.

«**las fronteras son construidas**»: Jamie Heckert, «Love Without Borders? Intimacy, Identity and the State of Compulsory Monogamy», en Barker y Langdridge (eds.), *Understanding Non-Monogamies*, 255.

«**el mito de la equidad**»: Tristan Taormino, *Opening Up: A Guide to Creating and Sustaining Open Relationships* (Nueva York: Simon & Schuster, 2008), 147.

«**La libertad no nos exime**»: Bruckner, *The Paradox of Love*, 5.

«**Sus críticos remarcan**»: Monica Hesse, «Pairs with Spares: For Polyamorists with a Whole Lotta Love, Three, or More, Is Never a Crowd». *Washington Post*,

13 de febrero de 2008.

«**una crítica queer**»: Diana Adams, en conversación con la autora, septiembre de 2016.

«**hombres gay**»: Michael Shernoff, «Resisting Conservative Social and Sexual Trends: Sexual Nonexclusivity and Male Couples in the United States», artículo no publicado y compartido por el autor.

CAPÍTULO 15: DESPUÉS DE LA TORMENTA

«**perdonar es liberar a un prisionero**»: Lewis B. Smedes, *Forgive and Forget* (Nueva York: HarperCollins), 133.

«**un cementerio abandonado**»: Marguerite Yourcenar, *Memoirs of Hadrian* (Nueva York: Macmillan, 2005), 209.

«**no con una fanfarria**»: Khaled Hosseini, *The Kite Runner* (Nueva York: Riverhead Books, 2003), 313.

«**narrativa de la seguridad marital**»: Katherine Frank y Johh Delamater, «Deconstructing Monogamy: Boundaries, Identities, and Fluidities Across Relationships», en Meg Barker y Darren Langdridge (eds.), *Understanding Non-Monogamies* (Nueva York: Routledge, 2009).

«**siempre es**»: John O'Donohue, *Divine Beauty: The invisible Embrace* (Nueva York: Harper Perennial, 2005), 155.

«**la confianza es sentirse seguro**»: Rachel Botsman, TED Talk: «We've stopped trusting institutions and started trusting strangers», junio de 2016, https://www.ted.com/talks/rachel_botsman_we_ve_stopped_trusting_institutions_and_started_trusting_strangers.

«**un riesgo con la máscara**»: Adam Phillips, *Monogamy* (Nueva York: Vintage, 1999), 58.

ÍNDICE TEMÁTICO

Adam

Adams, Diana

adicción al sexo

adulterio. *Ver también* amoríos

en un mercado americano

como un antídoto a la muerte

pensamiento blanco y negro

hijos que resultan de

definiendo

doble moral

economía emocional de (*ver* economía emocional del adulterio)

en Francia

libertad como protección de

espacio para el amor

secretos y

tabú contra

como un término

trauma de

ambigüedad estable

América Latina

amoríos. *Ver también* adulterio

comparado con otras traiciones maritales

discurso contemporáneo

tecnología digital y

revelación de

deshonestidad y secretos

emocional

merecimiento y

carga erótica subsecuente

con exparejas

femenino

amistades y

como experiencias generativas o transformativas

legado de (ver legado de un amorío)
preservación del matrimonio y
significado de
motivos para
ingredientes naturales de
relaciones abiertas y
como universos paralelos
personas afectadas por
aspectos positivos de
fases de recuperación
autodescubrimiento y
sexo vs. deseo en
quedarse juntos a pesar de
como término
momento
como ventana al corazón humano

After the Affair (Spring)

Alberoni, Franceso

Alexander, Erin y Micah

Alia y Mahmoud

Alice

Alison y Dino

reconciliar lo erótico con lo doméstico
deseo femenino y
confrontación con la mortalidad y amoríos
aspectos positivos de los amoríos
seguridad vs. aventura

Allan y Joy

alquimia sexual

Ally, Tara y Richie

Amber y Liam

Amira

amoríos emocionales

amor romántico

suposición de la monogamia en
cerebro y
compañía emocional y

evolución histórica del matrimonio y
identidad y sentido de valía atadas a
infidelidad y modelo de
Johnson en
Andrea y Michael
Andreas, Steven
Angela
Anna
Annie
Ansari, Azis
Anton y Josie
Antrim, Minna
Apollo
Ariely, Dan
Arthur y Sara
Ashlee y Lisa
AshleyMadison.com
autonomía
aventura vs. seguridad
Ayo, Julia y Cynthia
a prueba de amoríos
autodescubrimiento
autorregulación

Bader, Michael
bailarines
Barbara
Barker, Meg-John
Barkhorn, Eleanor
Barney
Barthes, Roland
Bauman, Zygmunt
BDSM
Bélgica
Benjamin
Ben-Ze'ev Aaron
Beyoncé y Jay Z

Bianca y Mags
Biblia
Bisexualidad. *Ver también* relaciones gay
Blake, William
Botsman, Rachel
Brad y Pam
Braun-Harvey, Douglas
brecha de infidelidad
Brend y Joan
Brown, Brené
Bruckner, Pascal
Buber, Martin
Buddy
Bulgaria
Buss, David
Butch Cassidy and the Sundance Kid (filme)

Camille y Amadou
Carol
cartas de amor
Casey y Reid
celibato en el matrimonio
Celine y Jerome
celos
 como afrodisiaco
 diferencias culturales e interpretación de
 demanda de detalles
 envidia y
 evolucionando más allá
 género y
 cambios históricos en
 amor y
 origen del término
 posesividad
Celos románticos (Pines)
cerebro enamorado
César y Andy

Charlotte y Steve
Charmaine y Roy
Cheever, Susan
chisme
Christophe y Louise
Ciro
Clanton, Gordon
Clinton, Bill
Clinton, Hillary
Clive, Jade y Kyra
Closer (filme)
club de striptease
Coelho, Paulo
Cohen, Leonard
compersión
complejo de madonna-puta
confiar
 habilidad de, después de un amorío
 historia familiar y
 miedo de
 honestidad y
 infidelidad como ruptura de
 dejarse ir en el sexo y
 no-monogamia y
 reconstruir
 incertidumbre y
consejo de amigos y familia
Conrad, Joseph
constructoras
consumismo
Coontz, Stephanie
Cooper, Al
Cooper y Aimee
crímenes de pasión
culpa a uno mismo
culpa, quedarse juntos y
culpa vs. vergüenza

cura del habla

Danica, Stefan y Luiz

Daphne y Martin

Darby

Darlene

Dawson y Amelie

Debbie y Marc

de Beauvoir, Simone

Deborah, William y Abigail

de Bottom, Alain

DeLamater, John

Delia y Russel

deseo. *Ver también* eros; división deseo-amor

agresión y

mujer

hombre

incorrección política y

sexo vs

Devon y Annie

Dexter, Mona y Robert

diagnósticos psicológicos

Diana y Ed

Dionisio

disfunción eréctil

Ditta

división amor-lujuria

divorcio

alternativas para

condenación de la infidelidad comparada a

separación consciente

consumerismo y

discurso contemporáneo y

infidelidad como motivo de

leyes “sin culpabilidad”

culpa y

quedarse juntos en vez de

estigma removido de
rol del terapeuta y
Doherty, Bill
Dominic y Nick
Drake
Drane, Alexandra
Drew
Druckerman, Pamela
Duck, Steve
Dumas, Alexandre
Dustin, Leah y Abby
Dwayne y Keisha
Dylan y Naomi

ecuación erótica
Edith
efecto semáforo
Elias y Linda
economía emocional del adulterio
soluciones creativas
división amor-lujuria
masculinidad
hombre sensible
adicción al sexo

envidia
Eric, Vickie y Gabrielle
Ernaux, Annie

eros. *Ver también* deseo
Alberoni, hablando de
Freud, hablando de
celos, chispa de
como energía vital
matrimonio y reconocimiento de
silenciar la muerte de
poder de

erotismo, cuatro piedras angulares de
The Erotic Mind (Morin)

Estados Unidos
condenación de la infidelidad en
conversaciones sobre la infidelidad en
desaprobación de los secretos y la deshonestidad en
celos negados en
poliamor en
mujeres animadas a irse en
estereotipos y sesgos de género. *Ver también* patriarcado
estudios de resonancia magnética
Facebook
Farrah y Jude
fase de crisis
FBSM
Fels, Anna
feminismo
fidelidad, redefiniendo
fiestas sexuales
Fifty Shades of Grey
Filipinas
Fisher, Helen
Foer, Jonathan Safran
FOMO
foro en Reddit
Fraenkel, Peyer
Francia
Frank, Katherine
Frankl, Viktor
Freud, Sigmund

Gaia
Garth y Valerie
gaslighting
Gene
Gentile, Francesa
Giddens, Anthony
Gillian, Costa y Amanda
Gina

Goethe, Johann Wolfgang von
Goldner, Virginia
Gray, Rachel
Greg
Grindr
Guy

Haag, Pamela
Heather, Fred, Ryan y Blair
Heckert, Jamie
Helen, Miles y Maura
Heyn, Dalma
hijos, ilegítimos
hijos y secretos
Hinge
Hirsch, Irwin
historia familiar
historias de origen de las parejas
Holly
hombre sensible y sexo
honestidad sexual
Hosseini, Khaled
identidad
identidades, múltiples y perdidas
Illouz, Eva
Imber-Black, Evan
individualismo
infecciones de transmisión sexual
infidelidad. *Ver también* adulterio; amoríos; traición por amoríos comparada con otras
Inga y Jeanine
Ingrid
Instagram
Inteligencia Erótica (Perel)
Internet e infidelidad
intimidad
definición actual de

fidelidad y
en matrimonio
renovación de
búsqueda de
reticiencia sexual y
involucramiento emocional
Iris y Ella
Isabelle y Paul

Jackson
Jaime y Flo
Jamiere y Terrence
Jax y Emmet
Jeff y Sheryl
Jeremy
Jess, Bart y Rob
Jessica y Julian
Jill
Jim y Lauren
Joachin y Dean
Joanna y Jaron
Johnson, Robert
Jonah, Danielle y Renée
Julie
justicia restaurativa

Karim y Cindy
Kat y Joel
Kate y Rhys
Kathleen, Don, Lydia y Cheryl
Kathy
Keith, Joe y Noah
Keller, Julia
Kelli y Bentley
Kevin, Taylor y Hunter
Kipnis, Laura
Kit y Jodi
Klein, Marty

Knot Yet

Kurtz, Irma

Kyle y Lucy

Lailani y Cameron

La Rochefoucauld, Francois de

LaSala, Michael

La otra mujer

compromisos y negociaciones por

fin del amorío y

historias contadas por

legado de un amorío

constructoras

separación consciente

rompe tratos

exploradoras

matrimonio que comenzó como un amorío

quedarse juntos

sufridoras

Lerner, Harriet

Levine, Stephen B.

Lia

libertad erótica

Lily

Lina

Lizzy y Dan

L'occupation (Ernaux)

Lou

Love Actually

Ludo y Mandy

Luke y Anais

Lust in Translation (Druckerman)

Lyle

Lynn y Mitch

Madeleine

Madison y Dennis

Manhunt

Marcel y Grace

Marcus y Pavel

Maria y Kenneth

Marlene

Marnie

Marruecos

matrimonio

amoríos para la preservación de

comenzado como un amorío

piedra angular vs meta final

disfunción en

exclusividad emocional y

igualitario

deseo femenino y

Goethe hablando del amor y

infidelidad y (*ver debajo* de infidelidad)

intimidad en

melancolía

expectativas modernas de

repensar (*ver repensar* matrimonio y monogamia)

sadismo en

llevar cuenta de

sin sexo

transformación de

masculinidad

masajes con finales feliz. *Ver* FBSM

masturbación

como traición

viendo porno

sexo virtual y

Match.com

matrimonio sin sexo

Matt, Mercedes y Maggie

Max

McDonald, Dee

Meana, Martha

Megan

matrimonios melancólicos

Melanie

memorias, disrupción de

merecimiento

Merkin, Daphne

México

Michelle

Milan y Estefano

Ming

Mitchell, Joni

Mitchell, Stephen

mito de la equidad

Mo

más o menos monógamo, como término

monogamia

consumismo y

conversaciones sobre

definiciones de

una u otra/ambas

emocional

libertad erótica y

en relaciones gay

del corazón

celos y

negociación de

nueva

como norma oficial

Phillips, hablando de

prostitución y

repensar (*ver* repensar el matrimonio y la monogamia)

ideal romántico y

en un matrimonio tradicional

como valor

Monogamy (Phillips)

Morgan, Ethan y Cleo

Morin, Jack

Morrisette, Alanis

muerte, confrontación con. *Ver también* estar vivo
mujeres

Mujer, la Otra. *Ver* Otra mujer
deseo y
empoderamiento de
matrimonio tradicional y

Nancy

narrativa de seguridad marital

narcisismo

Nate y Bobby

negación del trauma

Nelson, Tammy

Nicholas y Zoe

Nicole y Ron

Nila y Hannah

no-monogamia. *Ver también* relaciones abiertas

consensuales

éticas

negociando límites y

confianza y

no-monogamia consensual. *Ver también* no-monogamia, relaciones abiertas

no-monogamia ética. *Ver también*

no-monogamia; relaciones abiertas

exparejas, reconectar con

exploradores

nueva monogamia

ninfomanía

O'Donohue, John

Oeste de África

OkCupid

Oliver, Andres y Cara

Ollivier, Debra

Pagliacci (opera)

Paolo y Rafael

Paris, Francia

patriarcado. *Ver también* género
estereotipos y sesgos

Paz, Octavio

pérdida en la infancia y trauma

abandono

padres abusivos y apagón sexual

infidelidad parental

celos patológicos y

autorreclamos y

Person, Ethel

Phillips, Adam

Phillips, Shalanda

Pines, Ayala Malach

Polly, Nigel y Clarissa

poliamor

compersión y

celos y

como movimiento del estilo de vida

negociación y

poligamia

política abierta

política de no secretos

Popova, Maria

pornografía

como alternativa al adulterio

ética

en internet

preferencia por

como transgresión

mirándola con la pareja

posesividad

preguntas detectivescas e investigativas

prescribir el síntoma

privacidad

Priya y Colin

prostitución y sexo transaccional. *Ver también* FBSM

Proust, Marcel

Pulley, Anna

racionalizaciones

recuerdos pantalla

Real, Terry

Reibstein, Janet

relaciones abiertas. *Ver también* no-monogamia

límites negociados y rotos

experimentación con

celos en

disparidad de poder y

amoríos secretos en

respuesta típica a

relaciones abusivas

relaciones gay

entre millenials

definiciones de la infidelidad en

infidelidad en

celos en

matrimonio en

monogamia y

relaciones homosexuales. *Ver* relaciones gay

religión

repensar el matrimonio y la monogamia

límites y transgresión

economía de la adición

familias y poliamor

navegar el continuo de la monogamia

no-monogamia y negociación de límites

abrir la monogamia

redefinir la fidelidad

Revolución Industrial

Richards, Martin

Rick

Rikki y Wes

Rita y Ben

Rodrigo y Alessandra

Romanticismo

Roma, Italia

Rose y Tad

Rovics, David

Roxana

Ruby y

Rupert

Russ y Connor

Samantha, Ken y Richard

Sandy, Joy y Lincoln

Savage, Dan

Scheinkman, Michele

Schopenhauer, Arthur

Schwyzer, Hugo

Scott y Kristen

The Secret Life of Families (Imber-Black)

secretos y revelación

diferencias culturales en

dilemas de la revelación

cuánto revelar

terapeutas y

secretos como elementos de la infidelidad

seguridad vs. aventura

Senegal

separación consciente

sesgo actor-observador

sentirse vivo

sexting

Sexton, Anne

sexo vs. deseo

sexo virtual

Shakespeare, William

Shannon y Corbin

Shaun y Jenny

Shernoff, Michael

significado de los amoríos

diagnósticos psicológicos
autodescubrimiento
identidades, múltiples y propias
silencio erótico
Silvia y Clark, y Jason
Simon
Sims, Karen E.
Sissa, Giulia
Skype
Smedes, Lewis B.
Snapchat
Sonny
Sophie
Spiegel, Lisa
Spring, Janis Abrahms
Stephens-Davidowitz, Seth
Stoller, Robert
Stosny, Steven
Strayed, Cheryl
Stuart
sufridoras
SurvivingInfidelity.com
Susie
sospecha
intercambio de parejas
Sydney y Ang

teoría del síntoma
terapeutas
 colaboración entre
 diálogo entre
 perspectivas/experiencias personales de
 rol de
 secretos y
 teoría del síntoma y
Thomas, Katherine Woodward
Tim y Mike

Tinder

Tom

traición

y definiciones sobre la infidelidad

circunstancias económicas y respuesta a

celos vs.

múltiples formas de

dolor de

traiciones maritales

sentirse vivo e

condenación de

definiendo

economía emocional del adulterio

intensidad de la respuesta a

celos

legado de un amorío

en la literatura y las artes

y matrimonio, nuevas conversaciones sobre

significados de los amoríos

la Otra Mujer y

dolor de la traición

prevalencia de

repensando el matrimonio y la monogamia

secretos y revelación

culpa y venganza

autopreservación y

tres elementos constitutivos y

transformación del matrimonio y

transferencia de la vigilancia

The Transformation of Intimacy (Giddens)

transgresión, el poder seductivo de

trastorno del apego

trastorno del deseo sexual hipoactivo

trastorno del estrés postraumático

trauma de intrusión

tríos

Tristan Taormino

Tumblr

Tyler y Joanie

Tyrell

Tyrone

Underwood, Carrie

van der Kolk, Bessel

VanderVoort, Lise

venganza

actos apropiados de venganza

engañar al infiel

fantasías de

justicia restaurativa

quedar a mano

luchar con los pensamientos de

Vera, Ivan y Beth

Viagra

viejas llamas, reavivar

Vijay y Patti

Viola y Ross

Violet y Jared

viudez y traición

A Walk on the Moon (filme)

Werneck, Denise

Whatsapp

Willa y Brian

Xavier y Phil

Yourcenar, Marguerite

Yuri y Anat

Zac y Theo



AGRADECIMIENTOS

¿Qué me poseyó para escribir un libro acerca de una de las facetas más controversiales de nuestra naturaleza? Pocos eventos abarcan el espectro del drama humano y este ha sido, para mí, una fuente interminable de fascinación desde que escribí mi primer libro, *Inteligencia erótica*. Eso fue en los días maravillosos de mi inocencia como escritora, antes de que el internet radicalizara la comunicación. Ha pasado una década y hoy la creación ocurre a plena vista. He estado dialogando con mis lectores durante la escritura de este libro. Agradezco a todos por la iluminación.

Algunos de ustedes, sin embargo, han sostenido mi mano en la vida real. Simplemente no podría haber logrado esto sin ustedes. Esto es porque pienso mientras escribo. Y hablo mientras pienso. Gracias a eso he sido bendecida con amigos queridos, colegas estimados y bienvenidos extraños. Mi deuda de gratitud trasciende estos modestos reconocimientos.

Ellen Daly, maestra editora y colaboradora: si alguna vez he visto a un genio en su trabajo, esa eres tú. Tu claridad al navegar del lugar de donde venía a donde tenía que ir me mantuvo en curso. Siempre escucharé tu voz, mi GPS personal, trazando el camino. Laura Blum, mi coeditora y musa poética: eres un tesoro viviente. No hay nadie más con quien ame hacer juegos de palabras y redefinir ideas tanto como contigo. Gail Winston, mi temeraria editora en HarperCollins: gracias por creer de nuevo en mí. Sarah Manges, tú y yo comenzamos esta aventura como una propuesta arriesgada. Tu contribución editorial es invaluable. Tracy Brown, mi agente literaria: confío en ti con todo mi corazón, un extraño lujo, como estas páginas demostrarán. Yuli Masinovsky, siempre me recuerdas la importancia de contar una historia, en la página o en la pantalla.

Las mejores ideas rara vez nacen en una mente sola y aislada; más bien, se desarrollan en redes de pensadores curiosos y creativos. A través de estas páginas he citado a muchas personas que me han ayudado a formar las ideas de este libro con sus conocimientos pioneros —hablados y escritos—. Estoy particularmente agradecida con Michelle Scheinkman, Ulrich Clement, Janis Abrahms Spring, Janet Reibstein, Tammy Nelson, Ellyn Bader, Meg John Barker, Helen Fisher, Marta Meana, Eric Klinenberg, Eric Berkowitz y Pepper Schwartz.

El intercambio de ideas que viene de estar en un grupo de estudio interdisciplinario ha sido clave en afinar tanto mis preguntas como mis respuestas. Diana Fosha, Dough Braun-Harvey, George Faller, Natasha Prenn y Megan Fleming, gracias por hacerme responsable durante las etapas tempranas de este proyecto. Joshua Wolf Schenk, hiciste que el bloqueo fuera menos atemorizante.

No me habría atrevido a que este libro viera la luz del día sin mi exigente equipo de lectores. Sus comentarios me mostraron las grietas y arrojaron luz a través de ellas. Katherin Frank, cada terapeuta que escriba debería ser tan suertuda como para tener una antropóloga cultural con tu creatividad y profundidad de pensamiento a su lado. Peter Fraenkel y Harriet Lerner, ustedes son colegas queridos, extraordinariamente astutos y críticos directos. Steve Andreas, Guy Winch, Aviva Gitlin, Dan McKinnon, Ian Kerner, Margie Nichols, Carol Gilligan y Virginia Goldner, necesitaba la retroalimentación de importantes clínicos, maestros y pensadores. Jesse Kornbluth, Hanna Rosin, David Bornstein y Patricia Cohen, ustedes son magos de la pluma y sus comentarios me ayudaron a hablar un lenguaje entendido por todos. Dan Savage y Terry Real, ustedes son mis almas gemelas. David Lewis, Daniel Mandil, Irina Baranov, Blair Miller y Daniel Okulitch, nada supera sus agudas aptitudes. Diana Adams y Ed Vessel, estoy especialmente agradecida por su guía mientras escribía sobre la no monogamia. Olivia Natt y Jesse Baker, agregaron una valiosa perspectiva juvenil con su retroalimentación. Alissa Quart, hacer lluvia de ideas para títulos contigo es muy divertido.

Mi equipo. Malika Bhowmik, mi becaria de investigación, me quito el sombrero frente a tu trabajo, realizado exquisitamente. Trajiste orden a mi caos. Hablando de orden, Lindsay Ratowsky y Amanda Dieker, me hicieron posible dedicar tiempo y atención para mi libro. En sus inicios, también fui ayudada por un cuarteto de estudiantes talentosos: Brittany Mercante, Annabelle Moore, Nicole Arnot y Alexandra Castillo, espero ver florecer sus carreras profesionales. Gracias a todos los colegas que asistieron a mi entrenamiento mensual y grupos de supervisión —no hay mejor manera de aclarar el propio pensamiento que enseñando—. Jonas Bamert, tu investigación fue muy apreciada. Bruce Milner, me abriste tu bucólico hogar en Woodstock y me ofreciste calma y belleza para que pudiera escribir.

Y, ahora, familia. A mis padres, que me enseñaron a hablar y cuya terrible experiencia de traición me mostró que siempre hay esperanza para la sanación —incluso si solo es parcial—. Jack Saul, mi esposo, hemos compartido la

aventura de amar y de vivir. Tú eres mi interlocutor intelectual. Escribir un libro requiere muchísimo espacio y respondiste con generosidad. Adam y Noam, espero que estas páginas les ofrezcan sabiduría que puedan usar en sus relaciones. Hablar con ustedes acerca de las dificultades y tribulaciones del amor milénial me mantuvo actualizada y me trajo mucha alegría.

No hay forma de exagerar el papel de mis pacientes y de quienes me permitieron entrar en su vida privada. Su confianza fue esencial. Es a través de historias como las tuyas que conectamos y generamos significado. A lo largo de mis viajes, mi trabajo y mis experiencias personales, he tenido las conversaciones más provechosas. Es por esto que solo puedo ofrecer mis agradecimientos, incluso si no puedo nombrarlos a todos. Fue muy bueno no sentirme sola durante esta ardua creación y, ahora que está terminada, no puedo esperar a participar más con ustedes.

MÁS COMENTARIOS DE LA CRÍTICA SOBRE *EL DILEMA DE LA PAREJA*

«Esther Perel tiene una forma misteriosa de extraer los más grandes retos de las relaciones a largo plazo y allí dentro encontrar humanidad, significado, oportunidad y esperanza. En *El dilema de la pareja*, aborda la trasgresión tan grande que es la infidelidad sin ningún juicio o agenda ideológica. En su inquebrantable honestidad e inteligencia, este valiente y ambicioso libro es invaluable para cualquiera en (o ayudando a alguien que se encuentre en) la crisis de un amorío, recuperándose de uno o separándose como resultado de uno».

—Marta Meana, doctora, profesora de psicología de la Universidad de Nevada y expresidenta de la Sociedad para la Investigación y Terapia Sexual.

«Si eres un ser humano e interactúas con otros seres humanos, deberías leer este incluyente libro. Perel explora todas las dinámicas de las relaciones modernas. *El dilema de la pareja* te da las herramientas que necesitas para entender y perdonarte a ti mismo y a otros por ser humanos».

—Cara Delevigne, actriz y modelo.

«Otro libro fascinante por Esther Perel; erudito, original, y sobre todo: útil. ¿Quién no ha sido tocado por la infidelidad de una manera u otra? Perel contribuye una perspectiva dramáticamente fresca y extraordinariamente imparcial a esta antigua agonía, la cual será de gran ayuda para cualquiera que esté atrapado en esta angustia del corazón».

—Helen Fisher, autora de *Anatomía del amor*.

«Nadie tiene más que enseñarnos sobre amor y relaciones que la brillante Esther Perel. No solo es su extraordinaria y única intuición, sino también su humanidad lo que hace de *El dilema de la pareja* una lectura esencial para cualquiera que esté en una relación».

—Joanna Coles, jefa de contenido en *Hearst*.

«Inspirador, informativo, bellamente escrito, seguro que provocará al lector de

alguna manera; este libro es el tesoro más reciente ofrecido por Esther Perel, una astuta observadora cultural e innovadora terapeuta de parejas. Tan solo lee la primera página y no podrás parar».

—William J. Doherty, doctor y autor de *Take Back Your Marriage*.

Acerca del autor

ESTHER PEREL, psicoterapeuta, es reconocida como una de las voces más perspicaces y originales del amor moderno. Domina nueve idiomas, tiene un consultorio en la ciudad de Nueva York y es consultora organizacional para empresas *Fortune 500* en todo el mundo. Sus célebres pláticas de ted ya cuentan con 18 millones de vistas. Además, su *bestseller* *Inteligencia erótica* (Diana, 2007) ha sido traducido a 24 idiomas y se ha convertido en un fenómeno global. Perel es también productora ejecutiva y anfitriona de la serie original de Audible, *Where Should We Begin?*

www.estherperel.com

Diseño de portada y fotografía: Adalis Martinez
Fotografía del autor: Karen Harms
Diseño de interiores: Mónica Alejandra Díaz Robles

© 2019, Esther Perel

Traducido por: César Galicia

Derechos reservados

© 2019, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.
Bajo el sello editorial DIANA M.R.
Avenida Presidente Masarik núm. 111, Piso 2
Colonia Polanco V Sección
Delegación Miguel Hidalgo
C.P. 11560, Ciudad de México
www.planetadelibros.com.mx

Primera edición impresa en México: marzo de 2019
ISBN: 978-607-07-5121-9

Primera edición en formato epub: marzo de 2019
ISBN: 978-607-07-5120-2

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Libro convertido a epub por Grafia Editores, SA de CV

TE DAMOS LAS GRACIAS POR ADQUIRIR ESTE EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma
de disfrutar de la lectura

Regístrate y sé parte de la comunidad de Planetadelibros
México, donde podrás:

- ∞ Acceder a contenido exclusivo para usuarios registrados.
- ∞ Enterarte de próximos lanzamientos, eventos, presentaciones y encuentros frente a frente con autores.
- ∞ Concursos y promociones exclusivas de Planetadelibros México.
- ∞ Votar, calificar y comentar todos los libros.
- ∞ Compartir los libros que te gustan en tus redes sociales con un sólo click

Planetadelibros.com



EXPLORA

DESCUBRE

COMPARTE