

EL MERCURIO – REVISTA YA – 28-05-02

Infidelidad: Después de la ira



"Primero le tiré los pocos pelos que le quedan, lo insulté, y luego me fui a un mall a comprar. Quería destrozarle las tarjetas de crédito a mi marido. Ahí pude descargar mi furia por descubrir que él me engañaba".

Así como Marisol (55), la mayoría de las personas reacciona con una rabia tremenda al enterarse de una infidelidad; incluso, muchas veces toma medidas extremas.

¿Por qué tanta ira? Porque la infidelidad es uno de los hechos de más impacto psicológico. "Un engaño conyugal es imposible de aceptar; nadie está preparado para asumirlo así de primeras, porque es una traición y una de las cosas más desestructuradoras que le puede ocurrir a una persona. Es desgarrador, aunque la disculpa sea me tomé unas copas de más y no me di ni cuenta, no es llegar y asimilar", explica la sicóloga Gloria Maureira.

Sin embargo, después de la rabia y el dolor iniciales surgen muchas preguntas: ¿puedo perdonar?, ¿nos separamos o lo reintentamos?, ¿podré volver a tener confianza en mi pareja?

Según el sociólogo Giorgio Agostini, hombres y mujeres reaccionan de distinta manera ante estas interrogantes. "Habitualmente los chilenos toman muy mal la infidelidad femenina, porque sienten subliminalmente que los únicos que pueden ser infieles son ellos. Se sienten víctimas y es difícil que perdonen. Aproximadamente sólo el doce por ciento de ellos realiza una introspección después del episodio y se cuestiona el porqué de lo sucedido", explica.

En las mujeres, si bien su primera reacción es pensar jamás voy a permitir que me sea infiel, en la práctica no es así. Hay una tendencia hacia la mayor aceptación, por un asunto cultural donde se supone que los hombres son más infieles que ellas. Algunas incluso piensan, yo sabía que alguna vez me tenía que pasar.

"Cuando realmente les sucede, reaccionan de otra manera, porque la mayoría tiende a defender la familia. En un primer momento pueden golpear a los maridos, pero ni siquiera con demasiada intensidad. Sí he visto fantasías destructivas, como la de una mujer que me decía yo le cortaré los testículos, les daría un baño de oro y los colocaría en el hall, para que cada vez que llegara a la casa se viera ahí retratado", cuenta Agostini.

Camino hacia el perdón

"Me ha costado perdonar la traición de mi mujer. Estamos momentáneamente separados, pero asistiendo a terapia. No sé si vamos a volver, no sé si voy a olvidar", comenta Fernando.

Como él, quienes consultan por conflictos de matrimonio creen equivocadamente que la infidelidad es lo más grave de resolver. **Lo aseguran los terapeutas de pareja y esposos Ricardo Cariaga y Mónica Silva, directores de la Organización Vivir en Pareja:** "Nosotros apostamos a que todo es perdonable, y es posible sacar el matrimonio adelante. Lo cierto es que no es tan fácil, pero absolutamente posible. Después de esa fase, la del perdón, empieza una segunda, que es la de reconstrucción de la pareja, donde la idea es elaborar un tipo de relación más sólida que la de antes".

Ahora bien, ¿de qué va a depender llegar al perdón y no al divorcio?

Principalmente, de la madurez de la pareja y de su disposición para pasar de la etapa de la rabia a la de asumir. "La tendencia inicial normal es a romper, porque el dolor es grande. Pero después de las 48 horas hay un proceso reflexivo, donde los sentimientos empiezan a integrarse a la vida".

Para lograrlo es clave la profundidad del vínculo amoroso: si es sólido, llegar al perdón es más fácil. "Esta solidez se prueba justamente en los momentos difíciles. Si no hay una relación profunda cuando surge la infidelidad, es difícil", opinan los terapeutas.

Otro elemento importante es la estructura de personalidad del cónyuge engañado. Los depresivos tienden a auto culparse y les baja tremendamente la autoestima. A los de tipo histérico les cuesta perdonar, porque tienden a magnificar el hecho. Los obsesivos se auto flagelan con reiteraciones permanentes, con ideas o imágenes que los atormentan por mucho tiempo. Pueden perdonar, pero les cuesta. Los narcisistas no superan la desconfianza y es casi imposible que lleguen al perdón verdadero.

Existen otros factores que influyen en el perdón, como el tipo de infidelidad. "Por ejemplo, es una agresión tremenda para la mujer que le pongan el gorro con alguien de más bajo estrato. Siente que la han rebajado, que la cambiaron por una chula. Por otro lado, según mi experiencia, es más fácil perdonar cuando el infiel confiesa y muestra arrepentimiento, que cuando lo pillan", afirma Agostini.

Por su parte, **Mónica Silva y Ricardo Cariaga** explican que la edad también es determinante en el perdón. Los que han sido engañados durante los diez primeros años de matrimonio tienen menos disposición a perdonarse, se obsesionan más. Después, en cambio, lo entienden un poco y es más fácil que reconozcan que algo de culpa tienen en el hecho.

La reconstrucción

Según una investigación hecha por el psicólogo Giorgio Agostini en una muestra de 232 parejas, el 67% de las infidelidades se supera con un perdón profundo. En el 11% se da el "perdono, pero no olvido" y en el 22 % no hay perdón. Se vio también que las parejas que superaron el episodio lo lograron descubriendo qué fue lo que produjo la infidelidad.

"El perdón significa comunicarse muy a fondo, de manera que ambos reconozcan por qué les sucedió. Lo importante no es el hecho de la infidelidad, sino el motivo, pues en la mayoría de los casos es consecuencia de que algo andaba mal en el matrimonio", opina Gloria Maureira.

Con todo, la infidelidad es una huella que, como un accidente grave, queda de por vida. Lo fundamental es la capacidad de vivir con esa experiencia; que pasado el tiempo se pueda decir fue algo doloroso, pero pasó. En eso consiste el perdón.

De la misma opinión son Ricardo Cariaga y Mónica Silva: "El engañado, al final, termina diciéndole a su cónyuge: no me voy a vengar por lo que me hiciste, porque te perdoné; eso no significa que cada vez que me acuerde no me duela, pero nunca más voy a permitir que lo que pasó entrampe nuestra relación. Ése es el compromiso que tiene que asumir la pareja del infiel".

Por último, los psicólogos coinciden en que tras un error así, perdonado, muchas veces aparece algo curioso: habitualmente esas parejas se ven fortalecidas, porque quizá el matrimonio se vio sujeto por primera vez a la necesidad de profundizar su relación.

Es lo que comprobó Janis A. Spring, psicóloga de la Universidad de Yale, autora del libro "Después de la aventura, calmando el dolor y recuperando la confianza": "El trauma es demoledor para el engañado y al principio prima la idea de que una vez que la confianza desaparece, la relación es imposible. Sin embargo, después de 20 años de tratar a personas con problemas de infidelidad, he podido comprobar que si ambos ponen de su parte, es posible sobrevivir al trauma e incluso reinventar la relación, construyendo un vínculo más sólido".

Natalia (39) 16 años de matrimonio

"Conocí a alguien que me hizo experimentar cosas que no sentía hace mucho tiempo. Así, directamente, y de un día para otro, mi marido me confesó que me era infiel y, de paso, me anunció que se iba de la casa.

Al principio entré en estado de shock, no lo podía creer, estaba absolutamente desconcertada. No me puse histérica ni agresiva. Sólo atiné a pescar mi auto, irme a dar unas vueltas y... llorar.

Nunca sospeché de él. Soy de las pocas mujeres, tontas quizás, que le tenía confianza absoluta a mi marido. La base de nuestro matrimonio era la confianza, nunca me imaginé que la iba a traicionar. Además, él es un hombre de vida familiar y súper católico.

Después del impacto inicial, lo llamé y le dije que teníamos que ayudarnos a salir de esto. Él me pidió un tiempo para pensar, para saber si me echaba de menos. Sin embargo, unas semanas después me dijo que en realidad ya no teníamos vuelta...

Entonces vi que realmente estaba involucrado con la otra, si no, no podría haber pensado así. Me dejó claro que yo no tenía oportunidad. Eso sí que fue heavy. Lo que me pasó lo comparo con lo de las Torres Gemelas: de un minuto para otro, todo se me derrumbó.

¿Quién es ella? Lo típico, la secretaria. Una persona que me conoce, que abusó de nuestra confianza. Físicamente no tiene nada especial. Claramente no me cambió por una modelo. Sí es muy melosa. Seguramente él le contó sus problemas conmigo, se sintió vulnerable y cayó.

De esto han pasado cinco meses y en todo este tiempo me he cuestionado qué fue lo que pasó. Como nos casamos muy jóvenes, a los 23 años, y al tiro tuvimos guaguas, creo que él se perdió todo un mundo que ahora descubrió y le encantó.

Yo soy una profesional positiva, fuerte y bien autosuficiente. Pero los más afectados son los niños. Al de 15 años se le derrumbó su imagen paterna; la niña, de 13, está a mi lado y no dice nada; el

de 10 tiene claros problemas con su padre, y el más chico, de 4, siente la gran ausencia del papá. Llorá todas las noches, está tan inseguro, que cree que yo también me voy a ir. No sabe lo que realmente pasó, los otros sí. Al principio disimulé la pena, lloraba sola encerrada en el baño, pero igual ellos se dieron cuenta de mi sufrimiento. Saben que estoy triste, pero que voy a salir adelante.

Lo que más rabia me da es el egoísmo que existe de su parte, porque no se cuestiona lo que pasa con sus hijos. Tanto así, que no tuvo la cordura de dejar pasar un tiempo, y al otro comenzó a presionarlos para que la conozcan a ella.

Siempre pensé que jamás le perdonaría una infidelidad, porque es un quiebre de nuestros principios. Hoy pienso distinto. Me sentiría bien perdonándolo, porque soy incapaz de albergar odio. Pero si él no se arrepiente no lo puedo perdonar. Él se tiene que perdonar a sí mismo primero.

Claro que es difícil olvidar, porque existe mucho dolor. Cuando te destruyen el corazón, el sufrimiento es peor que un maltrato físico. Por suerte he tenido el apoyo de mi familia, de un cura, de un sicólogo y de mis amigos. Ahora lo único que me queda pensar es que hay que seguir adelante y que todas las experiencias sirven para crecer".

Raúl (43) 20 años de matrimonio

"¡Imagínate lo que significa para un hombre enterarse de que su mujer lo engaña! Es un golpe tremendo, un dolor difícilmente posible de describir. Aunque podría habérmelo imaginado, aunque podría haber sido esperable, el hecho de que te lo confirmen produce un impacto único.

Es cierto que me merecía que mi señora me fuera infiel, porque yo también tenía aventuras. Pero uno, estúpido machista, piensa que sólo el hombre puede hacerlo. Cree que tener andanzas lo hace a uno más hombre, que si se le pasa una mujer por el frente hay que aprovechar la oportunidad. ¡Si no, eres un tonto!

Realmente pensaba que, independiente de mi comportamiento, la fidelidad de mi mujer era un don ganado. Pero al sentirme golpeado, por primera vez en mi vida pude ponerme en el lugar de ella y sentir el mismo dolor que sintió ella cuando me pilló en mis aventuras. También sufrió una gran desilusión, sobre todo al enterarse de eso cuando tenía una guagua de sólo tres meses.

No creo que me haya engañado por venganza, sino por abandono. Los hombres a veces no escuchamos a nuestras esposas, no nos preocupamos lo suficiente.

Ella misma me lo confesó. La vi realmente afligida y arrepentida de corazón. Entonces, ¿cómo iba a reaccionar con furia? Me di cuenta de que tenía dos opciones: o la mandaba a la punta del cerro o la recuperaba. Recuerdo que esa noche estuvimos conversando durante unas cinco horas. Lo lloramos todo y fue súper bonito, porque hace años que estábamos alejados y nos pudimos reencontrar. Entonces entendí que había cometido un gran error al haber caído en lo que el medio te empuja. El verdadero hombre es el que se guarda y ama a una sola mujer.

Puede que suene cursi, pero sólo conociendo ambos el dolor, pudimos entendernos y perdonarnos. Quizá nos ayudó el hecho de que los dos tuvimos la misma herida. Absolutamente creo en el perdón. No es que hayamos olvidado lo que ocurrió, pero al acordarnos ya no sufrimos. Sí sirve tenerlo presente para no caer en lo mismo nunca más.

Creo que la clave para reencontrarnos fue la gracia de Dios. Hoy, honestamente, podemos decir que tenemos todo olvidado y saneado. Es más, trabajamos con parejas, dirigimos encuentros

matrimoniales y queremos dar nuestro testimonio para que muchas intenten salvar sus matrimonios, perdonarse y amarse".

¿Usted, perdonaría?

- "Depende. Si es una vez, medio bebido y en una crisis, sí... lo perdonaría. Pero si estamos regio y lo hace porque anda buscando, chao", Claudia (32).
- "Sí, siempre y cuando ocurra una vez. Ahora, si ocurre más veces significa que te están faltando el respeto", Mariano (25).
- "No, la confianza muere y es imposible recuperarla", Andrea (30).
- "Perdonaría si me considero responsable del asunto; es decir, si me convertí en una bruja o me negué a tener relaciones sexuales durante un tiempo considerable", Soledad (37).
- "No, porque a mí no se me ocurriría ser infiel", Teresa (50).
- "No es algo que tenga resuelto. Pero creo que la infidelidad es un síntoma de que la pareja está viviendo problemas", Paula (30).
- "Sí, la perdonaría, porque así puedo ser infiel y no me pueden decir nada", Pablo (24).
- "No, porque habría que perdonar una segunda", Alfonso (43).
- "Sí, pero no seguiría con esa persona", Álvaro (25).
- "Si hay hijos, creo que aunque me costara y fuera con sufrimiento, lo perdonaría", Constanza (23).
- "Me sería súper difícil volver a creer en ella. Y aunque su arrepentimiento fuera sincero, perdería atractivo para mí", Gonzalo (29).
- "Sólo si yo he sido infiel", Jaime (41).
- "Si él me lo cuenta y está arrepentido, sí. Pero si yo lo pillo, lo mato", Lorena (37).
- "Si lo ha hecho en mi cama, no", Mónica (30).

Razones de la infidelidad

Una encuesta de la clínica Androsex arrojó que el 71,6 % de los hombres han sido alguna vez infiel versus el 51,8% de las mujeres. Los motivos son varios:

- Entre los 7 y 12 años de matrimonio es normal que, por la rutina, surja la fantasía de mirar para el lado, aunque la pareja no tenga problemas conyugales.
- Es probable que la mujer que se sienta dejada de lado busque la infidelidad como último recurso para llamar la atención de su marido.

- La persona que sufre las críticas constantes del otro es candidata a la infidelidad, ya que va a necesitar refugiarse en alguien que le refuerce su autoestima.
- A veces la razón es la venganza. Por ejemplo, algunos hombres cuyas esposas son demasiado frías o dominantes se desquitan de esa manera con ellas.
- La principal razón de infidelidad femenina es el abandono afectivo y emocional del marido. Generalmente no buscan la infidelidad, sólo están predispuestas, y si se les presenta la oportunidad pueden caer en ella sin quererlo.
- Algunos hombres caen porque se dejan llevar por un impulso incontrolable. Es una infidelidad casual, no premeditada.
- Otra causa son las curiosidades sexuales no resueltas. Como la mujer que se casa con su único pololo, y puede preguntarse cómo es salir con otro hombre.
- A los 40 años, el hombre generalmente no se siente atractivo. Se siente querido por su mujer, pero no deseado. Y si aparece alguien que lo halague, puede caer.
- Muchos echan de menos la primera fase del matrimonio, cuando sentían "mariposas en el estómago", al ver a su mujer. Y lo buscan en otra parte.
- La rutina matrimonial y la falta de comunicación pueden hacer que uno de los dos busque entretenimiento, complicidad y amistad en personas distintas.
- Cuando no se cumplen las expectativas respecto del otro viene la desilusión, y con ella, la búsqueda fuera del matrimonio de alguien que sí las colme.