

# SOS Détresse

## El amor a la deriva. La infidelidad

**La infidelidad es más frecuente de lo que pensamos y de lo que queremos ver.** Para la persona engañada, la infidelidad representa siempre una **dolorosísima ruptura de la confianza**, que se vive como una **traición a la relación**. Es una herida profunda, una vejación que provoca muchas veces gran cólera, pero también angustia, vergüenza, dudas sobre sí mismo y sentimientos de culpa. De resultados de la infidelidad, la persona engañada considera que la ponen **en tela de juicio** y se siente **desvalorizada no solo como persona, sino en la propia masculinidad o feminidad y en su capacidad de atracción**.

La vivencia de la persona engañada y las consecuencias para la relación serán ciertamente distintas según se trate de una experiencia amorosa pasajera o de una relación extraconyugal de larga duración y basada en una mentira sistemática. **Una infidelidad no es igual a otra**; la casuística es muy variada. Puede tratarse de un momento único, aventura de una noche, o de un breve y apasionado amorío con encuentros secretos. Puede tratarse asimismo de contactos extraconyugales regulares para satisfacer necesidades y deseos sexuales sin compromiso emocional. O bien, de una relación de pareja a más largo plazo, es decir, una doble vida. En todos los casos resultan heridas la confianza del cónyuge y su fe en la relación. En el caso de un engaño de larga duración, la herida es mucho más profunda porque al abuso de confianza propiamente dicho se añade la enorme decepción de comprobar que mi pareja lleva meses o incluso años mintiéndome. **Cuando sale a la luz la relación extraconyugal, se hunde el mundo de la persona engañada.**

La medida en que nos hace mella la infidelidad dependerá también de nuestra cultura y de nuestra concepción del amor y la relación de pareja. En esta sociedad, donde predomina el ideal del amor romántico con sus grandes expectativas de fidelidad y de pervivencia, la infidelidad se vive generalmente como una gran humillación.

## La infidelidad es una señal de alarma

Aunque la infidelidad socave los cimientos de una relación, **no tiene necesariamente que conllevar su ruptura**. En muchos casos, probablemente, no es que la infidelidad destruya una relación que estaba totalmente intacta y era satisfactoria para ambas partes. **A menudo, ahí ya algo estaba descompuesto, dormido o se había perdido**. A veces no percibimos señales de alarma que nos indican que nuestra relación entra en un callejón sin salida. Otras veces no conseguimos o no queremos reconocerlas porque estamos ocupados con otras cosas, como las actividades diarias,

el trabajo, la educación de los hijos, etc. Por así decir, **la infidelidad es entonces una de las maneras más hirientes de advertir: «¡Algo tiene que cambiar!»** y con ella nos enteramos, de modo agudo y doloroso, de que nuestra relación está en crisis.

## ¿Cuáles son sus posibles causas?

Precisamente en cuestiones de infidelidad reaccionamos con rapidez juzgando, acusando o moralizando. Esta primera reacción es comprensible, porque tiene que producirse una respuesta a la profunda herida emocional. **Pero si nos quedamos en eso existe el peligro de que evitemos un verdadero diálogo sobre la relación**, que es necesario si queremos darle a esta otra oportunidad. Por eso es importante comprender las posibles causas del comportamiento del otro.

Hasta la mejor relación amorosa conoce altibajos y crisis. No hay relación duradera en la que se ame siempre con la misma intensidad y sintiendo en todo momento la misma dicha y compenetración. **La evolución permanente de la relación y los sentimientos entre los cónyuges es un proceso totalmente natural.** La vida en común día tras día suele moderar la idealización recíproca propia del enamoramiento inicial. Al llevar mucho tiempo juntos aumenta la familiaridad, mientras que el «cosquilleo», la pasión y el sentimiento de ser algo excepcional para el otro desaparecen progresivamente. **Nunca** la esperanza de que el éxtasis del principio dure para siempre **resistirá a la erosión de lo cotidiano.**

Una relación oculta, una infidelidad, hace que reviva esa sensación tan especial y voluble, **la magia del enamoramiento**, a la que se añade **el atractivo de la transgresión**, los encuentros a escondidas y el ocultamiento. Este tipo de relación tiene un estatus bien distinto del de una relación fija, pues **su carácter no cotidiano y la ausencia de compromiso** le confieren una intensidad particular y nos fascinan. Pero tampoco en esta situación duran eternamente el sentimiento amoroso y la atracción instintiva. Muchas personas se dan cuenta entonces de que **el profundo sentimiento que se ha ido forjando hacia el cónyuge durante años cohesiona más que la llama de la pasión.** Por eso, muchas aventuras extraconyugales fracasan en el momento en que uno de los dos reclama al otro más compromiso. La **sensación de libertad** que genera este tipo de relación es efímera y se desvanece.

La infidelidad puede ser también señal de **una carencia afectiva, de que en la relación falta algo importante.** Entonces, en el contacto con una tercera persona buscamos lo que echamos en falta: tal vez el reconocimiento —del otro, o el mío propio— como hombre o como mujer, o que alguien nos necesite, o la proximidad emocional, o la sintonía sexual. Nos impulsa **el deseo de salir de la rutina o de una relación que se ha esclerotizado.** Es un intento de reavivar los propios anhelos, **pero sin tener que someternos al enfrentamiento y al conflicto con el cónyuge.** Y no se trata únicamente de los anhelos de la persona infiel, sino también de la persona engañada.

También se da el caso del cónyuge permanentemente infiel, que miente y hiere sin cesar. A menudo, se trata de **personas que no se comprometen de verdad en una relación**, tal vez porque son incapaces de ello al haber tenido de niños **experiencias con las que no aprendieron el compromiso.** Vivir con estas personas resulta difícil

y, en parte, autodestructivo, pero es precisamente su ansia de autonomía y su falta de compromiso lo que nos atrae. Las más de las veces, el intento de vincularse a estas personas está condenado al fracaso, pues cubren más fácilmente sus necesidades de reconocimiento y admiración mediante las conquistas que en una relación permanente.

## La infidelidad tiene un precio

Con frecuencia, la infidelidad se paga cara. Nos jugamos **el mundo común que hemos construido**. Hemos superado dificultades con nuestra pareja, que nos ha apoyado, con quien hemos vivido muchas cosas bellas, nos hemos sincerado y a quien conocemos muy bien, incluidos sus defectos. **El que engaña a su cónyuge se arriesga a perder toda esa familiaridad**. Tiene que vivir con el descontento de sí mismo y los sentimientos de culpa, además de que puede herir profundamente a esta persona (que fue) tan querida. Lanzarse a una doble vida significa también que ya no seremos realmente abiertos con nuestros amigos y conocidos, por temor a irnos de la lengua. Comienza así un juego del escondite que puede ser muy destructor a la larga.

## ¿Lo resistiremos como pareja?

En función de las circunstancias, los recursos interiores de uno y otro para hacerles frente serán distintos. **Hay casos en los cuales la confianza se ha visto mellada tan profundamente, o tantas veces, que es casi impensable proseguir la vida en común**. En otros, en cambio, la aventura puede representar **un impulso para que evolucione la relación**. Para ello hace falta que ambos estén dispuestos a aclarar las cosas con la pareja y consigo mismos. A veces una separación temporal puede venir bien para ver más claro, analizar los propios sentimientos y deseos y, sobre todo, plantearse si uno puede y quiere continuar la relación.

La condición previa para plantearse el mantenimiento de la pareja es **que los dos opten decididamente por el cónyuge**. Ambos tienen que quererlo y manifestar que están dispuestos a mantener la relación y a luchar por conseguirlo, pero **eso no significa que no vaya a haber recaídas y dudas**. Concretamente, desde la perspectiva de la persona engañada es necesario vigilar de continuo el empeño proclamado por el otro para asegurarse de que no se anuncia una nueva herida. Y por su parte, la persona que ha sido infiel tiene que mostrar claros signos de que también ha optado por mantener la relación y de que está arrepentido.

## Dar otra oportunidad a la relación

Después de semejante crisis, andar la senda del reencuentro y **restablecer la confianza mutua es un proceso largo, que a veces lleva años**. Ambos tienen que **ser pacientes con el otro** y prepararse para un camino difícil y, a veces, doloroso. Al buscar un nuevo acercamiento es muy importante **dedicarse realmente tiempo**, en concreto para hablarse y, entre otras cosas, comprender **qué había contribuido, ya antes de la infidelidad, al distanciamiento y al desencanto en la relación**. También forma parte de la búsqueda el que los dos vuelvan a conectar con las necesidades propias que antes no habían reivindicado en la pareja. Pero se trata, ante todo, de **elaborar una visión positiva de la relación proyectada hacia el futuro** y

de dotarse de los medios para hacerla realidad. Y tan importante, al menos, como este replanteamiento es compartir de nuevo experiencias agradables e **insuflar nueva vida a la relación**.

La confianza es una de las columnas maestras de una buena relación. Otra es la magnanimidad de perdonar. Claro que no es fácil perdonar la infidelidad o el adulterio del cónyuge, pero si vamos a darle otra oportunidad a la relación, el perdón es imprescindible. Perdonar no quiere decir que aprobamos el comportamiento del otro, sino más bien que **buscamos la manera de aceptar, aunque nos duela, lo que ya no podemos cambiar**. También esto requiere tiempo, pues hay que empezar por superar el dolor. Si en nuestros monólogos interiores y en las discusiones con el compañero siguen ocupando mucho espacio las acusaciones contra él y el echarle todas las culpas, a la vez que la cólera y el deseo de venganza nos siguen invadiendo, es que la herida sigue abierta. Habremos perdonado de verdad cuando **interiormente nos sintamos en paz con lo que sucedió** y ya no tengamos la sensación de que aquello echa por tierra todas las vivencias positivas que hemos tenido con el otro.

En esta situación es muy recomendable consultar, como pareja, a un profesional. Con gran frecuencia, la infidelidad reaviva en la persona engañada heridas personales del pasado remoto, que le impiden recuperar la confianza en la relación. **Una terapia de pareja ofrece un marco neutral y protegido para trabajar sobre estas heridas y sobre la pérdida de la confianza** y aprender un nuevo modo de estar juntos.

## La franqueza es el primer paso

Para volver a encarrilar la situación de la pareja tras una aventura extraconyugal, lo primero que tiene que suceder es que el otro se entere. Por respeto y por honradez, no hay que hacerle creer que todo va sobre ruedas. Si tenemos el valor de **asumir la responsabilidad de lo que hemos hecho**, le damos al otro la justa oportunidad de luchar por la relación o de terminarla. Al hacerlo, nunca es aconsejable presentarle la situación sin reflexionar. Primero hemos de distanciarnos algo de lo sucedido, tomar conciencia de la mucha o poca importancia que tiene para nosotros la relación extraconyugal y de cómo nos posicionamos con respecto a nuestra pareja. La discusión con el cónyuge para aclarar la situación no ha de plantearse a la ligera, sino llevando especial cuidado de no causarle aún más daño.