

Reacciones ante la infidelidad

Perdón, culpa, desconfianza, resentimiento crónico... son los sentimientos habituales

Para superar el dolor inicial del engaño hay que comprender y asumir la naturaleza humana

http://elpais.com/elpais/2014/10/30/eps/1414691162_978593.html

Como cada mañana, conectó el ordenador. En la pantalla apareció inesperadamente la cuenta de correo de su marido. “Recuerdo cada beso”. Esta frase, colocada como asunto de un e-mail, le saltó encima. Le invadió una sensación nueva de dolor al leer este y otros muchos mensajes entre él y una desconocida. Esos e-mails la colocaron en un planeta que giraba diferente. Un detalle temporal fue lo que más envenenó su cabeza. La historia parecía haber empezado cuando su hijo tenía seis meses.

La fidelidad es un invento de la evolución humana. Apareció con el mismo objetivo que todas nuestras conductas: asegurar la continuidad de los genes. Los humanos nacemos muy indefensos, vivimos una infancia prolongada pues necesitamos mucho tiempo para poder desenvolvernos por nosotros mismos. Así que la hembra cavernícola necesitaba a un macho a su lado para proteger a sus crías. Y surgió la fidelidad.

Desde un punto de vista biológico, la fidelidad está prácticamente asegurada cuando se está enamorado. En esa etapa no tiene mérito ser fiel, es lo que pide el cuerpo. Cuando el enganche hormonal se termina, incluso si queremos profundamente a esa persona, necesitamos de los valores, la programación social y la voluntad para continuar fieles.

La pareja no se apoya sobre la permanencia

del amor y de la sexualidad, sino sobre

la permanencia de la ternura”

Kostas Axelo

Si las paredes de los consultorios psicológicos hablaran, seguro que podrían explicar muchas cosas sobre la infidelidad. No sólo contarían sobre el sufrimiento del sujeto engañado, sino también del dolor del infiel y de la tercera persona.

Al descubrir una infidelidad, las reacciones son muy distintas. Incluso hay quien se alegra (puede constituir una buena excusa para romper la relación sin remordimiento, por ejemplo). A pesar de la disparidad, existen similitudes emocionales entre algunos engañados:

Perdida de inocencia. “Mi pareja nunca me engañará”. ¿Cuántas personas se han tenido que tragar estas palabras? y ¿cuántas se mantienen convencidas mientras la realidad se ríe de ellas? Existe un fenómeno

psicológico que lo explica: “el optimismo no realista”. Se produce cuando estimamos que la probabilidad de ser víctimas de un suceso desagradable es menor que la de otras personas. Tenemos tendencia a sentirnos invulnerables. Y en el tema de la pareja, también. Por eso, cuando uno se entera del engaño, el golpe es tan duramente inesperado. Se da cuenta de que ese amor no era tan especial, que es como el del común de los mortales.

La infidelidad
levanta una tapa que deja salir todos los complejos a flote"

Se mira a la pareja y no se le reconoce. No sabemos a quién tenemos delante. Ni siquiera se está seguro de la historia que se ha vivido, se mira hacia atrás y todo se reevalúa. “Me invitó a esa cena porque sentía culpa”, “me engañaba cuando decía que yo era el amor de su vida”... Todo se interpreta de otra forma, más real, sin edulcorantes.

El sufrimiento da buenas lecciones a quien sabe atenderlas. En este caso, una de ellas es darse cuenta de que el ego tiene que aterrizar desde las alturas. Percatarse de la necesidad de eliminar el pensamiento “esto-nunca-me-pasará-a-mí”. Si se consigue bajar al ego de allá arriba sin lastimarse demasiado, nos volvemos humildes; más sabios. Y esto ayuda a afrontar no sólo la infidelidad, sino también futuros golpes, tanto del mundo de la pareja como de otros ámbitos.

Interpretaciones simplistas. Los humanos necesitamos entenderlo todo. Y la increíble complejidad emocional que implica una infidelidad también se quiere meter en una cuadrícula. Y eso no sólo es absurdo por imposible, sino porque encima hace sufrir. “La primera pregunta es por qué. ¿Por sexo, por diversión, por amor, por oxígeno...? Es normal plantearse esta cuestión, pero hay que saber que a veces ni el propio infiel sabe por qué lo ha hecho. Queremos encontrar la lógica en el mundo emocional y ahí no la hay.

Una de las explicaciones simplonas que se da a la infidelidad es la falta de amor. Sin embargo, no hay ninguna investigación que muestre que esta premisa sea siempre cierta. Tal como cuenta el psicólogo Martín Camacho en su libro sobre infidelidad, todas estas opciones son posibles: parejas que se quieren y no se engañan; parejas que se quieren y se engañan; parejas que no se quieren y se engañan, y parejas que no se quieren y no se engañan. El amor y la fidelidad no siempre van de la mano. Así que debemos valorar y sopesar la importancia que se le da a los dos aspectos por separado.

Culpa. La simplicidad mental lleva también a buscar un único responsable. La culpa la otorga la estrechez de nuestras miras. A veces se acusa al infiel; otras, a la tercera persona, y otras, a uno mismo. Incluso la culpa se

coloca en características concretas: “Se ha ido con otro/a porque estoy gordo/a”. Explicaciones limitadas que además actúan como una cuchilla afilada sobre la autoestima.

La infidelidad no duele sólo por el engaño, oscurece porque levanta una tapa que deja salir todos los complejos a flote. El peso, las habilidades sexuales, la capacidad de amar, la inteligencia... Con los complejos destapados, muchas personas engañadas huyen hacia delante. Rápidamente buscan a otra persona o perdonan a quien les ha engañado al instante, sienten prisa para volver a tapar la caja de los truenos. Desaprovechar la ocasión para mirar a nuestros complejos a la cara y trabajarlos es perder una gran oportunidad de aprendizaje

La revancha. Una reacción ante el engaño es la venganza. Pagar con la misma moneda. No son pocos los engañados que se lanzan a buscar un amante para desquitarse. Cuando las emociones se remueven tanto, las premisas que se esconden detrás emergen y pueden llevar a sitios interesantes. El problema quizá ha sido cómo se ha vivido, cómo se ha entendido la pareja: como una inversión de futuro. Hemos dado para obtener algo a cambio. Dos errores: invertir y esperar. Los sabios dicen que el fruto de las acciones está en sí mismas. Si se ama esperando algo, ya se está equivocado.

En el fondo la estafa se siente no tanto porque la pareja se ha ido con otra persona y nosotros no, sino porque él/ella ha sido feliz mientras la otra parte ha “invertido en la relación”. La mejor venganza no es ir a buscar un sustituto, sino ser felices.

Paranoias y espionaje. Al darse cuenta de que la persona que se tiene delante es capaz de mentir, se enfoca la realidad de forma distinta. Muchos detalles, nimiedades, se convierten en imanes que atraen la atención. Se puede vivir una paranoia y lo peor es mirar hacia delante y ver un panorama de desconfianza perpetua. Controlar se puede convertir en una obsesión. La pareja promete que nunca más va a ser infiel, pero no basta. La realidad es que el futuro nadie lo sabe. La vigilancia eterna es una opción que nos convertirá en desgraciados. La única salida es la confianza... ¿en la otra persona? No. En nosotros. Confiar en que, si en el futuro vuelve a engañar, sabremos encajarlo. Así que, en lugar de invertir en estrategias de vigilancia, la mejor salida es hacerlo en uno mismo, en las fortalezas de cada uno. Si la desconfianza se ha vuelto insufrible, siempre queda la opción de romper. Lo esencial es que la infidelidad ayude a crecer ya sea juntos o por separado.

Oasis. Los humanos somos cómicos. Algunas parejas dicen que el mejor sexo lo han disfrutado después de enterarse de la infidelidad. Notan como un rebrote del enamoramiento. La culpa del infiel, mezclado con el miedo a que se rompa la relación, con sesiones de charla profunda sobre la pareja... forman un cóctel emocional y afrodisíaco. En los casos que existe este acercamiento sincero, la relación, lejos de romperse, se fortalece, siempre y cuando esta nueva proximidad se riegue para que no quede en un mero espejismo.

El perdón. Es el único final feliz de una infidelidad. Perdonar no significa forzosamente reconciliarse. Se puede perdonar y seguir; perdonar y romper. Disculpar significa hacerse un regalo a uno mismo. Quitarse el resentimiento de encima. El resentimiento no superado convierte la infidelidad en un dolor crónico. Perdonar significa pasar página. No es algo que se pueda hacer instantáneamente. El dolor inicial no lo quita nadie. Para superar el resentimiento, para pasar página, se debe subir un escalón, hay que mirar la situación desde más arriba. Abrir el angular, comprender la naturaleza humana y sobre todo asumirla. La vida es así, compleja, emocional, inesperada.