

WALTER

RISO

GUÍA
PRÁCTICA

Para afrontar la
infidelidad de la
pareja

.....

Guía práctica

Para afrontar la infidelidad de la pareja

Walter Riso

Primera edición: Agosto de 2014
ISBN: 978-958-57970-5-5

Reservados todos los derechos.
Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación
pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con
la autorización de sus titulares.

© Walter Riso, 2014
© Phronesis SAS, 2014
<http://www.phronesisvirtual.com>
<http://www.elartedesabervivir.com>
info@phronesisvirtual.com

SOBRE WALTER RISO

Walter Riso nació en Italia. Es Doctor en psicología, especialista en

Terapia Cognitiva y Magister en Bioética.
Hace treinta años trabaja como psicólogo clínico, práctica que alterna con el ejercicio de la cátedra universitaria en Latinoamérica y España, y la publicación de textos científicos y de divulgación, en diversos medios. Ha publicado veinte libros entre textos técnicos y de divulgación. entre otros: Terapia Cognitiva (Paidós), Amar o Dependier (Planeta y Océano), Pensar bien, sentirse bien (Planeta y Océano), Desapegarse sin anestesia (Planeta y Océano), El camino de los sabios (Planeta y Océano) y Guías Prácticas (Phrónesis). Sus obras han sido traducido a más de 10 idiomas, entre otros: Chino, Holandés, Alemán, Italiano, Catalán, Griego.

Guía práctica

Para afrontar la infidelidad de la pareja

WALTER RISO

Contenido

[Lección 1: No es lo mismo la fidelidad bioquímica que fidelidad mental](#)

[Lección 2: La lucha interior: "No debo pero quiero..."](#)

[Lección 3: La estructura de la infidelidad: Aclaraciones y malos entendidos](#)

[Lección 4: Algunos ejemplos de pactos afectivo-sexuales distintos a la tradicional exclusividad](#)

[Lección 5: ¿Cómo saber si tu pareja es infiel?: Algunos indicadores](#)

[Lección 6: ¿Qué hacer si los datos disponibles confirman la infidelidad de tu pareja?](#)

[Lección 7: Los tipos de infidelidad: Aventuras esporádicas vs. relaciones de amantes](#)

[Lección 8: La infidelidad y sus consecuencias psicológicas](#)

[Lección 9: Las secuelas emocionales más comunes de las víctimas de infidelidad](#)

[Lección 10: Las seis causas principales de la infidelidad](#)

[Lección 11 \(sobre la primera causa de la infidelidad\): El amor no te hace inmune al engaño amoroso](#)

[Lección 13 \(sobre la tercera causa de la infidelidad\): La venganza como motivación de la infidelidad](#)

[Lección 14 \(sobre la cuarta causa de la infidelidad\): Buscar en otra persona lo que te falta con tu pareja](#)

[Lección 15 \(sobre la quinta causa de la infidelidad\): Rescatar el primer amor de las cenizas](#)

[Lección 16 \(sobre la sexta causa de la infidelidad\): El "demonio del medio día" y el "síndrome del nido vacío"](#)

INTRODUCCIÓN

Las estadísticas dan un margen de seguridad y esperanza a los que creen en la fidelidad: poco más del 40 % de las personas son fieles. La pregunta que surge es la siguiente: ¿qué atributo poseen estos individuos que no caen, a pesar de las tentaciones y los cantos de sirena? ¿Cuál es la virtud que ostentan los que logran mantenerse dentro del ámbito de la lealtad? ¿De dónde sacan tanto "valor"? La respuesta puede ser decepcionante para los "amantes" del romanticismo: no poseen nada especial. No son faquires o ascetas entrenados, ni son eunucos. Aunque hay estilos personales y habilidades únicas, estos

extraños ejemplares de fidelidad poseen un factor común: *permanecen en alerta, han tomado la "decisión" de no dejarse seducir, conocen sus debilidades y saben dónde está el peligro*. No son esencialmente inconquistables, sino que han aprendido el complejo arte de esquivar y capotear la atracción inconveniente. Tampoco son santos o promotores de la continencia, son buenos jugadores, gambeteadores profesionales: se acercan a la hoguera, pero no meten la mano. Esto no significa que el amor no importe para no caer en la infidelidad, lo que sostengo es que “amar” no basta para ser fiel.

El amor real fluctúa, decae, sube, se enrosca, crece o nos explota en las manos, pero nunca está quieto. No es que sea totalmente impredecible, sino que el afecto interpersonal es móvil por naturaleza y aunque no lo notemos, se desplaza, se escurre, es cambiante y testarudo. Dejar la estabilidad de la pareja librada exclusivamente a los altibajos del sentimiento es una locura, porque “sentir” el amor apasionado, no alcanza para crear un proyecto de vida estable y tranquila. La fidelidad no solo se siente, también se piensa, se determina. Es mejor confiar en uno mismo que en el amor.

Como sea, un número cada vez mayor de personas son infieles a sus parejas. No importa la clase social, la cultura o el nivel educacional; dadas ciertas condiciones, cualquiera puede caer en el juego de la aventura “prohibida”. Los consultorios de psicología están repletos de personas que, creyéndose intocables, terminaron involucradas en las más retorcidas aventuras o en relaciones de amantes especialmente complejas y difíciles de terminar. Los individuos que sostienen vidas paralelas, pareja/ amante, suelen estar atrapados por un conflicto aparentemente irresoluble porque lo quieren todo: pareja y amante. En lo más profundo de su ser, los que han abierto sucursales afectivo-sexuales, quisieran unir a sus dos “medias naranjas” mágicamente y crear un Frankenstein amoroso que resuelva la esquizofrenia emocional.

¿Qué es ser infiel? Romper **traicioneramente** un acuerdo afectivo-sexual preestablecido. Todo comportamiento infiel tiene una dimensión ética de la que no nos podemos escabullir porque, entre otras cosas, lo que más duele es la mentira y la trampa de la persona amada. La persona infiel, bajo los efectos de enamoramiento o de la atracción sexual, suele ser víctima de una mutación, una transformación radical en sus principios, en sus metas y motivaciones básicas, de allí que el engañado o engañada consideren que su pareja “ya no es la misma”. La infidelidad afecta a todos los implicados y no para bien, no queda títere con cabeza y todo vuela por los aires.

Insistamos en un punto central: la fidelidad **no es ausencia de deseo** (nadie puede asegurar que nunca le gustará nadie más), sino producto de la *voluntad* y una *decisión*

consciente. En otras palabras: la fidelidad es **autocontrol y evitación a tiempo**. Cuando sospechamos que alguien puede llegar a gustarnos de verdad (en el sentido de movernos el piso) o cuando sentimos el primer pinchazo de la atracción y *no queremos* ser infieles, la mejor opción es alejarnos de la tentación y no jugar con fuego. Como veremos en una de las siguientes lecciones, resulta paradójico que sean precisamente las personas que se perciben a sí mismas como radicalmente “incorruptibles” las que más probabilidades tienen de enredarse en amores clandestinos. ¿La razón? Estas personas “bajan la guardia” y creen que el amor los volverá inmunes a que eros los ataque por algún flanco, y no es así, como veremos: *con el amor no basta*.

Lección 1: No es lo mismo la fidelidad bioquímica que fidelidad mental

La infidelidad parece ser un fenómeno universal. No importa la etnia, la educación o el tipo de religión que se profese, un fogoso diablillo interior empuja a millones de personas a engañar a su pareja. Si promediamos los resultados de las investigaciones más importantes que han estudiado el tema podríamos decir que más del 50 % de la población occidental es infiel, lo ha sido o lo será. Esto, sin tener en cuenta la existencia de una cifra “negra” de amores prohibidos que se ocultan en las encuestas por miedo a las consecuencias sociales. Obviamente, somos reacios a contar nuestras intimidades y más cuando son “pecaminosas” o rayan en alguna perversión “inmoral”. No quiero ni pensar lo que ocurriría si los sacerdotes hicieran públicas sus confesiones sobre cuántas personas son infieles y quiénes son. La sorpresa sería mayúscula: “¿Fulanito? ¡No puede ser!”, “¿Fulanita? ¡Pero si pregonaba su castidad y era casi una santa!”. Los psicólogos clínicos, menos discretos que los curas, afirman que el 70 % de sus pacientes andan enredados en relaciones indebidas, y más del 40 % de las consultas están motivadas, directa o indirectamente, por el tema de los amantes y de las relaciones extramaritales.

Considerando que cerca de la mitad de las personas se “portan bien” y mantienen sus compromisos, cabe preguntarse ¿cómo hacen estos individuos para mantenerse fieles? ¿Qué mecanismo explica su lealtad afectiva? Los expertos afirman que estas personas utilizan, al menos, dos formas básicas de fidelidad que difieren en cuanto a sus procesos de formación.

La primera surge del sentimiento intenso, dramático y bioquímicamente exclusivista del enamoramiento. Bajo su gobierno, la relación se sella y nadie más tiene cabida, ya que el “amado” o la “amada” ocupan todo el espacio afectivo-sexual del que es capaz el sujeto. El enamoramiento conlleva una fidelidad que no depende de la voluntad sino de una inundación emocional que arrasa con cualquier extraño que quiera entrometerse. Cuando el flechazo da en el blanco, somos *radicalmente fieles*, sin concesiones ni excusas: mientras dure el ímpetu del enamoramiento la probabilidad de ser infiel es prácticamente cero. Una mujer, víctima de un amor pasional, ciego y recalcitrante, me decía: “No existe nadie más que él... ¿Otros hombres? Para mí son totalmente indiferentes y hasta me fastidian...”. En la fidelidad bioquímica la “decisión de ser fiel” no es producto de la mente y sus convicciones sino del mero instinto de supervivencia, porque ningún organismo tolera dos enamoramientos al tiempo.

El segundo tipo de fidelidad depende más del razonamiento y la voluntad. Cuando eros

reduce su energía o todavía no se ha instalado con fuerza, el sistema límbico, responsable de las emociones básicas y el sexo, cede paso a la corteza cerebral y a su capacidad de reflexionar. En situaciones de alto riesgo, los que practican esta “fidelidad mental/ racional”, actúan *antes* de que el enredo prospere. Lo que guía la acción es un cuestionamiento esencial, razonado y razonable, que evalúa el costo/ beneficio: “¿Se justifica, es saludable o conveniente poner en riesgo mi relación de pareja?”. Si la respuesta es “no”, las opciones más saludables son dos: *Vade retro Satanás* y correr en dirección contraria. ¿Y si el tsunami ya se desató? El mismo autocontrol multiplicado por cien y ayuda profesional a discreción.

Mucha gente no busca la aventura, simplemente la encuentra y sucumbe. Jamás imaginaron que podría pasarles a ellos porque se sentían protegidos por un amor a prueba de balas. Recuerdo un grupo de cinco amigas felizmente casadas, con edades que oscilaban alrededor de los cuarenta años, que se fueron a un viaje desde Sudamérica a Europa y Tierra Santa. A las tres semanas, todas, sin excepción, habían tenido aventuras. Unas se fascinaron por la simpatía de los españoles, otra debutó en la buhardilla de un pintor desconocido y no faltó quien cayera en la trampa del romanticismo italiano, y lo más sorprendente: ninguna había sido infiel antes del periplo. Una de ellas resumió así el sentir del grupo: “Estábamos lejos, nadie nos conocía... La luna, el vino, la complicidad de las amigas... El anonimato nos favorecía... Fue una locura... En Tierra Santa no hicimos más que rezar...”. En el tema de la infidelidad, que no quepa duda, la ocasión hace al ladrón, con un agregado: el infractor va perfeccionando el *modus operandi* y aprende rápidamente a no dejar pistas.

Lección 2: La lucha interior: "No debo pero quiero..."

El 90 % de la población mundial piensa que la fidelidad es un requisito imprescindible para que las relaciones de pareja se puedan desarrollar de manera sana; la mayoría afirma que la infidelidad no es negociable y que jamás aceptarían un amor compartido, eso dicen... Pero en la práctica, muchos entregan las armas con una facilidad increíble. Que la fidelidad sea admirada y proclamada a los cuatro vientos tiene su razón de ser, ya que la infidelidad es la primera causa de divorcio y maltrato conyugal, no obstante, pese a esta aparente claridad conceptual, la mayoría sostiene relaciones paralelas y se deslizan por los extramuros de la pasión proscrita. A pesar de las buenas intenciones, las campañas reformadoras y los golpes de pecho, la generalidad de los humanos sigue siendo "fiel a la infidelidad".

No existe sociedad alguna donde el adulterio sea desconocido, ni método que lo haya extirpado de raíz: muerte vil, torturas, decapitación, castración, rechazo social, sanción moral, excomunión, hoguera, psicología y amputaciones, no han podido frenar a los aventureros y aventureras del amor oculto. Mientras que en la década de los cincuenta los hombres infieles se demoraban once años en tener una amante y las mujeres catorce, hoy tardamos menos de la mitad del tiempo. Antes esperábamos la crisis de los cuarenta o el aburrimiento de los cincuenta para coquetearle al adulterio, hoy dejamos de ser fieles antes de los veinticinco años. ¿Tendrán razón aquellos que afirman que somos monogámicos por vocación e infieles por naturaleza? ¿Quién no ha sentido alguna vez que el cuerpo tira para un lado y los juramentos van por el otro? Los que han vivido esa lucha interior saben a qué me refiero. En los conflictos afectivos hay que aprender a perder para empezar de nuevo

La contradicción esencial que caracteriza a infinidad de personas en el mundo: queremos exclusividad, la demandamos, la exigimos, la buscamos, pero al mismo tiempo la violamos; parecería que el ideal de muchos hombres y mujeres es tener una base afectivo-sexual segura y otra no tan permanente y complementaria, pero altamente excitante. No queremos renunciar a nada.

Lección 3: La estructura de la infidelidad: Aclaraciones y malos entendidos

No hay un acuerdo general sobre qué significa exactamente ser infiel. Dependiendo de las creencias, la historia personal/ cultural y los valores que manejemos, construiremos una forma de definir y vivir la fidelidad. Para algunos la infidelidad implica necesariamente haber tenido un contacto sexual completo. Para otros, el coito no es un requisito imprescindible para que la conducta infiel se configure, basta con intercambiar arrumacos, besos y caricias o incluso “amistades ocultas”, así sean platónicas. Y para los más estrictos y acuciosos también existe un “adulterio mental”, donde se involucra lo que uno piensa, lo que uno imagina y hasta lo que uno sueña...

¿Nunca has tenido alguna fantasía con tu actor o actriz preferida? O sin ir tan lejos, ¿con alguien de tu mundo circundante? ¿No tienes reservas de sumario que harían avergonzar a más de uno o una? Que alguien tire la primera piedra. No desear, no imaginar y no fantasear en lo absoluto, suele ser demasiado para la mayoría de las personas, a menos de que sean practicantes activos de alguna comunidad o secta religiosa.

Infortunada o afortunadamente, al mundo privado psicológico no tiene acceso sino el “transgresor” de la norma y quizás sea mejor no esculcar demasiado, no vaya a ser que nos pase como al personaje de la película de Stanley Kubrick, *Ojos bien cerrados* (*Eyes Wide Shut*), que cuando se entera de las fantasías sexuales no confesadas de su pareja se genera en él una severa crisis de inseguridad. Al hombre nunca se le había cruzado por la cabeza que su esposa pudiera tener juegos sexuales mentales donde él no estuviera presente. El pensamiento que subyace a esta reacción de desconcierto y miedo es como sigue: “Compartir las fantasías juntos me agrada y nos une, pero que las experimente sin tenerme en cuenta es una forma de exclusión...”. Insisto: si la relación es buena y satisfactoria y no hay infidelidades “reales”, sería saludable “cerrar bien los ojos” y no explorar el lado oscuro de la persona que amamos, a no ser que seamos invitados a hacerlo

A sabiendas de la dificultad que pueden acarrear las definiciones, consideraré la infidelidad (la nuestra, occidental) como: *la ruptura inadecuada (deshonesta, oculta, traicionera o engañosa) de un pacto o acuerdo (tácito o implícito) afectivo y/o sexual preestablecido (generalmente de exclusividad).*

Analícemos dos aspectos centrales de esta definición:

1. La deshonestidad de la ruptura

La infidelidad siempre implica algún tipo de “estafa” afectivo-sexual. La mayoría de los pactos pueden romperse, cambiarse, revisarse o reestructurarse, pero lo verdaderamente importante es la forma de hacerlo, la transparencia. Algunos pacientes intentan justificar la infidelidad argumentando que su matrimonio es un desastre y que ellos tienen el derecho a ser felices. Nadie lo duda, la paz y la tranquilidad afectiva son un derecho. Lo que se cuestiona es la forma de tratar de resolver el problema. Si tu relación es verdaderamente difícil y te amarga la vida, pues pide ayuda profesional o séparate y empieza de nuevo. Y cuando hayas procesado el impacto de la ruptura y sepas qué es lo que quieres, tira tus redes, entra al juego de conquista, deja que alguien que valga la pena te enamore. ¿Los hijos? Pues ellos prefieren salir de un hogar destruido a quedarse en él. ¿No es mejor una separación honesta, donde tu consciencia esté tranquila, a mantener una doble relación basada en mentiras y engaños de todo tipo? Repito: una separación matrimonial motivada por una vida infeliz y sin sentido, donde el amor y el respeto se acabaron, es más aconsejable que conseguir un amante o empezar a sumar aventuras. Mi experiencia como terapeuta es que cuando la verdad está a flor de piel y los canales de comunicación están abiertos, la probabilidad de establecer romances solapados disminuye sustancialmente.

Si tu pareja te dijera: “Hay alguien que me está gustando mucho... No he tenido ningún contacto con esa persona, más allá de unas conversaciones informales... Pero temo que podría ir a mayores... Quería contártelo para ver qué hacemos, necesito que me ayudes a que lo nuestro no se acabe...”, ¿habría infidelidad? En principio no, así duela. No hay ruptura “inadecuada” o “traicionera”, o mejor: ni siquiera hay ruptura (a no ser que el pacto sea “jamás me sentiré atraído por otra persona”, lo que no deja de ser irracional).

Supongamos esta confesión a quemarropa: “Ya no te quiero, ya no deseo seguir en este matrimonio. Quiero a otra persona, aunque ella no lo sabe y no sé si pasará algo, prefiero tomarme un tiempo... No me di cuenta de cómo y cuándo fue creciendo mi sentimiento, la verdad que lo subestimé, pero me equivoqué... Sé que corro el riesgo de que si luego me arrepiento, no me aceptes... Aun así, no quiero engañarte...”. ¿Cómo analizar este entuerto? Hay sin duda una dosis significativa de honestidad, sin embargo, quedan dudas, porque la pareja tiene el derecho a la información *a tiempo*, y sobre todo cuando los hechos pueden afectarla directamente. No me refiero al juego de las fantasías individuales, como ya vimos, sino a situaciones reales que pongan en peligro la estabilidad del vínculo y de quienes lo conforman. Pese a su aparente arrepentimiento, el sujeto no comunicó lo que estaba ocurriendo y guardó para sí lo que sentía (me refiero al amor por la otra persona y al desamor por su pareja). Quizás no haya habido infidelidad

en sentido estricto del término, pero sí ocultación de los hechos. Cuando lo destapó, ya no había nada que hacer. Ante la posibilidad de una infidelidad, si queremos salvar la relación, todo es importante, hasta las cosas más intrascendentes merecen ser tenidas en cuenta, porque si no hacemos nada, el prospecto del nuevo amor crecerá como espuma.

2. Los acuerdos previamente establecidos

El adulterio debe enmarcarse en el tipo de compromiso que ha establecido la pareja (v. g. exclusividad afectivo-sexual, vínculo para toda la vida, matrimonio abierto o semiabierto). El asunto parece claro: cuando los pactos se cumplen, hay fidelidad y cuando no se cumplen solapadamente, hay trampa. Muy pocas personas se toman el trabajo de hacer explícitos los detalles de los acuerdos que establecieron con sus parejas, las excepciones y la letra menuda de los mismos.

Si lo determinante es no faltar engañosamente a un *pacto preestablecido*, debemos concluir que no toda relación extramatrimonial implica necesariamente infidelidad, porque hay acuerdos que no son de exclusividad.

Una pareja que asistía a mi consulta, tenía el siguiente trato: el último jueves de cada mes, cada uno podía salir por su cuenta y hacer lo que quisiera, sin dar explicaciones al otro (claro está, teniendo en cuenta todos los cuidados físicos que demanda una aventura responsable). El día después de la salida, todo se manejaba con cortesía y nada de reproches: “¿Cómo te fue?”. “Bien, gracias, ¿y a ti?”. “Muy bien, muy bien”. El pacto excluía el aspecto afectivo, es decir, comprometerse emocionalmente con las “aventuras” no era aceptado y debía ser evitado a toda costa o comunicado a tiempo. ¿Cuál era el motivo de consulta? La señora quería incrementar las escapadas a dos jueves por mes, mientras él solo aceptaba un día. ¿Celos? Quizás. El hombre afirmaba: “Un jueves, vaya y pase, pero dos, ya no me gusta, me preocupo y me genera dudas”. Muy pocas cosas son tan idiosincráticas como los celos, ya que cada quien los inventa y organiza según sus criterios y capacidad de aguante. Finalmente, el hombre aceptó a regañadientes la propuesta de los dos jueves, no sin la sospecha de que su esposa andaba en “cosas raras”. ¿Había engaño o infidelidad los días en que salían cada cual por su lado? Obviamente no. Ese era el pacto que habían convenido de *común acuerdo*. Basta pensar en las parejas *swingers*, independiente de que aceptemos o no sus prácticas, para entender que no toda relación extramatrimonial o extra pareja es infidelidad.

No obstante, la generalidad de personas no aceptan compromisos parciales que dejen por fuera la exclusividad y menos aún la exclusividad emocional. ¿Qué es peor, la ausencia de amor o la ausencia de deseo? Muchos perdonan un desliz sexual, pero el engaño afectivo, el que pone en juego el sentimiento amoroso, es algo que carcome al damnificado y elimina de cuajo cualquier posibilidad de perdón.

El caso contrario también es posible. En determinadas situaciones, algunas personas prefieren tener una relación puramente sexual y ven el amor como un estorbo innecesario. Recuerdo que me visitó una paciente muy angustiada porque su amante se estaba enamorando de ella. Según ella, al principio todo iba de maravilla, hasta que un día, después de tener una apasionada relación sexual, el hombre le declaró su amor y le dijo que pensaba separarse. Mi paciente entró en pánico. En realidad, nunca había pensado dejar a su esposo, sino “completarlo” con alguien más joven y energético. Finalmente se vio obligada a reemplazar al enamorado amante por alguien con menos ímpetu sentimental. Cuando le sugerí que pidiera asesoría psicológica para mejorar las relaciones sexuales con su esposo, me respondió que no lo creía necesario: “Amo a mi marido y deseo a otros... Todo está bajo control...”. El acuerdo que mi paciente les proponía a sus amantes era de una sexualidad descontaminada de amor.

Lección 4: Algunos ejemplos de pactos afectivo-sexuales distintos a la tradicional exclusividad

- En los grupos poligámicos, la infidelidad ocurre cuando el dueño del harén tiene relaciones con alguna mujer distinta a sus esposas, porque el arreglo es con sus cónyuges (aunque sean muchas) y nada más que con ellas. El pacto, aunque suene extraño, sería el de “exclusividad grupal”.
- Los reyes de Francia hacían alarde de todo un menú de amantes y concubinas que debían ser aceptadas, según la costumbre, por las respectivas reinas. Tal como lo demuestra la historia de los Enriques y especialmente la de los Luises, las reinas debían resignarse a la incómoda tradición de compartir el palacio con las concubinas o irse. La preocupación nacía cuando la amante del rey tenía ínfulas de esposa legítima. Diana de Poitiers, madame de Montespan, madame de Pompadour y madame du Barry son solo algunos ejemplos de las cortesanas que ejercieron mayor poder político que las mismas soberanas.
- Muchas abuelas toleraban, con una naturalidad pasmosa, las fechorías de los insaciables abuelos: “Los hombres son así”, solían decir ellas y sin una gota de resentimiento. A ninguna se le hubiera ocurrido separarse por semejante “bobada”. El pacto implícito era más o menos así: “Usted querido mío, tiene un problema de nacimiento: superávit de testosterona... Comprendo que es una víctima de la naturaleza, por lo tanto desahóguese, pero eso sí, que ni yo ni nadie se entere... Haga las cosas bien hechas”. En algunos círculos aún se piensa que la esposa es para respetar y la “moza para gozar”.
- La legislación islámica, en el artículo 104 establece la pena de lapidación para la mujer adúltera, que muere apedreada después de ser enterrada hasta el torso. Aquí las reglas son impuestas por la ley y la costumbre que le ha conferido una validez tan absurda como cruenta. Tanto es así, que muchas mujeres musulmanas lo aceptan como algo natural: “Tú tienes más derechos que yo, señor, puedes tener las mujeres que quieras, y yo ningún hombre fuera de ti”. Ese es el acuerdo tácito, por miedo o tradición.

Más allá de cualquier connotación moral o ética, debemos aceptar que, dependiendo de sus valores y creencias, existe una evidente relatividad en esto de los pactos afectivo-sexuales que establecen las parejas. Cada relación, consciente o inconscientemente,

genera un conjunto de reglas y límites: los más estrictos son “para siempre” y sin malos pensamientos, y los más laxos, promulgan un amor libre de cuerpo y mente.

Lección 5: ¿Cómo saber si tu pareja es infiel?: Algunos indicadores

Obviamente, no es nada fácil establecer criterios inequívocos al respecto. Por ejemplo, el estrés, las crisis existenciales, la depresión, las enfermedades físicas, los problemas laborales y otros muchos factores, afectan la manera de relacionarse y nada tienen que ver con la presencia de algún intruso o intrusa. Cualquier dato aislado no es suficiente para generar una duda razonable, sin embargo, cuando los indicadores que presentaré a continuación se suman, coinciden en el tiempo, aparecen inesperadamente y no corresponden a la costumbre de la persona, la probabilidad de que exista un enredo aumenta sustancialmente. Repito: *probabilidad*. No se trata de ver engaños donde no los hay, como hacen los ultras desconfiados y los paranoides, sino de mantener una actitud racional frente a los celos, hablar con la pareja y comunicar la preocupación o el malestar, sin agresiones ni escándalos. Muchos matrimonios se podrían haber salvado si alguno de sus miembros hubiera reaccionado oportunamente. Veamos algunas de estas señales.

1. Lejanía afectiva

Es una de las advertencias más importantes y que más duelen. Por lo general, los pacientes que sufren el alejamiento sentimental de su pareja no aportan datos objetivos: si fuimos amados sinceramente por alguien, nos cuesta mucho aceptar la indiferencia y por eso el autoengaño obra como un paliativo. El mecanismo de defensa que intenta justificar la frialdad del otro, es como sigue: ¿no se supone que es normal cierta lejanía afectiva de tanto en tanto? Pues depende. Un día o dos, vaya y pase; el estrés, el mal humor, posiblemente... Pero si hablamos de semanas o meses de enfriamiento afectivo, la cosa no es normal. Una paciente me comentaba: “Él ya no me toma de la mano, no me abraza ni me expresa el amor como la hacía antes... Tiene muchos problemas en el trabajo y creo que eso lo está afectando...”. Cuando le pregunté cuánto tiempo llevaban así, me respondió que dos años. ¡Dos años! ¡Setecientos treinta y seis días de desamor, de soledad, de vacío! Esto no se explica por “problemas laborales”. ¿Cómo sobrevivir, cómo no sentirse herido y despreciado en semejante situación de abandono afectivo? Muchos no raspan el fondo por miedo a encontrar algo que nos les guste y deciden tapan el sol con el dedo a escuchar un: “No te quiero” o “Hay otra persona”. En el análisis que llevamos a cabo con mi paciente, aparecieron otros indicadores, que una vez indagados en detalle, sacaron a flote la existencia de una tercera persona desde hacía dos años y medio. Al ser pillado, el hombre juró dejar la amante de por vida y la mujer lo perdonó. Al día de hoy, él sigue distante, su expresión de afecto no ha cambiado sustancialmente y la duda consume a mi paciente: “¿La habrá dejado?”.

No podemos resignarnos a la indiferencia afectiva. Ella no es negociable, ni soportable y por eso hay que hablar y no convertirse en un encubridor de la pareja. Si no hay intercambio afectivo, no hay nada... Si esta fuera la situación: ¿no sería mejor estar solo, a esperar “peras del olmo” toda una vida?

2. Frialdad sexual

Un bajón en el deseo sexual siempre es preocupante. Si no hay enfermedades físicas (v. g. diabetes, hipertensión) o psicológicas (v. g. estrés, depresión) que expliquen el desgano, preocúpate. ¿Que los altibajos eróticos son normales? Siempre y cuando sean esporádicos y no muestren un deterioro paulatino y constante. Un hombre me preguntaba: “Ella está muy fría últimamente, me esquivo, se acuesta temprano o muy tarde para que yo no la busque... Ya no se deja ver desnuda... Hace un año que no tengo sexo... ¿Es normal?”. ¡Pues claro que no lo es! La palabra “últimamente”, sobraba. Una relación de pareja sin deseo, donde el otro nos ignora, es una tortura. ¿Habría mayor sufrimiento que desear a quien no te desea o de amar a quien te ve como un hermanito o hermanita? La esposa de mi paciente había dejado de sentir atracción por él, exactamente, hacía un año y medio cuando comenzó una aventura con su jefe. La dependencia sexual hacia otro u otra, se nota y se hace evidente en cada encuentro, porque el que engaña, aparentemente sin motivos, se vuelve un témpano de hielo. Otra cosa es que no queramos remover el avispero y minimicemos la cuestión.

3. Preocupación repentina y excesiva por la apariencia física

Obviamente no me refiero a la sana costumbre de ir a un gimnasio y embellecerse. Lo que puede resultar sospechoso es el *repentino cuidado por la apariencia física en personas que nunca se habían preocupado su aspecto*. El hombre que de un día para el otro comienza a considerar que su abdomen abultado, las canas y la sequedad de la piel están *out* o la mujer que casi ni se pintaba y ahora pasa horas frente al espejo ensayando sombras y colores de todo tipo. El interés por las cámaras bronceadoras, la depilación generalizada, la renovación total del vestuario, dietas silenciosas, la minifalda que no se usaba, el perfume al salir y el perfume al llegar, en fin, ponerse lindo o linda, pero no para la pareja. ¿Cómo saberlo? Porque no se involucra al otro. Faltan las preguntas: “¿Te gusta mi nuevo look?”, “¿Qué opinas de mi maquillaje?”, “¿Te gusto más sin panza?”. Nada. Todo ocurre paralelamente, como si la pareja no existiera. Estoy de acuerdo con que estas renovaciones del cuerpo no son per se causales de infidelidad, pero es mejor no subestimarlas si están acompañadas de otros indicadores aquí señalados.

4. Cambios inesperados de rutinas: almorzar fuera, llegar tarde, trabajar los fines de semana, etc.

Si no hay motivos claros y comprobables (no hace falta ser persecutorio para verificarlos), los cambios inesperados e injustificados de las costumbres cotidianas no deben ignorarse. Por lo general, uno no modifica sus rutinas de un día para el otro sin razones válidas y sin explicaciones. No te acuestas con una persona y te levantas con otra, y si esta mutación ocurre, estás en problemas. ¿Dudar a toda hora, a cada instante? De ninguna manera. Aquí las actitudes extremas no funcionan: las personas celosas ven amenazas donde no las hay y las crédulas creen que todo es normal. Ni lo uno ni lo otro. Sin ánimo fiscalizador y sin actitudes amenazantes, es conveniente saber por qué la pareja ha tenido “cambios extremos” cuando ocurren. A manera de ejemplo: si tu pareja era muy puntual y ahora llega tarde casi siempre, si era extrovertida y ahora es reservada, si le gustaba estar en casa y ahora es callejera, si odiaba ir a trabajar y ahora se la pasa haciendo horas extras, si contestaba de inmediato el teléfono cuando la llamabas y ahora no responde, algo ocurre en ella o a su alrededor. Averígualo, pregúntale sin miedo, no seas un simple observador. El silencio es cómplice.

5. Llamadas y/o conversaciones sigilosas telefónicas a horas extrañas o inoportunas

Es una conducta típica que se asocia a la infidelidad. No necesariamente debes encontrar a tu pareja hablando por teléfono encerrada en un clóset. Lo que debe inquietarte son cosas como el alejamiento y la búsqueda de privacidad cuando alguien llama, el incremento inusual de los “números equivocados” o los timbrazos a horas extrañas e inapropiadas (los amantes se necesitan a cualquier hora). Tres cuestiones a tener en cuenta: (a) no se despega del móvil o corre velozmente a contestar, (b) cuando revisas el aparato, misteriosamente no aparecen los números marcados ni las llamadas recibidas, y (c) las conversaciones son demasiado largas y nunca sabes con certeza con quién habló. Algunos afectados deciden ser claros e ir a las fuentes, anotan cuidadosamente la fecha y la hora del comportamiento dudoso y lo confrontan con la factura telefónica que llega a fin de mes. No digo que lo hagas, solo señalo que esta indagación a veces arroja resultados interesantes y a la vez angustiantes: la frecuencia exagerada de un número telefónico que se repite sistemáticamente, una y otra vez, y que correlaciona con las anotaciones previamente hechas, es un indicador a tener en cuenta. No obstante, hablar, es mejor que esculcar.

6. Uso reservado y exagerado del internet

Una mujer se quejaba así de su marido internauta: “Gasta demasiado tiempo navegando... Antes no era así, ahora actúa como un adicto... Le tengo celos al Internet...”. El problema se agrava cuando la curiosidad te mata y al revisar el computador descubres que tu pareja ha cambiado la clave inesperadamente. Le preguntas el “porqué” del cambio y te responde que “necesita más privacidad”. Frase devastadora. Un hombre en esta situación me comentaba entre indignado y sorprendido: “¿Privacidad? ¡Pero si hasta hace unas semanas yo tenía que recordarle la clave!”. Aunque las horas de navegación y la imposibilidad de entrar al correo personal de la pareja no implican necesariamente infidelidad (cada quien tiene el derecho de manejar su intimidad), hay que reconocer que cuando la persona amada establece secretos intocables y te deja de un momento a otro por fuera de la información, los esquemas de desconfianza se activan automáticamente como un mecanismo de defensa. Queramos o no, algo comienza a producir escozor en el corazón y en la mente. No sostengo que debemos ser simbióticos y renunciar a nuestra individualidad, lo que señalo como preocupante es pasar imprevistamente de una relación de transparencia y comunicación abierta, a un sistema de seguridad cifrada.

7. Mentiras y contradicciones

Muchos enamorados otorgan inicialmente el beneficio de la duda, así los hechos sean irrefutables. Es una forma de autoengaño para postergar el dolor o evitarlo, avalada por la declaración de inocencia del que engaña. La gente infiel aprende a tapar una mentira con otra hasta que la víctima pierde los puntos de referencia y ya no sabe qué cosa es real y cuál es imaginaria. La verdad se diluye en un rosario de historias que actúan como coartadas y se solapan las unas con las otras. He conocido gente a la que deberían darle el Oscar al “mejor infiel”, pues no solo juran y rejurán (eso lo hacen todos), sino que lloran, se desmayan, se ofenden e incluso a veces atentan contra su propia vida. Una de mis pacientes vio salir de un motel a su marido abrazado de la secretaria, con quien ella sospechaba que tenía una aventura. Mi paciente no dudó un instante y corrió directo hacia él para encontrarlo con la “manos en la masa”. Se le cruzó en el camino y le dijo: “¡Al fin te atrapé!”. Al verla, el hombre, enfurecido, comenzó a gritarle: “¡Eres la persona menos comprensiva del mundo! ¡Esta pobre mujer se fue de su casa porque el marido la golpeaba! ¡Vino a esconderse a este hotel y me llamó para que la acompañe a la comisaría a poner la denuncia!”. La amante temblaba como una hoja y se limitaba a decir “sí” con la cabeza. ¿Qué hizo mi paciente? Quizás lo que hubiera hecho cualquier persona herida y fuera de sí: lo insultó de pies a cabeza, golpeó a la otra y se fue a su casa a llorar la pena. Una semana después, en una cita, me comentó sobre una duda que la estaba martirizando: “Doctor, ¿y si fuera cierto lo que me dijo y solo estaba ayudado a esa mujer?”.

Para que no te dejes embaucar ni pierdas el norte, la regla es como sigue: si lo que “dice” tu pareja no coincide con lo que “hace”, sospecha. Y si la contradicción continúa, enfréntala sin agresiones. No hagas escenas anticipadas de mal gusto ni te arrastres, solo trata de saber qué ocurre realmente y así podrás tomar la decisión más inteligente. Si la infidelidad no es negociable para ti, sabrás qué hacer.

8. Problemas existenciales súbitos y fuera de contexto

La excusa de muchas personas infieles es apelar a una “crisis existencial” sorpresiva y la mayoría de las veces sin fundamento: “No sé qué quiero, debo repasar mi vida, necesito hacer una revolución interior, debo hallarme a mí mismo...”, y cosas por el estilo. Si te dicen lo anterior y agregan que quieren estar un tiempo solo o sola, la crisis quizás no es existencial, sino afectiva. Esta proclama de independencia debe tomarse con pinzas, así tu pareja saque a relucir las obras completas de Freud o de Sartre para convencerte. En realidad, la persona infiel no pretende “encontrarse a sí misma”, sino alejarse del estorbo de la pareja para hacer de las suyas con tranquilidad. No niego que existan crisis existenciales sinceras que nada tengan que ver con la infidelidad, pero si a la “crisis” se suma algún otro marcador de los aquí señalados, es mejor prender las alarmas y tratar de que el otro sea sincero, así te duela la respuesta. El mejor remedio contra la infidelidad es el realismo crudo: ver lo que es, y si lo que ves no te gusta, va contra tus principios o te lastima, actúa.

9. Criticar ahora lo que antes se admiraba

Las personas infieles, tarde que temprano, empiezan a desarrollar cierta molestia por su pareja, por lo que ella hace, piensa y siente. Lo que tiempo atrás era motivo de admiración, ahora genera el más profundo fastidio, y las maravillosas coincidencias de antaño, hoy resultan ser un conjunto de discrepancias incómodas y casi imposibles de sobrellevar. Del cielo al infierno. Una paciente me comentaba el cambio que había tenido frente a su pareja: “La responsabilidad que tanto admiraba en él, hoy se ha transformado en ‘obsesión perfeccionista’... Su disposición a tener sexo a toda hora, que antes me encantaba, ahora la considero una tortura y una forma de ‘acoso sexual’... Siempre decía que era una afortunada por tener a mi lado un hombre trabajador y en cambio ahora lo considero un ‘adicto al trabajo’... Actualmente me parece feo y poco inteligente, y hace unos años lo veía guapísimo y genial... No puedo entender qué me pasó... Quisiera saber si mi amante influyó en esta nueva manera de ver y sentir a mi marido”. ¿Y lo dudaba? Evidentemente su compañero de aventuras no solo “influyó” en el cambio de percepción, sino que era la causa principal del giro afectivo que había tenido.

De todas maneras, comparar al amante con la pareja estable, no deja de ser injusto y más cuando se está casado. La aventura siempre se desarrolla en un medio favorable, emocionante y altamente placentero, mientras que la convivencia en pareja debe lidiar con los hijos, la hipoteca, las enfermedades, la familia putativa, el trabajo en casa y los problemas cotidianos. Las amantes se mueven en un limbo especialmente construido para su desfogue y complacencia, los matrimonios sobreviven y luchan, así haya amor. Tanto es así, que cuando el medio ideal en el que evoluciona la aventura se modifica y los amantes pasan a ser una pareja explícita y abierta al mundo, la fascinación se desvanece en la mayoría de los casos. Una mujer me decía: “No es lo mismo encontrarnos a escondidas, jugar con el peligro y revolcarnos en la cama una vez por semana, que vernos las caras todos los días... Vivir juntos fue como romper la magia...”. Como quien dice: de príncipe, a sapo.

Sin embargo, también debemos reconocer que a veces el corazón se agota y el cuerpo se rebela, sin las influencias de las “malas compañías” ni enredos extraños. Un joven decidió terminar con su novia después de cuatro años de relación y para ello le envió una extensa carta tratando de justificar su decisión. Terminaba el escrito con la siguiente reflexión: “No sé cómo explicarlo: ayer te amaba, hoy no siento nada; antes te admiraba y hoy te veo normal; hasta hace poco te deseaba y ahora me eres indiferente... Espero que me comprendas...”. Se abona la honestidad, pero pedirle que lo “comprenda” es

demasiado. Ningún damnificado por el desamor comprenderá semejante metamorfosis. En el caso del joven no había otra persona, ni real ni imaginaria y la “depreciación emocional” de su novia había tenido dos causas principales: el aburrimiento y las ganas de vivir otras experiencias.

10. Lo evidente: olores distintos, manchas en la ropa, gastos excesivos, amigos inexistentes, etc.

Hay indicadores de infidelidad que no solamente aparecen en las telenovelas y suelen acompañar los engaños más descarados y frenteros. Un paciente expresaba así su preocupación: “Ella llega oliendo a hombre, me dice que va a la casa de una supuesta amiga que no conozco ni me ha presentado... En los extractos de la tarjeta de crédito aparecen gastos de restaurantes y bares a horas y días insólitos... En una ocasión llegó con una sonrisa de oreja a oreja y cargando una rosa y cuando le pregunté quién se la había dado, no supo darme respuesta... Para colmo, otro día, mientras hacíamos el amor se le escapó el nombre de otra persona, un tal Pedro... Esto que le voy a decir me avergüenza, pero una vez, revisando su ropa interior encontré manchas de semen... Por eso pedí la cita, porque no sé qué hacer...”. Lo que más me sorprende a veces es la actitud condescendiente que asumen algunos enamorados ante la avalancha de pruebas irrefutables de que su pareja les está siendo infiel. ¿Mi paciente no sabía qué hacer o no quería actuar? En los hechos, *aceptaba* que su esposa fuera infiel. Se quejaba, protestaba y le hacía escenas de todo tipo, pero *seguía* con ella, avalando con su comportamiento dubitativo e inseguro la infidelidad de la que era víctima. Sin darse cuenta, se había convertido en cómplice de quien lo hacía sufrir ¿Qué esperaba? Que su mujer se diera cuenta del error que estaba cometiendo y volviera a ser la que era antes. Esperaba un milagro.

Lección 6: ¿Qué hacer si los datos disponibles confirman la infidelidad de tu pareja?

Cuando la evidencia es abrumadora o el engaño está confirmado, existen tres posibilidades:

- Si la fidelidad es un principio no negociable, hay que tomar cartas en el asunto y no resignarse a los cuernos, así sean pequeños. ¿Qué hacer? Defender el bienestar de uno mismo y el de los hijos (si los hubiera) y no regodearse en el masoquismo afectivo asumiendo el papel de mártir. Hay que actuar, visitar un abogado, un cura o un psicólogo, hacer una asamblea familiar, en fin, sacudirlo todo. No hablo de “exigir fidelidad”, eso sería como exigir amor (¿para qué estar con alguien que necesita dos amores para sentirse bien y realizado?), sino de considerar qué tanto nos interesa darle una nueva oportunidad a la relación o qué tanta confianza aún nos inspira el otro. Lo que propongo es revisar toda la relación y desmenuzarla hasta las últimas consecuencias. Muchas veces somos nosotros mismos quienes consentimos transitar por el calvario de un adulterio que no merecemos.
- Si lo que te detiene es el miedo a la soledad, al qué dirán, a ser libre o a sufrir, pues habrá que afrontarlos como sea, con o sin ayuda profesional, de frente y sin disculpas. Si quieres tomar decisiones saludables e inteligentes, debes hacerles frente a los miedos. No hablo de violencia ni de venganza, sino de dignidad, de amor propio. Te pregunto: ¿Las cosas que temes que ocurran y que tanto te preocupan, acaso no las estas padeciendo ya? Las personas que cargan la infidelidad de su pareja, ya están solas, ya están procesando un dolor intenso y sostenido en el día a día. ¿De qué miedo hablamos entonces? ¿A que te pongan en la picota pública? ¿Y qué? Antes del mes habrás pasado de moda y nadie se acordará de ti, de tus cuernos y de tu separación. Es más saludable un sufrimiento que te libere, que uno que te mantenga atado a una esperanza inútil e irracional.
- Finalmente, si aceptas cargar los cuernos con resignación, mimetizarte con ellos y convertirlos en parte de tu ser, habrás perdido el derecho a la protesta. ¿Con qué argumentos podrías hacerlo, si eres patrocinador del engaño? El apego corrompe y te quita autoridad moral, por lo tanto, si decides aguantar en silencio, es más congruente hacer oídos sordos, mirar para otro lado y no quejarte. No obstante, si en algún momento cambias de opinión y un resquicio de autoestima te empuja a

defender tú valía personal, entonces rebélate, patatea y niégate. Nunca será tarde para reinventarte de nuevo.

Lección 7. Los tipos de infidelidad: Aventuras esporádicas vs. relaciones de amantes

De acuerdo con nuestra definición, si hay **rompimiento traicionero** de lo pactado, hay infidelidad. En eso no parece haber mucha discusión: cuando engañas o estafas afectiva o sexualmente a tu pareja, contraviniendo el acuerdo preestablecido, te guste o no, eres infiel. Y aceptemos también que uno no puede ser “un poco” infiel o “casi” fiel: la ruptura de lo acordado se da o no se da. No obstante, aunque todo el mundo acepta que no hay puntos medios, para muchos afectados, no es lo mismo una aventura aislada sin vínculo emocional (una noche, unos pocos días), que una relación “seria” y estable (meses, años), donde el corazón participa activamente y las mentiras se van acumulando. Veamos dos casos.

Un hombre le suplicaba a su mujer que lo perdonara, con el siguiente argumento: “Sé que estuve con otra, pero te lo dije inmediatamente... Fui honesto...”. Y la señora, muy segura de sí misma, le respondió: “Decir la verdad *después* de hacer trampa, no es ser honesto sino mostrar arrepentimiento... Reconocer la falta no te exime de la culpa ni de la responsabilidad...”. Y es verdad, ella tenía razón y había hablado como una experta en ética. Pero la teoría no es suficiente, así que el remordimiento (que produce lástima), el sufrimiento culposo (que es contagioso) y el intento de reparación (que nos motiva al perdón), terminaron por ablandar a la mujer, quien le dio una segunda oportunidad. Después de dos horas de lágrimas y autocastigo del arrepentido señor, ella, considerando que había sido una aventura de una noche y no una relación de amantes, decidió conmutarle la pena y tenerlo bajo observación (una especie de libertad condicionada avalada por el amor y que puede más que el despecho).

En otro caso, un señor que amaba profundamente a su esposa descubrió que ella había tenido una aventura sexual con el jefe. Luego de una fiesta de oficina, la mujer había aceptado ir al apartamento del hombre y allí había amanecido. El percance adquirió dimensiones inusitadas porque al ver que no llegaba (¡se había quedado dormida!) intervinieron la policía, los hijos, los suegros, los padres y los vecinos, quienes la daban por desaparecida o secuestrada. Al ver la desesperación de los familiares, uno de los asistentes a la celebración no tuvo más remedio que contar lo que había pasado. Cuando el marido y algunos familiares llegaron al apartamento donde estaba, la pescaron semidesnuda y con una resaca espantosa. En la terapia de pareja, a la cual asistieron con la rapidez que demandaba la situación, se planteó un dilema fundamental: ¿Hay diferencia entre la locura de una noche (fugaz, irrepitable, desordenada) y la relación de amantes (constante, repetida y pensada)? ¿Tienen el mismo carácter traicionero? ¿Lo eventual y aislado merece igual sanción que lo permanente y estable? Por decirlo de alguna manera, ¿no sería más comprensible o “perdonable” la aventura esporádica? Las

respuestas a estas preguntas fueron benévolas para la infractora. Se llegó a la conclusión de que, aunque ella había sido evidentemente infiel, existían ciertos atenuantes que iban desde un anterior abandono afectivo del marido hasta el consumo de alcohol, por lo tanto, se decidió intentar de nuevo. El señor dejó establecido que jamás aceptaría la reincidencia, y ambos coincidieron en que por ningún motivo perdonarían la infidelidad de un amante permanente ni de una aventura esporádica: borrón y cuenta nueva.

No estoy disculpando la aventura casual, sino marcando una diferencia fundamental en la manera de ser infiel. Una relación extramatrimonial sostenida y reiterada implica, necesariamente, premeditación y alevosía, el incendio está fuera de control y arrasa con todo lo que se atraviesa en el camino. La problemática principal es que el incendiario, sabiendo las consecuencias y pudiendo controlar el siniestro, le echa más leña al fuego.

Si tenemos en cuenta que la duración promedio de una relación de amantes fluctúa entre uno o dos años, es fácil imaginar los descalabros que pueden ocurrir en ese lapso. ¿Cuántas mentiras debe decir y sostener una persona infiel en ese tiempo? ¿Cuántos fingimientos, subterfugios y tretas debe inventarse para sostener los encuentros furtivos y ocultos? De ahí, que la víctima, cuando despierta a la triste realidad de una infidelidad sistemática y sostenida, comienza a funcionar hacia atrás, atando cabos sueltos, descubriendo las falsedades que en su momento fueron inexplicables. Al mirar el pasado, los embustes se destapan, y junto con ellos la sensación de dolor e ira.

Lección 8: La infidelidad y sus consecuencias psicológicas

Tal como dije antes, la infidelidad es altamente destructiva para la integridad individual y familiar. A nivel psicológico, muy pocos eventos estresantes generan tantas y tan variadas repercusiones negativas. Cuando la infidelidad se hace manifiesta e incluso antes, cuando se sospecha, la víctima del engaño recorre casi toda la gama de emociones negativas: ansiedad, depresión, resentimiento, ira, hostilidad, ansiedad, decepción, venganza, incertidumbre, envidia, asombro, incredulidad, sorpresa, aislamiento, frustración y una baja fulminante en la autoestima.

Contrariamente a lo que manda el sentido común, los responsables del adulterio también sufren. No hay felicidad completa: junto al goce y el arrobamiento, también suelen aparecer la culpa y el arrepentimiento, el miedo a ser descubiertos, la tensión y la indecisión. Este “sube y baja” cotidiano entre el gusto y el disgusto, la alegría y la tristeza, los encuentros y las lejanías, los escapes y los regresos, más la presión que produce un conflicto en apariencia irresoluble, rápidamente va minando la estabilidad emocional del que engaña. Esta es la razón por la cual algunos sujetos infieles, sorprendentemente, sienten alivio al ser descubiertos: “Menos mal, la vida decidió por mí”, “¡Gracias a Dios, se acabó!” o “Aunque me duela, es lo mejor para todos”. En ocasiones, dejar un amor prohibido es el sosiego del dolor, con dolor. Y algo similar ocurre del lado de las víctimas: he visto casos en que la incertidumbre se hace tan insoportable, que la confirmación del adulterio de la pareja resulta ser un alivio: “¡Ya está, es un hecho, ya no tengo que sospechar más, ni recoger pistas ni crear falsas expectativas!”. Una mujer me decía: “¡Prefiero deprimirme a seguir en esta incertidumbre!”.

Al anterior panorama de conmoción afectiva hay que agregar el desajuste de aquellos amantes que esperan ilusionados la separación (en algunos casos la viudez) de su compañero o compañera de aventuras. Me refiero al otro polo, al vértice del triángulo, a los que viven en la impaciencia de un amor inconcluso que nunca se completa. Para el que ha prometido separarse y no es capaz, cualquier excusa es válida: “Se aproxima la primera comunión de mi hijo”, “Mi suegro está enfermo”, “Mi esposa pasa por un momento difícil”, todo es válido para dilatar una decisión que va haciéndose cada vez más imprescindible y obligatoria para el tercero o la tercera en discordia. Una mujer me decía: “Llevo nueve años esperando que deje a su mujer, siéndole fiel, encerrándome los fines de semana... He envejecido a su lado siendo su amante... ¿Sabe cuáles es los peores momentos? Cuando se va de vacaciones con toda su familia, las Navidades, mis cumpleaños... Ahora conocí un buen hombre que desea tener algo serio conmigo... No siento la misma pasión que tengo por mi amante, pero creo que vale la pena intentarlo,

quiero que me quieran, quiero sentir la presencia estable de alguien...”. El amante, al ver que la perdía, le hizo algunas escenas de celos y volvió a poner fechas y a “comprometerse” como lo había hecho infinidad de veces, pero afortunadamente la nueva pareja de mi paciente ya había echado raíces y ella no cayó otra vez en la trampa

El juego de la infidelidad no es fácil de jugar. Las reglas son complejas y potencialmente nocivas, y tal como lo demuestra la psicología clínica, cuando se sale de las manos, no queda títere con cabeza.

Lección 9: Las secuelas emocionales más comunes de las víctimas de infidelidad

1. Culpa injusta

La culpa injusta se genera debido una “estrategia defensiva” utilizada por las personas infieles para salvar su responsabilidad. Aquí cabe el refrán: “Tras de ladrón, bufón”. Cuando son atrapados o descubiertos, muchos individuos infieles se defienden contraatacando a la pareja y culpándola de todo lo que ocurre: “Nunca fuiste una buen amante y por eso me ‘obligaste’ a buscarme otra”, “Si no hubieras sido un fracasado, no tendría un amante”, “Me hiciste la vida imposible: ¿qué esperabas?”, y así. Independiente de las razones, nada acredita la infidelidad, al menos desde el punto de vista ético y tampoco parece ser la mejor solución. Intentar justificar su comportamiento haciendo responsable del engaño a la víctima de infidelidad genera un gran impacto sobre ella, ya que no basta con perder el ser querido, sino que también hay que sentirse culpable de la separación. Demasiada carga para uno sola persona.

Recuerdo el caso de una mujer que descubrió que su marido era un infiel compulsivo camuflado por años. En la desesperación y buscando compartir la pena, recurrió a su suegra. Ingenuamente pensó que podría encontrar allí una solidaridad de género, y digo, ingenuamente, porque en la maternidad no suele admitir concesiones. La respuesta de la señora fue contundente: “¡Qué habrás hecho para que mi pobre hijo caiga en esas!”. En otro caso similar, la suegra le aconsejó a una paciente: “Mira los hombres son así y mi hijo fue inquieto desde pequeño, así que no te preocupes, él te ama y te reconoce como su esposa verdadera...”. La mayoría de las madres ven a sus hijos hombres como caídos del ombligo de Dios, así que si tu marido es infiel, no esperes que tu suegra te dé la razón, por el contrario, es posible que salgas cargando una culpa injusta que no mereces.

Insisto: es posible que tu futuro o futura ex (avalado por algunas personas próximas a él o ella) te sindique y acuse: “Te fui infiel, porque te lo merecías”. Es la filosofía del abusador.

Si tu pareja actúa de este modo, ¿vale la pena hacer los esfuerzos para recuperarla? Haz un balance serio de cómo fue tu relación, sin desconocer tus errores y sin perder de vista quién es el culpable real de la infidelidad. Intenta llegar a una conclusión seria y sustentada, pero no te hagas cargo de lo que no te corresponde ni entres en el juego de justificar ante él o ella tus acciones pasadas. Tú no fuiste la persona infiel y por tanto tienes la mayor autoridad moral. Acepta tu cuota de responsabilidad, pero ten presente que no eres quien jaló el gatillo.

2. Decepción

La decepción, a pesar del dolor que genera, suele ser ventajosa en muchos casos, ya que obra como un dolor reconstructivo. Decepcionarse es sentir un “desamor instantáneo”, una ruptura esencial respecto a lo que pensamos y sentimos por el otro, debido a que su manera de comportarse ha afectado profundamente nuestros códigos morales o principios. La decepción tiene una dimensión ética que la configura y la arrastra.

Pongamos un caso extremo que ejemplifica lo que quiero significar: Si descubres que tu esposo es un pedófilo (abusador sexual de menores) ¿qué harías? Aunque es posible que alguna mujer, bajo los efectos del enamoramiento, lo perdona, ignore la cuestión o incluso la justifique, es de esperar que la mayoría lo denunciara y lo echara a la calle. La indignación tendría una doble razón: sus actos repudiables y la mentira de mostrarse como no era. Cuando nos desengañamos profundamente de alguien, la admiración se hace añicos y el amor se convierte en fiasco.

Algunos afortunados, al darse cuenta de que la pareja le es infiel, sufren este bajón, este desaliento esencial por el otro y el corazón henchido se desinfla. La frase es lapidaria y liberadora: “Me decepcionaste...”. Del amor al desamor en un instante. El sistema afectivo se limpia a sí mismo.

Si tu pareja tiene una amante y sientes que el amor por él o ella decae sustancialmente debido a su comportamiento, no detengas el ciclo. Deja operar al organismo, él sabrá que hacer. Cuando alguien atenta contra algunos de tus principios vitales, te lastima o duda de que te quiera, ¿para qué insistes? ¿Para qué te quedas? Algunas personas permanecen atadas al otro porque quieren saber “por qué lo hizo”. Eso no tiene sentido. Pregúntate mejor qué hizo y cómo lo hizo. La decepción es como un barrido que realiza tu mente para que seas capaz de tomar decisiones más acertadas e intentes renovarte. Es verdad que duele, nadie lo niega, decepcionarse del ser amado es muy triste, pero es altamente saludable cuando estás con alguien peligroso. Lo que debe preocuparte es no generalizar la decepción y meter en el mismo saco a todos los humanos. A esta hora, allá afuera, en algún lugar desconocido, hay alguien dispuesto o dispuesta a quererte y serte fiel.

3. Pérdida de confianza básica

La pérdida de la confianza básica es posiblemente el mayor costo de la infidelidad. Si no obtenemos esta garantía primaria (el tono emocional positivo de estar en “buenas manos”), nunca nos sentiremos seguros con la persona amada. A esta sensación de sosiego y tranquilidad afectiva, de encontrarse en una “base segura”, la llamamos *confianza básica* y solo puede alcanzarse cuando se cumplen los siguientes criterios:

- a. Estarás ahí cuando te necesite.
- b. Me protegerás cuando sea necesario hacerlo.
- c. Serás sincero en lo fundamental.
- d. Nunca, y bajo ninguna circunstancia, me harás daño intencionalmente.

Un compromiso de lealtad afectiva gira alrededor de estos elementos. Cuatro “sí”, en vez de uno, y cuando cualquiera de ellos no se cumple, hay que encender las alarmas porque estaremos “durmiendo con el enemigo”. Por ejemplo: si un amigo me pide guardar un secreto importante y luego de comprometerme a no contarlo lo divulgo solapada y marrulleramente, ¿qué pasaría con nuestra amistad? ¿Qué harías tú en su lugar? ¿Seguirías siendo mi amigo o amiga? Puede que accedas a darme otra oportunidad, pero tal vez ya no sería lo mismo. ¿No se habría resquebrajado algo en tu interior? ¿Volverías a creer en mí? ¿Me darías otra vez tu voto de confianza? Difícil, ¿verdad? Cuando la persona amada nos traiciona, la consecuencia parece inevitable y natural: se modifica negativamente la confianza básica y la vuelta atrás es casi que imposible.

¿Alta traición? “No exageremos”, dicen los que apoyan la infidelidad, no estamos en el ejército. No obstante, tratemos de ser sinceros con nosotros mismos y sin ser más papistas que el papa, hagamos la siguiente reflexión: si la persona que amas no está cuando la necesitas, no te protege cuando debe hacerlo, te miente en lo fundamental y te hace daño intencionalmente, ¿te sentirías segura o seguro, amada o amado? ¿Cómo negociar esto? No es posible. Debe existir la certeza de la confianza básica, para que una relación de pareja funcione. Es un compromiso que va más allá de los sentimientos y que se fundamenta en el respeto por el otro, haya amor o no.

Lección 10: Las seis causas principales de la infidelidad

En el fenómeno de la infidelidad intervienen un sinnúmero de variables, cuyo peso dependerá de la historia personal, el compromiso asumido en la relación, la intensidad del amor, las estrategias de resolución de problemas que se utilicen, la comunicación, los rasgos de personalidad, la seguridad en uno mismo, en fin, las posibilidades son muchas y ninguna excluye las otras.

No obstante y pese a la complejidad del tema, si retomamos las investigaciones científicas y la experiencia clínica, podríamos agrupar las causas de la infidelidad, al menos, en seis categorías que serán analizadas en detalle en las próximas lecciones:

1. La primera tiene que ver con un efecto paradójico que no siempre se detecta a tiempo: creer que el amor nos hace inmunes. Esta sobrevaloración del amor, muy a pesar nuestro, nos hace bajar la guardia porque creemos que el sentimiento amoroso nos protegerá de las tentaciones. Nada más peligroso. Como ya he dicho antes, la fidelidad no es producto de la bioquímica, sino que depende de una decisión y un alerta permanente.
2. La segunda se refiere al intento irracional de buscar el amor perfecto, un amor que no genere dudas: la mujer diez o el hombre diez. Este perfeccionismo afectivo genera dos consecuencias negativas: (a) saltar de una relación a otra, porque siempre es posible encontrar alguien que supere en algún punto a la pareja y, (b) ser totalmente intolerante ante los defectos o los errores de la persona supuestamente amada. A los individuos perfeccionistas en el amor, una fuerza irracional los empuja a buscar “algo mejor” y a rechazar la “defectuosa relación” que sostienen. En este contexto casi delirante y de insatisfacción constante, la infidelidad es solo cuestión de tiempo. Como veremos en el apartado correspondiente, tal búsqueda es, por definición, interminable y dolorosa.
3. La tercera causa se relaciona con la venganza y el “ojo por ojo”. Lo que se busca es una “indemnización” para el corazón y que repare el orgullo herido. Pagar con la misma moneda: “Si me eres infiel, yo también seré”, “Si me haces sufrir, yo haré lo mismo contigo”. La táctica no deja de ser contradictoria. A la hora de la verdad, torturar al torturado, me convierte en lo mismo que quiero eliminar. Resarcir el despecho, despechando o reivindicar la dignidad, humillando, pues termina convirtiéndome en lo mismo que estoy criticando.

4. La cuarta causa se desprende de la insatisfacción con la pareja. Un número considerable de personas que se sienten afectiva y sexualmente poco gratificados, tratan de “equilibrar” el déficit con una tercera persona que les ofrezca lo que no tienen en casa. Estos “infieles compensatorios”, dicen haberlo intentado todo y que no les queda otro camino. En el apartado correspondiente nos ocuparemos de las parejas disparejas y su propensión a la infidelidad.

5. La quinta causa se refiere a los viejos amores inconclusos, los que aparentemente se terminaron antes de tiempo o no pudieron completarse afectiva o sexualmente. Un reencuentro con la persona que quedó “entre paréntesis”, es acercarse peligrosamente a la hoguera. El refrán dice: “Donde hubo fuego, cenizas quedan”, pero de acuerdo con mi experiencia profesional, muchas de estas aproximaciones en realidad funcionan como el Ave Fénix y lo que parecía acabado u olvidado, simplemente renace de entre las cenizas. En el apartado sobre el tema se analiza esta forma de adulterio.

6. La sexta y última causa se vincula a ciertas características de los ciclos vitales. Hay acuerdo en que a determinadas edades se dispara cierta vulnerabilidad a los enredos afectivos y/o sexuales. Algunas personas comienzan a sentir que la vida pasa rápido y que deben aprovecharla haciendo cosas que antes no fueron capaces de hacer por mojigatería o miedo. En el apartado correspondiente señalo dos de estas actitudes tardías: “El demonio del mediodía” y “El síndrome del nido vacío”.

Es importante señalar que las causas presentadas no son incompatibles entre sí y a veces suelen coexistir al mismo tiempo, lo cual hace que la infidelidad sea más difícil de erradicar y de controlar.

Lección 11 (sobre la primera causa de la infidelidad): El amor no te hace inmune al engaño amoroso

Analiza este caso que podría ser el tuyo

Cuando Alicia asistió a mi consulta por primera vez, llegó con nueve kilos menos, una expresión de fatiga crónica, ojeras, depresión y la reaparición de un viejo acné que la mortificaba intensamente. Tenía treinta y seis años, dos hijos pequeños, un marido que la amaba sinceramente y un amante desde hacía un año y medio. Trabajaba como instructora de un reconocido grupo religioso que ayudaba a personas con dificultades de pareja. De hecho, los demás veían su matrimonio como un modelo a seguir, y a ella como una abanderada de la moral y las buenas costumbres.

Sin embargo, pese a sus férreos principios, un amor inexplicable, ilógico y fuera de lugar, había encontrado asidero en su corazón. Contra todo pronóstico y en franca contradicción con sus creencias, el remordimiento no siempre se hallaba presente y cuando hacía el amor con su amante, la normatividad se hacía añicos.

En las conversaciones que tuve con ella, su lado racional trataba de encontrar alguna explicación a lo que le estaba ocurriendo: “¿Cómo puede ser que una mujer hecha y derecha como yo, segura de sí misma y vocera de la lealtad, caiga en las redes de un amor ‘prohibido’? ¿Cómo es posible que esto me haya pasado a mí? No sé cómo manejarlo, amo a mi esposo, pero también lo quiero a él... ¿Qué ocurrió conmigo?... Hubiese puesto las manos sobre el fuego por mi conducta... Ahora hago cosas que realmente me hacen sentir muy mal...”.

Nadie está exento. Muchos lectores podrían argumentar que los principios morales y el sentimiento de esta mujer hacia su cónyuge no eran lo suficientemente sólidos, porque de serlo se hubiera mantenido limpia de toda traición. Pero la cosa no es tan fácil. En mi práctica profesional he visto cómo se derrumban los más representativos baluartes de la virtud en aras de la infidelidad. Si dejamos una rendija, por pequeña que sea, un amor inesperado puede deslizarse silenciosamente y echar raíces. En su caso, un “caballo de Troya” afectivo había penetrado sus defensas.

La primera vez que lo vio fue en el ascensor. Simplemente se saludaron y luego se despidieron. Curiosamente, ella retuvo la imagen de aquel rostro durante varias horas, como cuando uno mira el sol de frente y el brillo sigue reflejado en la retina.

La segunda vez, no podía prender el automóvil y él, especialmente amable, la ayudó. Ella iba al banco, él venía de trotar. Alicia había sido una gran deportista y aún se sentía atraída por todo aquello que tuviera que ver con el ejercicio físico. Le preguntó por qué

no estaba trabajando y él contestó que vendía antigüedades, un negocio de familia que no requería de presencia permanente. Fue cuando supo que se llamaba Pablo y tenía treinta y tres años.

El tercer encuentro fue algo más próximo. Alicia organizó el cumpleaños de su hijo menor en el edificio y Pablo asistió con una de sus hijas (la esposa era una importante ejecutiva, de esas que nunca tienen tiempo). En el transcurso de la tarde ambos alcanzaron a cruzar algunas palabras y algo de información personal. Más tarde, después del ajeteo, repasó imaginariamente cada uno de los intercambios que había tenido con Pablo durante la reunión y esa noche retomó la vieja y casi olvidada costumbre de dormir abrazada a su marido.

La cuarta aproximación fue psicológicamente más intensa. Luego de una reunión de la junta administradora, Pablo invitó a los asistentes a su casa a tomar unas copas. Alicia y su marido fueron los únicos que aceptaron. En la visita tuvo oportunidad de conocer parte del mundo privado de Pablo, y no le disgustó: le agradaron los bonsáis que cuidadosamente cultivaba y le fascinó que tocara el piano y cantara. Al amanecer, Alicia despertó bañada en sudor y con una extraña sensación de zozobra. Había tenido un sueño erótico donde el protagonista principal no era su compañero de lecho. La impresión fue tal que corrió a confesarse.

El punto cero, la iniciación “formal” de la relación de amantes, ocurrió el día de San Valentín. Fue cuando Pablo la invitó al apartamento para entregarle un regalo singular y muy personal: una canción compuesta especialmente para ella, “Tan cerca y tan lejos”. El remate de la conquista no se hizo esperar. Hipnotizada y cansada de resistirse, se entregó a la fascinación de aquella nueva experiencia; sudó, jadeó, mordió, besó y gritó como nunca lo había hecho. Había tocado el rostro de una pasión que sobrepasaba todo dogma.

A la hora de escribir este texto, la vida de Alicia sigue transitando por los vericuetos de una doble vida y una doble moral. No es capaz de soportar la pérdida de ninguno de sus polos afectivos: de un lado están los hijos, el matrimonio, las creencias religiosas, el marido, la adecuación social y del otro, Pablo al desnudo. Una balanza de platillos perfectamente equilibrada e insoportablemente quieta. Aunque su estructura mental estaba organizada y entrenada para ser fiel, no estaba preparada para los imponderables.

La ambivalencia de Alicia podría durar años o toda la vida. Recuerdo un caso similar, en

el que una agobiada mujer tuvo que irse a vivir a otro país para dejar al amante y cuando regresó, al cabo de cinco años, lo primero que hizo al bajar del avión fue llamar al ex. A los quince días, otra vez estaban juntos.

Una reflexión sobre porque la "fuerza del amor" no es garantía de que la infidelidad no ocurra

El mito romántico ha creado y alimentado la idea de un antídoto natural contra el germen de la infidelidad: el amor con mayúsculas. La premisa es preocupante y peligrosa: “Relájate, el afecto se encargará de alejar y mantener las tentaciones a raya”. Sin embargo, tal como vimos, la fidelidad racional requiere de una resistencia activa: si estamos ante alguien que realmente podría gustarnos o nos gusta y no queremos ser infieles, hay que *decidir conscientemente* no entrar en el juego. Aunque les duela a muchos románticos y moralistas empedernidos, el amor interpersonal no posee un gen “anti-infidelidad”. Y repito una vez más: cuando hablo de amor no me refiero al enamoramiento (que no suele durar mucho), sino a la conjunción de eros (deseo), philia (amistad) y ágape (cuidado por el otro).

A manera de conclusión: el amor es condición necesaria, pero no suficiente para ser fiel. La fidelidad también es una decisión, un acto de la voluntad que exige atención despierta y capacidad de discriminación para mantenernos alejados de lo que teóricamente no queremos hacer. En el tema de las relaciones afectivas nadie se puede dormir sobre los laureles, ya que a nuestro alrededor anda sigilosamente un Cupido rebelde y travieso que espera el momento oportuno para flechar la parte oculta del corazón, ese lado inconsciente e incomprensible que no conocemos y pocas veces utilizamos.

Lección 12 (sobre la segunda causa de la infidelidad): Los que buscan el "amor perfecto", son propensos a ser infieles

Analiza este caso, que podría ser el tuyo

A sus treinta y nueve años, Santiago estaba afectivamente solo. Era un sujeto bien parecido, desconfiado, inteligente y económicamente próspero. Estaba dedicado a las finanzas y desde hacía quince años dirigía la sucursal principal de una importante empresa. Su filosofía de vida giraba alrededor de la excelencia, era ordenado, autoexigente y supuestamente nunca se pasaba de la raya ni la pisaba. No llegaba tarde, pagaba sus deudas por anticipado, no decía malas palabras y jamás perdía la compostura.

Sin embargo, esta aparente pulcritud conductual estaba lejos de configurar un estilo santurrón. A Santiago le encantaban las mujeres, las emociones fuertes, las juergas y practicaba activamente el sexo. Aunque no tenía muchos amigos, las amigas le sobraban. Las había acumulado a lo largo de la vida y cumplían la función de soporte social en aquellos momentos de ocio cuando la soledad se volvía irritante. Una vez le pregunté por qué no tenía una pareja estable y me contestó: “No me hable de eso... Ha sido mi mayor dolor de cabeza... Es muy difícil dar con alguien que valga la pena”. En los últimos siete años había tenido veintidós novias “formales” y un montón de aventuras intrascendentes.

Debido a su perfeccionismo y miedo a equivocarse, cada mujer que conocía era sometida al más minucioso escrutinio. Con la exactitud de un anatomista, cada detalle era sopesado y examinado a la luz de sus necesidades. De más está decir que todo este proceso evaluativo pasaba totalmente inadvertido por las aspirantes, las cuales no se daban por enteradas, ni siquiera después del repentino y fulminante adiós que solía llegarles como un baldado de agua fría. Un día cualquiera, sin aviso ni “preaviso”, se acababan las visitas, ya no pasaba al teléfono y desaparecía del mapa, como si nunca hubiera existido.

Además de lo anterior, cada ruptura estaba mediada por una táctica adicional muy particular: no se desprendía de una relación, si no tenía otra a la mano. La condición era que la última conquista siempre debía poseer un atributo relevante del que careciera su precursora. Su modus operandi era avanzar sigilosamente por saltos, superponiendo una nueva relación a la anterior hasta acabar con la más vieja. La infidelidad era la estrategia que le permitía preparar el terreno para no quedarse en el aire durante la transición. Las redes de su implacable seducción estaban todo el tiempo tendidas, por si alguna mejor candidata, en algún sentido importante para él, aparecía. Conclusión: a todas les había sido infiel.

Santiago dejó todas sus relaciones empezadas. Pese a la intención de acercarse al lado

positivo, una y otra vez se empantanaba en lo negativo: por ver el árbol no veía el bosque. Gibrán, decía: “Los hombres incapaces de perdonar a las mujeres sus leves defectos, nunca conocerán sus grandes virtudes”. El pronóstico de los perfeccionistas afectivos como Santiago es poco halagador. De manera similar a los protagonistas de la obra de Samuel Beckett, *Esperando a Godot*, quien es muy exigente en el amor, se pasa la vida aguardando a un personaje que no llega jamás y que ni siquiera sabe si existe.

Una reflexión sobre cómo el "perfeccionismo amoroso" puede llevar a la infidelidad

La extrema exigencia y la consecuente infidelidad que manifestaba Santiago eran producto de una creencia errónea, cuyo contenido afirma: "Existe el amor perfecto y podemos acceder a él mediante la persona correcta". Por desgracia (o por suerte, si pensamos en el aburrimiento de estar con alguien que es idéntico a uno) las almas gemelas son un invento de los astrólogos y empeñarnos en hallarlas nos aleja de la gente de carne y hueso, a la vez que nos empuja a una frustración constante. No importa qué tanto defendamos la compatibilidad total y absoluta, no hay un cóncavo-convexo preestablecido. Los acoples innatos que predicán las canciones románticas son bellísimas utopías, deliciosas de escuchar y ampliamente recomendadas para las instancias de despecho crónico, pero peligrosas a la hora de fabricar realidades concretas.

Buscar la "pareja diez" trae consecuencias negativas: si creemos en la existencia de una persona a la medida de nuestras necesidades, nunca podremos afianzarnos en los compromisos afectivos que hemos asumido, porque todo el tiempo estaremos esperando algo mejor (y con seguridad siempre habrá alguien que supere a la anterior en algún punto). No digo que tengamos que resignarnos y soportar con estoicismo a quien nos haga infeliz, lo cual sería el otro extremo, sino que es conveniente manejar cierta flexibilidad y darnos una oportunidad para la convivencia con la persona que estamos, así sea "imperfecta". La insatisfacción es la prima hermana de la infidelidad.

Que el amor de pareja posea una fuerte dosis de racionalidad, no significa que debamos ser obsesivos y escribir todo el día listas de ventajas y desventajas. La esencia del otro también cuenta, y a veces es solo cuestión de tiempo para que el aroma se manifieste, cosa que Santiago jamás hizo. Me refiero a eso tan especial que posee la persona que queremos y que nadie más tiene, al menos de igual manera o en la misma proporción: amamos el olor, los gestos, los ojos, la expresión, la capacidad de entrega, la honestidad, la tranquilidad, los brazos, los abrazos, la sonrisa, los hoyuelos, las canas, alguna arruga bien puesta, la franqueza, las caderas, el caminado, la torpeza y cualquier otra cosa que se le antoje al corazón. La costumbre no siempre cansa, a veces nos permite crear vínculos, condicionamientos cariñosos y predilecciones intransferibles. Mientras no se violen los derechos humanos, es claro que el amor saludable requiere de cierta paciencia.

El perfeccionismo es uno de los peores enemigos de las relaciones afectivas, ya que supone poner al otro bajo la lupa del escrutinio, exigiendo unos requisitos que martirizan y deprimen al examinado. En una cita, un marido altamente perfeccionista y puntilloso, le decía a su mujer: "Yo te quiero, pero siempre te falta algo para llegar a ser la esposa ideal que yo desearía, y eso me genera ira y estrés". Cuando le pregunté

si percibía el estrés de la mujer por no darle la medida, me respondió que nunca había pensado en ello. ¿Cómo convivir con la insensibilidad del otro? En estos casos, la infidelidad también puede darse del otro lado: sentir que uno no llena las expectativas de la persona amada es extremadamente doloroso. Por eso, las personas despreciadas por los perfeccionistas suelen caer muy fácil cuando encuentran a alguien que no las evalúa y las acepta como son.

Lección 13 (sobre la tercera causa de la infidelidad): La venganza como motivación de la infidelidad

Analiza este caso, que podría ser el tuyo

Cuando la venganza se pone a favor del amor maltrecho, los móviles pueden ser muchos: quedar mano a mano, pagar con la misma moneda, herir como nos han herido, la envidia, querer ejercer el mismo derecho o, simplemente, recuperar el equilibrio del poder: “Me cansé de ser menos que tú”. Un golpe de estado afectivo para nivelar la relación y aplastar a la pareja hasta ponerla por debajo.

El día que se casó, Gladys nunca pensó que el atractivo físico de su esposo fuera a causarle tantos sinsabores. Se sentía afortunada de haber logrado atrapar al más cotizado de los solteros. Con el transcurrir de los años, a Gladys la invadieron las arrugas, la celulitis, la caída de los senos, la flacidez del abdomen y dos o tres mechones blancos, evidentemente indiscretos. Para su esposo, el tiempo se había detenido. Era terrible verlo cada día más joven y admirado. Cada cana era un pincelazo sugestivo que aumentaba su encanto, en vez de envejecerlo, y por alguna extraña razón, no sacaba panza y los músculos mantenían su dureza. Tener un marido “inmortal” se había convertido para ella en la peor de las tragedias.

Las reuniones sociales se habían convertido en un problema: las mujeres coqueteaban e intentaban seducir a su marido. Gladys conocía al dedillo las aventuras de su esposo, las pasadas, presentes y algunas futuras. Ninguna era relevante ni ponía en peligro la estabilidad matrimonial, pero ocurrían frecuentemente, todas con sigilo y moderación. Consecuente con su actitud narcisista, el hombre era un onanista declarado, es decir, solo obtenía satisfacción a través de la masturbación. No era ni un eyaculador precoz ni un impotente, sino algo mucho peor para una mujer enamorada: un eyaculador retardado. Cada vez que el acto quedaba inconcluso, ella confirmaba que no era deseada. Así había sobrevivido a la sombra de un hombre exitoso, codiciado por las mujeres y envidiado por los varones: cuidándole la espalda, apartando las admiradoras, tratando de mantenerse a su nivel e ignorando sus engaños. Estaba cansada y con la sangre en el ojo.

Un día, en el gimnasio al cual Gladys concurría, entabló una relación amistosa con un señor especial. No tan apuesto como su marido, pero con un atributo inigualable y

fascinante: era el dueño de la competencia, el propietario de la única fábrica que le quitaba ventas y literalmente ponía a temblar a su esposo. Lo mejor de todo: ella le gustaba. Esa primera vez no le dijo quién era, no quería inhibir el ímpetu y el entusiasmo que mostraba el pretendiente. Así comenzaron a verse y a conversar. Un día, este hombre la invitó a salir y Gladys aceptó. Estando en el lugar se besaron y se invadieron mutuamente hasta que ella no tuvo más remedio que confesarle su procedencia. Contrariamente a lo esperado, el arrebato fue mayor y de ahí salieron directo a un motel. Fue como echarle gasolina a una hoguera. A partir de ese momento la relación adquirió una doble sincronía: deseo y venganza. Él sentía una complacencia adicional: no era cualquier mujer, sino la de su enemigo comercial. Ella sentía un gusto similar: no era cualquier hombre, sino el principal dolor de cabeza de su esposo. Una mezcla entre mercadeo, sexo, perversidad e indemnizaciones retrospectivas.

Por ahora, el marido de Gladys aún no sabe que tiene cuernos. Mientras tanto, ella disfruta el postre en bandeja de plata: el superhombre, el intocable, está siendo secretamente vulnerado en su amor propio.

Una reflexión sobre como el "perfeccionismo amoroso" puede llevar a la infidelidad

La venganza es una forma de agresión dirigida a “reparar” alguna lesión física o psicológica que hemos sufrido por de parte de alguien. Aunque criticable desde el punto de vista ético, al igual que cualquier tipo de violencia, para muchos, el desquite conlleva una visión idealista de la equidad.

La venganza es violencia placentera: el agresor la percibe como un acto de defensa personal moralmente válido, una clase de sadismo instrumental y justificado, aunque en realidad no es otra cosa que un comportamiento de conservación a destiempo y fuera de lugar. Ya pasó el ataque, así el ego se retuerza. Y ni siquiera hablo de perdón, sino de alejamiento emocional: si alguien te ha sido infiel, pues no te merece, y a otra cosa. Los datos muestran que la gente que logra mantener relaciones de pareja asertivas, directas, francas, no temerosas y sin postergaciones, se vuelve inmune al resentimiento y la venganza deja de ser funcional.

Cuando intentamos protegernos de la traición y el maltrato psicológico con las mismas armas de quienes nos han dañado, caemos en la trampa de identificarnos con el transgresor. Es ridículo criticar a los verdugos mientras me dedico a cortar cabezas, al menos si deseo ser coherente conmigo mismo. Cuando atacamos la deslealtad con deslealtad, la mentira con mentira, la deshonestidad con deshonestidad, perdemos autoridad moral. Nos contaminamos de lo mismo que queremos limpiar. La infidelidad no admite contabilidades ni sistemas de compensación, sino exclusión y determinación. O perdono, o me voy. Alguien dijo una vez: “La mejor venganza, es ser feliz”.

Lección 14 (sobre la cuarta causa de la infidelidad): Buscar en otra persona lo que te falta con tu pareja

Analiza estos casos, que podrían ser el tuyo

Muchas personas creen que su relación de pareja marcha sobre ruedas porque no ven nada grave o extremadamente preocupante. Sin embargo, no todas las dolencias afectivas requieren de policía, comisaría de familia o abogados. Muchas alteraciones van socavando la relación en silencio y pasan totalmente inadvertidas para los implicados hasta que se hacen manifiestas.

Caso 1: “Necesito alguien con más energía y vitalidad”

Él es un hombre alegre, vivaz y deportista empedernido. Ella es una mujer apocada, introvertida y perezosa. Ambos son buenos padres. A él le gusta irse de copas, ella prefiere irse temprano a la cama. Llevan ocho años de casados, sin peleas ni discusiones significativas. Ella es más bien fría y él, sexualmente ardiente. Él le compra ropa interior erótica y ella no se la pone. No es que sea mojigata: se le olvida. A él le gustan las películas de adultos y a ella, las películas románticas. Tienen dos televisores. Nunca van al cine.

Hace algunos meses, una nueva asistente entró en el departamento de publicidad donde él trabaja, una mujer inquieta, atrevida y con un gran sentido del humor. No tiene esposo ni novio, le gusta bailar y hacer deportes. La flamante compañera de trabajo posee la mezcla sutil que fascina y atrapa a los hombres: es fuerte, pero sabe volverse débil. La esposa es débil y no sabe volverse fuerte. Antes de que se dieran cuenta, estaban enredados en un tremendo amorío.

Pese a la nueva relación, él no mostró cambios sustanciales en el hogar, y su mujer no percibió nada extraño. Un día cualquiera, abrumado por el remordimiento, el hombre decidió poner a su amante en remojo y pedir ayuda. Vino a la primera cita y su esposa a la segunda. No habían hablado ni convenido nada al respecto. La visión que ella tenía de su relación era la siguiente: “Mi matrimonio no está tan mal... No sé por qué quiso venir a terapia... Él es bastante extrovertido, yo soy un poco más tímida... Pero por lo demás, vivimos bien y nos comprendemos... Últimamente ha estado muy ocupado con el trabajo... Quizás hayamos descuidado un poco la relación... Pero no veo que existan problemas importantes...”. ¿Puede alguien ser tan poco perceptivo? Al poco tiempo, la chica energética volvió a resucitar y él prefirió suspender la terapia.

Caso 2: “Necesito que me consientan y presten atención”

Ella llevaba siete años con la persona que amaba: cuatro de novia y tres de casada. Durante ese tiempo había aprendido a conocerlo y sabía que a su lado tenía un gran hombre, aunque adolecía de un pequeño defecto: le costaba expresar sus sentimientos. Y no me refiero al sexo, sino a la sencilla y mera manifestación de afecto, como abrazos, arrumacos, zalamerías, caricias, cosquillas y cosas por el estilo. Era simple y poco cariñoso. De tanto en tanto, brotaba en él un “te quiero”, pero sonaba lejano y poco convincente.

Al comienzo del noviazgo ella había intentado ayudarlo sin mucho éxito, y rápidamente se resignó a la ausencia de demostraciones de cariño. El realismo había sido una alternativa plausible: era más fácil “enfriarse” un poco que desinhibirlo. El marido, consciente de las necesidades de su cónyuge, de vez en cuando intentaba poner de su parte, sin mucha suerte. Ella creía poder acostumbrarse, pero nadie se habitúa a la falta de ternura.

Y así fue que un compañero de trabajo logró sembrar la semilla de la inquietud. Un varón como los de antaño, experto en galanteo, detallista y admirador de la belleza femenina, había emprendido el reto de conquistarla. El galán había detectado de inmediato los puntos débiles y las zonas carentes de ternura, enfiló sus baterías y atacó sin compasión.

No se enamoró del intruso, pero se aficionó a él, lo cual es peor, porque se pierde la esperanza de que el enamoramiento se acabe. Una relación clandestina de este tipo puede durar siglos y suele cumplir con la curiosa función de mantener a flote los malos matrimonios: los síntomas de la disfunción de pareja se disimulan y aparentemente dejan de existir. Muchos amantes, sin saberlo, terminan siendo el sostén de la relación que precisamente desean acabar. Con su flamante amigo, ella llenó el vacío de un compañero apático y tranquilizó así su inquietud. Por su parte, el marido dejó de sentirse acosado y la relación se hizo más soportable para uno y para el otro. El amor había empezado su cuenta regresiva.

Una reflexión de por qué a veces la infidelidad funciona como un distractor y equilibra falsamente la relación

Los dos casos anteriores muestran el mismo patrón. La infidelidad aparece como un distractor, una forma de dilatar y esconder un problema que posiblemente hubiera podido tener soluciones más adaptativas y menos traumáticas. Ambos subestimaron la propia insatisfacción y creyeron que podían vivir con las carencias que sentían, porque existían otros puntos de acuerdo. Lo que no tuvieron en cuenta es que algunas debilidades en la relación, cuando son vitales, pesan más que todas las fortalezas juntas. En los dos casos, cada uno sabía cómo era el otro antes de casarse, y aun así, se embarcaron en la aventura del matrimonio desconociendo las incompatibilidades.

¿Por qué nos equivocamos tanto al elegir pareja? Pese a que el 50 % de la gente reconoce que está mal casada, la necesidad de contraer nupcias de manera apresurada y guiada solamente por el corazón sigue imponiéndose. No estoy en contra del matrimonio, sino del mal matrimonio; ni estoy en contra del amor, sino del amor irracional. Una buena relación de pareja, nos hace crecer y una mala, nos hunde.

Cuando elegimos con quién compartir la vida, dejamos demasiadas cosas libradas al azar debido al desconocimiento del otro: “Me casé con un homosexual”, “No tiene un peso, ni empleo”, “No quiere hijos”, “Es machista”, “Es alcohólico”, “Ronca por la noche”, “Es derrochadora”, “Es agresivo” o “Es insoportable”.

Si el malestar tiene su origen en incompatibilidades aparentemente pequeñas, es preferible actuar a tiempo y no esperar que la tormenta se desate. Pero si tu relación es un mar de insatisfacciones y las cosas no mejoran pese a las ayudas, no hay mucho que pensar: es mejor irse que ser infiel y lastimar al otro innecesariamente. Lo importante es no crear una pata de palo para “equilibrar” artificialmente los problemas y buscar afuera lo que no se tiene en casa. Tal como dijimos antes, el resultado de estas incursiones “complementarias” y compensatorias suelen ser muy negativas ya que solo enmascaran los síntomas. Es mejor coger el toro por las astas.

**Lección 15 (sobre la quinta causa de la infidelidad):
Rescatar el primer amor de las cenizas**

Analiza este caso que podría ser el tuyo

Eduardo asistía a terapia debido a un problema de habilidades sociales que se hacía especialmente manifiesto en su lugar de trabajo: a veces le costaba decir “no” y algunos compañeros se aprovecharan de él. Un día cualquiera, el motivo de consulta inicial tomó un rumbo inesperado: “No le había contado antes porque pensé que iba a ser capaz de manejarlo solo, pero estoy metido en un problema demasiado complicado y no sé qué hacer... Tengo una amiga... No es cualquier amiga... Ella fue mi novia de toda la vida y volvió a aparecer ahora... El asunto se me salió de las manos... La estoy viendo desde hace unos meses... Quiero que me ayude, no quiero serle infiel a mi esposa...”. Debo reconocer que la noticia me sorprendió. Eduardo no era el típico mujeriego ni tampoco el hombre afectivamente inestable que suele enredarse con facilidad. Se había casado hacía tres años, estaba esperando a su primer hijo y tenía un proyecto de vida bien organizado.

El encuentro con su ex novia (Cristina) fue en un supermercado, después de cuatro años de no verla. Habían tenido una relación desde los dieciséis hasta los veintitrés años, cuando él se fue a estudiar inglés a los Estados Unidos. En ese lapso ella conoció a otra persona, se enamoró y lo dejó de manera fulminante. A partir de ese momento salió con algunas mujeres tratando de matar la pena hasta que conoció a su actual mujer, la que limpió y sanó cada una de las heridas dejadas por su ex. Este amor no era tan intenso como aquél, pero lo hacía crecer y le daba mucha paz interior.

Verla otra vez fue un revolcón para el corazón. Se preguntaron por las respectivas vidas, familias y amigos en común e intercambiaron teléfonos, direcciones y el correo electrónico. De esta manera, se dio inicio a una fluida comunicación. En cierta ocasión Cristina le hizo un comentario que lo dejó pensando: “Mi marido es un buen hombre, pero no sé, no sé qué me pasa...”. Eduardo interpretó esa afirmación como una llamada de auxilio encubierta y corrió en su ayuda. A partir de ese momento empezaron a verse con más frecuencia y a tener una relación más íntima, aunque sin sexo.

En una cita tuvimos la siguiente conversación:

EDUARDO: Estoy confundido... Ella volvió a despertar en mí algo que yo creía terminado...

TERAPEUTA: Es comprensible. El primer amor no es fácil de olvidar. Es el “debut” afectivo y sexual... No es cualquier experiencia.

E: Esa es una de las cosas que más me mortifican... Nunca hice el amor con ella...

Nunca lo hicimos, pese a lo que sentíamos... Nos acercamos, pero jamás pude hacerla mía...

T: ¿Y entonces?

E: No sé, creo que me lo merezco... Yo estuve ahí todo el tiempo, en las buenas y en las malas... Fui fiel...

T: ¿Ella que opina?

E: Dice que me ama...

T: ¿Y tú?

E: Creo que también... Pero pienso que además hay mucho deseo... Creo que he estado engañándome a mí mismo todo el tiempo con mi esposa... Yo pensaba que me había casado enamorado... Ya dudo, dudo de todo....

T: ¿Cómo va el matrimonio de Cristina?

E: Ella no está contenta... Quiere que sigamos adelante e incluso habla de separación...

T: ¿Y tú qué quieres hacer?

E: No lo tengo claro... Siento que ella forma parte de mí... No sé cómo explicarlo, hay algo que me empuja a estar a su lado, como si ese fuera mi lugar... La vida nos está dando otra oportunidad... Nos equivocamos una vez, pero todavía podemos enmendar las cosas...

T: ¿Y tu mujer?

E: Creo que debo hablar con ella... Me siento mal siéndole infiel...

No había mucho qué hacer. Eduardo estaba “invadido” por Cristina. Consecuente con lo que sentía, decidió irse de la casa por un tiempo y experimentar a fondo su “reencarnación amorosa”. Sin embargo, contra todo pronóstico, el intento tomo un rumbo inesperado. Unas cuantas semanas junto a ella fueron suficientes para que él entrara en crisis. A pesar del ímpetu y las ganas, la realidad se hizo evidente: ya no eran los mismos y antes de los dos meses, el hombre estaba de vuelta en su casa aferrado a su mujer.

EDUARDO: No sé qué pasó... Fue como despertar... Todo en ella era distinto y ajeno a mí... Sus gustos, la manera de pensar, sus metas... No era la Cristina que yo conocía.

TERAPEUTA: ¿Qué pasó con la sexualidad que tanto anhelabas?

E: No me gustó su desnudez... No disfruté ni la pude sentir mía... No fue ni bueno ni

malo, más bien insípido... Creo que uno se acostumbra a su pareja...

T: ¿Cómo te sientes ahora?

E: Arrepentido, liviano, libre.

T: ¿Y qué hay de Cristina?

E: Me sigue llamando, pero ya aprendí a decir “no”.

Una reflexión para los que quieren repetir con su primer amor, después de los años

A veces, cuando estamos mal con la pareja o nos sentimos solos, la memoria nos revuelca y el primer amor surge de las cenizas con una fuerza inusitada. Es cuando la nostalgia nos cuestiona por qué estamos acá, en vez de estar allá. En el silencio de nuestro cuarto, cara a cara con la almohada y en el más vergonzoso atrevimiento, nos permitimos pensar en lo que podría haber sido y no fue. Sin darnos cuenta, magnificamos, agrandamos y adornamos aquellos años locos.

La mente puede momificar psicológicamente a una persona y mantenerla invariable, así como alterar positivamente un recuerdo y embellecerlo. En ambos procesos la información almacenada se modifica para salvaguardar lo bueno: en la “momificación”, nada cambia (el atributo no envejece y se hace eterno). El recuerdo se retoca tanto que ya no es el mismo (se glorifica o se santifica). Todos sabemos que permanecer anclado a la historia afectiva y negarse a elaborar el duelo no es sano, pero en ocasiones la mente se empecina en tener vivo lo que ya expiró.

La infidelidad que sucede con el primer amor no ocurre con cualquiera, sino con la persona que “debe ser”, con la que lo merece, como si se tratara de una franquicia concedida por el pasado: “Si voy a ser infiel con alguien prefiero que sea con quien inauguró mi corazón o mi vida sexual”. No deja de ser absurdo. ¿Realmente crees que existe una persona en el mundo, conservada en formol, que espera por ti y con quien el engaño está justificado? Una paciente me decía que cada vez que peleaba con su esposo, se encerraba a llorar y a maldecir porque no se había casado con su primer novio, y mientras rumiaba su arrepentimiento, entre lágrima y lágrima, iba tejiendo una historia de amor (supuestamente la suya cuando era joven) que opacaba con creces la de Romeo y Julieta. Cuando profundizamos juntos el contenido de su melancólica narrativa, descubrimos que el “hombre de sus sueños” nada tenía que ver en realidad con su primer amor, quien entre otras cosas le había sido infiel varias veces.

Si aún veneras a tu primer amor y lo tienes como punto de referencia para comparar tu relación actual, quítalo del medio. Estás siendo injusto con tu pareja porque es muy probable que tu mente haya fabricado una imagen idealizada de lo que fue. No pongas a la persona que amas a competir con un ser inexistente y cuasi perfecto que solo existe en tu imaginación. Mejor concéntrate en lo que tienes, en lo que es tu mundo afectivo, en lo que eres, en lo que tu pareja representa para ti. Realismo crudo y bello, eso es el amor maduro. Si tu relación de pareja no está bien, un encuentro con el primer amor, así sea a tomar un inocente café, es meterse a la boca del lobo. En estos

casos, las probabilidades de ser infiel son altísimas y lo que suele guiar la infidelidad es el intento inmaduro e irracional de recuperar un pasado que ya no existe.

**Lección 16 (sobre la sexta causa de la infidelidad): El
“demonio del medio día” y el “síndrome del nido vacío”**

Analiza estos "dos casos en uno" y saca tus propias conclusiones

Al mirar el pasado, ¿quién no ha tenido alguna vez la sensación de que le faltó algo por hacer o sentir? En general, nos inclinamos a pensar que si volviéramos a nacer haríamos muchas más cosas de las que hicimos y modificaríamos gran parte de nuestra biografía. Una mujer mayor me decía: Parecería que en ciertos momentos de la vida, sobre todo cuando ya no somos tan jóvenes, el ciclo vital nos empuja a una exploración totalmente inesperada. Los psicólogos sostienen que con el aumento del promedio de vida de la humanidad, los cincuenta años son el punto G del descontento. Rondando esta edad el “súper yo” pierde autoridad y el cuerpo se independiza alegremente, sobre todo de la cintura para abajo.

Natalia y Rubén habían sido una pareja aparentemente estable y bien constituida, hasta que se casó el último de sus hijos. Como si se hubieran liberado de la obligación de la crianza o de algún tipo de represión autoimpuesta, cada uno empezó a explorar y a crear un nuevo ambiente motivacional. Rubén decidió trabajar menos, jugar golf, salir con sus amigos y volver a retomar, según sus palabras, “el hombre que había sido en su juventud”: comenzó a levantar pesas, renovó su vestuario, adelgazó y se tiñó el bigote. Con satisfacción, notó que las mujeres lo miraban más, especialmente las jóvenes y que podía coquetearles sin tanto recato. Un pensamiento había empezado a calar y a sacudir sus paradigmas de “hombre felizmente casado”: “Tengo cincuenta y tres años y me he portado toda la vida como un santo. He sido un papá responsable y un muy buen esposo. Creo que llegó la hora de pensar en mí... Podría morirme mañana...”. El permiso estaba dado: *el demonio del mediodía había hecho su aparición.*

Por su parte, Natalia comenzó a vivir más intensamente. Volvió a salir con algunas amigas, a caminar todas las mañanas, renovó su vestuario para hacerlo más cómodo y un poco más sexy, tomó clases de tango, bajó de peso y cambió su peinado. Extrañada, notó que los hombres la miraban de una manera distinta y descubrió que no le disgustaba en lo absoluto que fuera así, entre otras cosas porque jamás había estado con otro hombre que no fuera su marido. Un pensamiento cada vez más pertinaz atacó y removió sus paradigmas de “mujer felizmente casada”: “Tengo cincuenta años y me he portado toda la vida como una santa. He sido una mamá responsable y una muy buena esposa. Creo que llegó la hora de pensar en mí... Podría morirme mañana...”. El permiso estaba dado: *el síndrome del nido vacío había comenzado a funcionar.*

A diferencia de Rubén, ella no pretendía volver a la lejana adolescencia ni ponerse a prueba, sino “curiosear” y tener nuevas experiencias. No estaba buscando el prototipo

del amante, sino algún compañero especial con quién salir de tanto en tanto y compartir algunas cursilerías, tales como ver un amanecer, comer helado, tomar un café y coquetear un poco. Como era de esperar, al poco tiempo, cada uno tenía su enredo. En una cita les pregunté por qué seguían juntos y fueron enfáticos en que no pensaban separarse porque sabían que todo lo que les estaba ocurriendo era transitorio: “Solo queremos experimentar un tiempo”. Al año ya estaban separados.

Una reflexión sobre el hecho de que no hay edad para la infidelidad

Por lo general, “el demonio del medio día” y “el síndrome del nido vacío” no suelen ocurrir al tiempo. Lo más común es que mientras uno se despeluca y cambia de personalidad, el otro observa aterrado la metamorfosis, sin saber qué hacer. Aunque estos cambios suelen ocurrir en cierto rango de edad, hay excepciones y no faltan quienes se adelanten o atrasen en el calendario. Conocí una mujer que a los casi setenta años empezó su peregrinar amoroso hasta que encontró otro viajero del amor, un varón de ochenta, con su demonio a cuestas. La unión/ arremetida/ fusión fue inevitable y magnífica.

No digo que el ciclo vital necesariamente produzca los dos conflictos mencionados, ni creo que la biología sea la principal responsable, más bien sostengo que existen crisis existenciales afectivas y/o sexuales que sacan a relucir el rebelde que llevamos dentro. Entonces, sin el menor temor al qué dirán y pasando por encima de las normas, decidimos hacer, decir y pensar lo que se nos da la gana. Para muchos es un premio o una especie de jubilación vivencial.

Montarse en el ciclo vital y circular con él es un signo de madurez y de inteligencia emocional. No digo que no podamos darnos gusto, disfrazarnos de jóvenes de vez en cuando y saltar como canguros en la discoteca de moda, lo que afirmo es que la autoaceptación es tan importante como el rejuvenecer. Hay un punto medio difícil de definir y precisar, un sitio donde somos lo que somos sin perder el encanto de llegar a ser. Ahí debemos permanecer. Cuando el péndulo se tranquiliza y las ansias se apaciguan, el tiempo real nos enseña lo evidente: la mejor edad es la que tenemos. Ni un segundo más, ni un segundo menos.

Índice

Lección 1: No es lo mismo la fidelidad bioquímica que fidelidad mental	8
Lección 2: La lucha interior: "No debo pero quiero..."	10
Lección 3: La estructura de la infidelidad: Aclaraciones y malos entendidos	11
Lección 4: Algunos ejemplos de pactos afectivo-sexuales distintos a la tradicional exclusividad	17
Lección 5: ¿Cómo saber si tu pareja es infiel?: Algunos indicadores	19
Lección 6: ¿Qué hacer si los datos disponibles confirman la infidelidad de tu pareja?	31
Lección 7: Los tipos de infidelidad: Aventuras esporádicas vs. relaciones de amantes	33
Lección 8: La infidelidad y sus consecuencias psicológicas	35
Lección 9: Las secuelas emocionales más comunes de las víctimas de infidelidad	37
Lección 10: Las seis causas principales de la infidelidad	41
Lección 11 (sobre la primera causa de la infidelidad): El amor no te hace inmune al engaño amoroso	43
Lección 13 (sobre la tercera causa de la infidelidad): La venganza como motivación de la infidelidad	53
Lección 14 (sobre la cuarta causa de la infidelidad): Buscar en otra persona lo que te falta con tu pareja	56
Lección 15 (sobre la quinta causa de la infidelidad): Rescatar el primer amor de las cenizas	60
Lección 16 (sobre la sexta causa de la infidelidad): El “demonio del medio día” y el “síndrome del nido vacío”	66