

# La Infidelidad

## *Infidelity*

**Eva Álvarez Martínez**

Psicóloga Especialista en Psicología Clínica

### **Resumen**

El presente artículo trata de una de las problemáticas de pareja que puede afectar la salud física y mental de las personas: la infidelidad. El conflicto generado por un evento de infidelidad es uno de los motivos de consulta que se presenta con mayor frecuencia en la práctica clínica y que afecta a individuos y parejas que se enfrentan a consecuencias que permean su funcionamiento personal, su vínculo, sus familias, e incluso otras áreas de su vida como la social y la laboral. Tal puede ser su impacto sobre la relación, que puede dar lugar a la disolución del vínculo, y aunque si bien existen múltiples causas para la separación y el divorcio, la infidelidad es la más frecuente. Con todo ello, el objetivo de este trabajo es presentar y abordar el tema de la fidelidad y la infidelidad en las relaciones de pareja desde distintas perspectivas, teniendo una mirada amplia y pluralista y la posible terapia de infidelidad.

*Palabras clave: infidelidad, pareja, amor, terapia, relaciones*

### **Abstract**

This article deals with one of the couple problems that can affect people's physical and mental health: infidelity. The conflict generated by an event of infidelity is one of the reasons for

consultation that occurs most frequently in clinical practice and that affects individuals and couples who face consequences that permeate their personal functioning, their relationship, their families, and even other areas of your life such as social and work. Such can be its impact on the relationship, which can lead to the dissolution of the bond, and although there are multiple causes for separation and divorce, infidelity is the most frequent. With all this, the objective of this work is to present and address the issue of fidelity and infidelity in couple relationships from different perspectives, taking a broad and pluralistic view and possible infidelity therapy.

*Keywords: infidelity, couple, love, therapy, relationships*

## **INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS**

En la actualidad la exclusividad sexual es la norma que gobierna con mayor fuerza el matrimonio occidental, el 99% de las personas casadas esperan exclusividad sexual por parte de sus parejas (Schmitt y Buss, 1996; Treas y Giesen, 2000). Sin embargo, al parecer, desde tiempos inmemoriales "la infidelidad es una constante en toda la historia" (Sánchez, 2016, p. 28). En las relaciones de pareja, cada vez se respetan menos los acuerdos y compromisos mutuos, propiciando la ruptura por factores como la comunicación poco asertiva, la insatisfacción sexual, las expectativas personales, hasta problemáticas globales como la violencia de género, el maltrato intrafamiliar, las dificultades económicas, la infidelidad, etc., (Camacho, 2004).

Pero, ¿qué es la **infidelidad**? Al respecto, Díaz (2020) afirma que existen múltiples investigaciones y resulta muy difícil llegar a consensos sobre lo que la sociedad puede llegar a comprender por infidelidad conyugal. No se puede tratar de infidelidad sin considerar variedad de factores que impactan en la persona, esto son genéticos, neurológicos, culturales, psicológicos, son algunos de los diversos factores asociados a la infidelidad conyugal, abarcando también el género, la edad, el estado civil, la nacionalidad que siguen siendo variables de estudio.

Por otro lado, como menciona Tapia en 2001, la infidelidad es una dificultad que perturba las normas morales y sociales, que hasta el momento se ha abordado dentro de la relación por el sentido común, es decir que, en su mayoría, las personas no acuden al conocimiento científico para abordar las dificultades generadas tanto a nivel personal, como relacional, por la infidelidad. Sin

embargo, como se menciona nuevamente en Tapia (2001), en muchas ocasiones, las problemáticas continuas de pareja pueden afectar la salud física y mental de las personas, convirtiéndose en un problema no solo a nivel personal, familiar y social, sino también de salud pública.

Con todo ello, el objetivo de este trabajo es presentar y abordar el tema de la **fidelidad y la infidelidad** en las relaciones de pareja desde distintas perspectivas, teniendo una mirada amplia y pluralista, debido a que las relaciones extra-pareja se siguen presentando con amplia frecuencia y son, incluso, la principal causa de los divorcios y separaciones a nivel mundial, por lo que resulta preponderante incrementar los niveles de conocimiento y entendimiento y predicción de este fenómeno. Se trata de "una realidad innegable pero oculta" (Etxebarria, 2016, p. 119).

## **EL AMOR**

La definición de lo que es el **amor**, es particularmente compleja, en la medida en que, a pesar de ser un constructo universalmente aceptado, todas las personas viven el amor de una manera diferente, lo que implica un significado-sentido único y auténtico en cada ser humano (Willi, 2004). Mientras que para uno el amor puede ser una respuesta a los problemas humanos, un arte que es necesario repasar y mediante el cual es imperativo "entregarse, en el acto de penetrar en la otra persona" (Fromm, 2000, p. 25), para otros puede ser una simple reacción biológica o incluso, como para muchos psicoanalistas, puede ser visto como una ilusión o manifestación narcisista.

Ya en la Antigüedad, Platón definía el amor como la tendencia a completarse con el otro. Para este autor clásico, por tanto, el ser humano necesita de la presencia de un otro significativo para poder sentirse completo en su discurrir vital.

Fromm entiende el amor como la necesidad constante del hombre por estar en unión, por romper las barreras de su separatividad, por pertenecer, y al mismo tiempo lo capacita para ser, él mismo integral: "en el amor se da la paradoja de seres que se convierten en uno y, no obstante, siguen siendo dos" (Fromm, 2003, p.30).

Fromm (2003), diferencia varias **formas de amor**:

- 1) El *amor entre padres e hijos*, este es el que principalmente involucra la preocupación activa por la vida y el crecimiento del ser amado.

2) El *amor fraternal*, es el amor entre iguales, reina la solidaridad humana y el sentido de reparación del dolor; por eso, el amor fraterno cobija a nuestros seres amados en general, sean familiares, amigos, etc.

3) El *amor materno*, también considerado la forma más elevada de amor, por su carácter de altruismo y entrega total hacia el bienestar del hijo.

4) El *amor erótico*, es la única forma de amar que exige la exclusividad; allí se vivencia el deseo absoluto de la fusión completa de dos seres en uno: el amor en pareja.

5) El *amor a sí mismo*, es quizá el más complejo de dilucidar, pues en ocasiones el amor propio se confunde con egoísmo; por ello, quien realmente ama, ama en toda medida, a todos los seres, y a sí mismo.

6) El *amor a Dios* distingue al "Dios monoteísta", a la fuerza de la fe "sin dogmas", como al anhelo profundo de "alcanzar la plenitud espiritual"; en cualquiera, el amor a este valor supremo determina en gran medida su capacidad de amar de otras formas.

Sin embargo, lo que los diferencia no es lo realmente importante, sino lo que en esencia los une. En este orden de ideas, en *El arte de amar*, libro representativo de Fromm, se postulan los **elementos básicos del amor**, aquellos componentes que, en la forma de amor que sea que se vivencie, siempre estarán presentes estos elementos comunes:

1) *la actividad de dar;*

2) *el cuidado por el ser amado;*

3) *la responsabilidad ante el ser amado;*

4) *el respeto hacia el ser amado;*

5) *el conocimiento del ser amado.*

Este último, es principalmente crucial, dejar a un lado las ilusiones y mi imagen idealizada, pues sólo cuando conozco objetivamente a un ser humano, puedo conocerlo en su esencia última, y puedo reconocirme en el acto de amarlo (Fromm, 2003).

Sternberg (2000) considera que no existe una definición que pueda describir lo que se ha entendido por amor a lo largo de la historia o de las culturas; en la misma línea, Willi (2004) sostiene que no hay una definición unívoca y válida de lo que cada uno consideramos amor. Ambos coinciden

también en señalar que, a pesar de lo indefinido del concepto, parece haber un conocimiento implícito en el ser humano a la hora de entender a qué se refiere la palabra amor, que permite tener una representación social común de la misma. Sternberg (2000) propone recurrir a la literatura más que a la ciencia para poder apreciar la rica diversidad de elementos que confluyen o participan de este sentimiento. De igual forma, Willi (2004) menciona lo inconcluyente de los resultados que se han obtenido cuando se ha investigado la temática del amor.

Sternberg (1986) hace énfasis en tres componentes (intimidad, pasión y compromiso) en su **modelo triangular del amor:**

- **Pasión:** activación neurofisiológica o emocional que lleva al romance, la atracción física y la interacción sexual.
- **Intimidad:** sentimiento de cercanía que obtiene una pareja que se atreve a asumir el riesgo mutuo de mostrar sus sentimientos y pensamientos más íntimos.
- **Compromiso:** decisión de amar a alguien (al principio) y a mantener (después) una relación que se está desarrollando.

De la combinación de cada uno de estos vértices saldrá un tipo de amor determinado:

- **Agrado o amistad:** alto en intimidad y bajo en pasión y en compromiso
- **Encaprichamiento o enamoramiento:** basado predominantemente en la experiencia pasional, siendo bajo en intimidad y en compromiso y alto en pasión.
- **Amor vacío:** caracterizado por un alto compromiso sin pasión ni intimidad.
- **Amor romántico:** alto en intimidad y en pasión, pero bajo en compromiso.
- **Amor de compañía:** alto en intimidad y en compromiso, pero bajo en pasión.
- **Amor necio o ilusorio:** bajo en intimidad, pero alto en pasión y en compromiso.
- **Amor consumado:** alto en intimidad, pasión y compromiso.

Cuantos más vértices de este triángulo estén implicados en la relación de pareja, más satisfactoria habrá de resultar ésta. En definitiva, a pesar de lo indeterminado del concepto amor, y de las diferentes formas que éste puede adoptar en función de la pareja, Willi (2004) lo considera el factor más importante en una relación de pareja y en la conformación de la misma. De manera que

el amor parece operar en la mayoría de los casos como un factor de exclusividad muy importante. Este creo que es el principal motor de la fidelidad, ya que los sentimientos dirigidos hacia la persona amada parecen ser totales y en general cuando uno ama o más aún cuando está en la primera etapa del enamoramiento "no tiene ojos para nadie más".

## **LAS RELACIONES DE PAREJA**

A modo general, según Dalton, Hoyle y Watts (2007) las relaciones humanas o interpersonales, se entienden como la interacción dinámica y multidimensional entre los seres humanos. No obstante, en dicha diferenciación, algunas relaciones son potencialmente más significativas en la historia de vida de las personas.

Se entiende como una **relación de pareja o amorosa**, sin intentar definirla, a una relación interpersonal de marcada interdependencia, influencia y apego emocional entre sus miembros, con una alta frecuencia, diversidad y duración de contacto en la que se satisface o busca satisfacer necesidades individuales y mutuas, las cuales pueden incluir o incluían aspectos sexuales y eran acompañadas de cierto deseo de posesión y de exclusividad. Hay que tener en cuenta que la pareja humana no es pareja, en el sentido de no ser igual; supone la diferencia. La pareja humana supone contrastes, variaciones e inestabilidades que pretenden la estabilidad.

Específicamente, respecto a las relaciones de pareja, Willi (2004), lo entiende como las relaciones amorosas, ya que el amor es un aspecto fundamental para la armonía de la relación, pues cuando éste se extingue, la relación de pareja se disuelve. Toledo (2012) refiere que en las relaciones de pareja existe un principal interés y es el de satisfacerse a nivel personal y de pareja.

Para Fromm (2003), el anhelo de unirse con otra persona en pareja, reside en el carácter exclusivo de ser y estar en unión con esa persona: es un contrato entre dos personas únicamente. Sumado a esto, para Willi (2004), las relaciones de pareja propician realidades que sólo puede experimentarse dentro de una relación de pareja. La intimidad, la confianza, las distintas expresiones de amor, las proyecciones a futuro, la visualización de una vida compartida, así como la sensación de pasión y el deseo de contacto físico, son aspectos que adquieren un sentido único y auténtico sólo dentro de una relación de pareja. De cualquier manera, "en la vida del adulto,

ninguna otra relación favorece tanto la madurez y el crecimiento personal como una relación amorosa; pero tampoco existe otra relación que amenace tanto el bienestar personal, así como la salud psíquica y física" (Willi, 2004, p.14).

Para Fromm (2003), la *exclusividad* se vuelve un requisito en la relación de pareja debido al tipo de amor que se involucra en esta. De esta manera, la exclusividad representa compartir toda realidad personal con la otra única persona: tiempo, espacio, anhelos, historia personal, proyección futura, contacto sexual con pasión, etc., (Willi, 2004). Cuando algunos de los aspectos anteriores alcanzados en la unión completa, se comparten con otra persona, la exclusividad se rompe, y con ella, la ilusión del amor erótico que se da en la pareja (Fromm, 2003).

Según Garcilandia y Samper (2012), se puede entender que cuando dos personas deciden estar juntas, es decir, elegirse uno al otro, comienza una relación que se va construyendo con el tiempo en donde se involucran mecanismos afectivos (emociones, sensaciones) y mecanismos de selección, en donde habrá acuerdos y diferencias. Es una unión, la relación que se crea es de tipo íntima, solo incluye a estos dos sujetos (la pareja).

Las parejas, en su relación, vivenciarán constantemente situaciones de interacciones en donde estas no serán explícitas para ambos miembros (Espriella, 2008). Entonces, Kreuz (2007) apunta que los patrones relacionales que se crearán en la constitución de la pareja, serían compuestos principalmente por las expectativas que tienen los miembros de la relación el uno del otro, orientado a un posible futuro común. En la pareja se generarán "normas" tanto explícitas como implícitas que serán únicas y particulares del sistema. Entonces, de acuerdo a lo anterior, habrá reglas en donde los miembros se someterán a restricciones mientras ellos se conformen como pareja.

Hernández (2012) refiere que el ser humano tiene la necesidad de vincularse social y afectivamente; y una forma de hacerlo es a través de la relación de pareja, la cual da sentido, significado, propósito y trascendencia a la vida de las personas, ya que implica un compromiso que consta de amor, comunicación, respeto, honestidad y fidelidad. Sin embargo, las parejas se enfrentan a una serie de problemas que ponen en riesgo la estabilidad de la relación, y el problema de la infidelidad es uno de los conflictos a los que varias parejas se ven expuestas; pues una de las

condiciones para que la relación de pareja funcione como la conocemos el día de hoy, es que dicha unión sea exclusiva y monógama (Vargas Flores e Ibáñez Reyes, 2005).

## **INFIDELIDAD**

La palabra infiel fue utilizada en el castellano para hacer referencia a personas que ejercen una fe diferente a la católica, apostólica y romana, bajo esta categorización se perseguían musulmanes, judíos, y cualquier otro ser humano que profesara otra religión diferente a la fe católica (Camacho, 2004). Con el tiempo el uso de esta palabra se ha incluido en otros campos del lenguaje y se ha desvinculado de su relación con la no profesión de la fe católica para entenderse en el ámbito de la seducción y la traición (Naranjo, 2016).

Entendemos por infidelidad la ruptura de un contrato, pacto o acuerdo, implícito o explícito, en el cual uno de los dos miembros de una relación tiene, además de esta, algún tipo de relación con una tercera persona (Camacho, 2004). Es la interacción emocional que ocurre fuera de la relación romántica y pone en peligro su intimidad emocional (Rivera, Díaz Loving, Villanueva y Montero, 2011). La infidelidad se entiende como una traición y un fraude (Pittman, 1994). Por lo tanto, se entiende como un ataque a la diada conformada, es decir, se trasgrede la conformación que hubo de la relación construida (Garcilandia y Samper, 2012).

Vargas e Ibáñez (2008) definen la infidelidad como desobediencia del pacto de fidelidad, englobando el campo sexual y emocional, esta idea puede variar según las creencias establecidas sobre el amor. Alva (2017) menciona que la infidelidad es quebrantar una relación, ocurriendo por diferentes causas (inestabilidad emocional, carencias afectivas, falta de gratificación).

Fisher (1992) sostiene que la infidelidad no se basa solo en el acto coital o sexual con una persona externa de la relación primaria sino también el ejercer apego o enamoramiento hacia otra persona se cataloga también como infidelidad. Para Romero Palencia (2007) infidelidad significa hacer algo fuera de lo que dos personas han acordado como fidelidad, ya sea tener sexo con otra persona o bien involucrar energía emocional en otra relación.

Etxebarria refiere que la condición para definir un acto como infidelidad reside en su ocultación, su mentira, su negación, su secreto. Así pues, la infidelidad no será estrictamente una aventura sexual, sino que engloba también una aventura sentimental. Toda intimidad oculta, mentida, negada y secreta es susceptible de entenderse como infidelidad: "La infidelidad implica mentir, traicionar y dañar" (Etxebarria, 2016, p. 119). Por lo tanto, lo que define la infidelidad, desde este punto de vista, no es tanto la ruptura de un convenio como la forma: unilateral, desigual, en secreto, mintiendo, ocultando, engañando, desorientando, desinformando: "Todo esfuerzo deliberado por desorientar a la pareja a fin de rehuir el inevitable conflicto en torno de una violación del convenio matrimonial" (Pittman, 1994, p. 20).

La cuestión sobre la definición de infidelidad y fidelidad a las personas estudiosas de la situación les parece estar bastante clara: "Cuando los pactos se cumplen, hay fidelidad, y cuando se incumplen de una manera solapada, hay trampa" (Risso, 2010, p. 32).

La calificación de narcisista al acto infiel no viene solamente del hecho de primar lo individual sobre lo social, sino de causar daño, de no importar las consecuencias, de la vacuidad emocional y sentimental, así como de la falta de empatía que tal acto implica y la vanidad u omnipotencia que genera.

La infidelidad parece pertenecer al ámbito de lo disfuncional porque se basa en el secreto como forma de control: "Dejar a otro sin acceso a saber qué es lo que pasa equivale a tenerlo prisionero" (Gutman, 2012, p. 101). La persona infiel arrebató el acceso a la verdad; la persona víctima de la infidelidad, al no saber nada, no puede tomar decisiones. No tiene poder. De ahí la impotencia y los sentimientos que de ella derivan. Y "la pareja tiene derecho a la información a tiempo, sobre todo cuando los hechos pueden afectarle directamente" (Risso, 2010, p. 31).

En la infidelidad se produce la exclusión de la pareja oficial: "Una sabe, la otra no. O sea, hay una excluida" (Jaramillo, 2014, p. 79). Dos personas se unen, a sabiendas, más o menos (in) conscientemente, de perjudicar a una tercera persona que resulta ser el chivo expiatorio, que une y cohesionó la pareja infiel.

## TIPOS DE APEGO

Es necesario en inicio abordar el concepto de **apego**, Bowlby (1983) formuló que: El apego es el resultado de un conjunto de pautas de conducta caracterizadas y en parte preprogramadas, que se desarrollan en el entorno cotidiano durante los primeros meses de vida, las cuales tienen el efecto de mantener al niño en una proximidad estrecha con su figura materna. Este sistema biológico, es activado especialmente por el dolor, la fatiga o cualquier amenaza contra la estabilidad y capacidad homeostática; pero también se activa si la madre o cuidador no es accesible. (p.11)

Bowlby (1969) considera que el apego se inicia en la infancia y prevalece a lo largo de la vida. En su teoría, plantea la existencia de **cuatro sistemas conductuales interrelacionados**: *las conductas de apego, el sistema de exploración, el miedo a los extraños y el afiliativo*; con base en estos sistemas, propuso **tres tipos de apego**: seguro, inseguro-evitativo e inseguro-ambivalente.

**Apego evitativo.** En este se aumenta la distancia entre las personas y los objetos que resultan amenazantes, son pocos los episodios de afecto, angustia o evasión hacia el cuidador, lo que genera estructuras cognitivas poco flexibles, con propensión al enojo y a las emociones negativas.

**Apego seguro.** Resulta de la sensibilidad, la percepción adecuada, la interpretación correcta y la respuesta contingente y apropiada de la madre a las señales del niño, siendo ellos capaces de establecer relaciones más satisfactorias con sus cuidadores, que los hacen sentir más seguros, positivos y cálidos.

**Apego ansioso ambivalente.** En éste se busca la proximidad de la figura primaria y a la vez hay resistencia a su consuelo, generando signos de agresión y cierta violencia hacia la madre, que en su ausencia originan angustia intensa. Se mezclan comportamientos de apego con expresiones de protesta, enojo y terquedad a ser dejados.

Adicional a los tipos de apego antes descritos, Main y Solomon (1986), proponen un cuarto patrón denominado **inseguro-desorganizado o inseguro-desorientado**. En este grupo, los niños muestran una elevada inseguridad y cuando se reúnen con su madre tras la separación, manifiestan una variedad de conductas confusas y contradictorias.

La representación mental que el niño construye de su figura de apego es denominada **Modelo Interno de Trabajo**, propuesto por Bowlby en el año 1995, que a la vez incluye componentes afectivos y cognitivos e integran creencias sobre sí mismo (self), los otros y el mundo social en general y a la vez sobre la capacidad de producir respuestas en el cuidador, como de su disponibilidad y apoyo. Para Bowlby (1969); las interacciones repetidas entre el infante y el cuidador, forman representaciones mentales sobre quién es la figura de apego, dónde puede encontrarla, cómo espera que responda y qué tan apropiadas son las respuestas de su cuidador a sus necesidades. Estas representaciones, se convierten entonces en prototipo de las relaciones afectivas que se construyen en la adolescencia y en adultez (citado en Morales y Santelices, 2007).

Hazan y Shaver (1987) profundizaron en el concepto de apego uniéndolo a las relaciones de pareja y recuperaron los planteamientos de Bowlby y Ainsworth. Así, establecieron en una investigación que el amor es una conceptualización del proceso de apego. Dentro de las relaciones de pareja, Rivera, Medina y Aguasvivas (2016) mencionan que las experiencias interpersonales durante la infancia juegan un rol importante en la seguridad del apego que se desarrolla en las relaciones durante la adultez. Se cree que el tipo de apego ansioso tiene una relación directa con la conducta infiel.

Bartholomew y Horowitz (1991), por su parte establecen un prototipo de los apegos adultos, desde una perspectiva categorial y de los modelos internos activos, positivos y negativos, sobre sí mismo (el self) como alguien que vale o no la pena y suscita o no el interés de los demás, y sobre los demás. Estos prototipos se utilizan en las relaciones y en el grado de intimidad dentro de ellas.

Los individuos con apego seguro, tienen una visión positiva de sí mismos y de los demás, se sienten cómodos y confiados en una relación íntima; los individuos preocupados, tienen una idea negativa de sí mismos y positiva de los demás, necesitan aprobación y buscan cercanía con las figuras de apego, en una medida que afecta su salud; en los individuos disminuidos, hay una visión positiva de sí mismos y negativa de los demás, se sienten incómodos con la cercanía y desconfían de las intenciones de los demás; los evitativos-temerosos tienen una visión negativa de sí mismos y de los demás y en sus relaciones se sienten preocupados.

Hazan y Shaver (1987) proponen que los tipos de apego definen diferentes tipos de pareja que, así mismo, se acoplan de una manera particular y que pueden caracterizar la forma en que se da la relación. De tal forma, los tipos de pareja, se establecerán según los tipos de apego, clasificándose en parejas de estilos.

## **CAUSAS DE LA INFIDELIDAD**

En nuestra sociedad aparentemente libre de ataduras en donde el divorcio es fácil de obtener, ¿qué retiene a las personas en relaciones de larga duración, acusadas, en muchos casos, de ser aburridas, monótonas, deficientes sexualmente, deficientes en su comunicación, desapasionadas, vacías, inmaduras, irracionales, exigentes, dependientes, violentas? Si elegimos "libremente" a la pareja, ¿qué retiene a la persona que comete infidelidad? "En algún caso porque tenían miedo de perder su estabilidad económica o a sus hijos. En la mayoría, porque no estaban tan mal. Se aburrían, por supuesto, pero su vida era fácil dentro de la monotonía, serenamente predecible" (Etxebarria, 2016, p. 117).

Clásicamente se trata de buscar las causas de la infidelidad, no así las de la fidelidad, pero en estas posturas ya se instala un prejuicio social muy fuerte que intenta explicar lo que se considera desviado, malo, distinto o enfermo, justamente en lo no dicho es donde aparece el prejuicio desde el que se suele enfocar el tema de la infidelidad.

En la fidelidad no hay nada natural, sino que esa es una posibilidad más, en todo caso existe la misma naturalidad que en la infidelidad, ya que ambas se dan frecuentemente en las diversas culturas y en todos los tiempos.

También hay que hacer una salvedad respecto de las causas, ya que es difícil hablar de ellas sin ser simplistas. Los fenómenos humanos tales como la fidelidad y la infidelidad que estamos analizando, son procesos muy complejos que no pueden subsumirse a una o dos causas puntuales, sino que responden a una complejidad de situaciones que convergen y se combinan y potencian. En cualquier proceso o fenómeno humano las variables y determinantes que entran en juego son múltiples, por eso resulta difícil y hasta artificial aislarlas o identificarlas, igualmente para iluminar

algo este tema del compromiso o la ruptura del mismo, intentaremos señalar las causas más frecuentes sin con esto querer simplificar el tema.

Glass y Wright (1992) argumentan que existe una variedad de *motivos* para el cometimiento de la infidelidad en lo que han agrupado en cuatro grupos siendo los siguientes:

1. La *variedad sexual* referente a nuevas formas de experimentar el acto coital, generando una mayor excitación y novedad.
2. *Intimidad emocional* basado en la búsqueda de respeto, aceptación, compañía y autoestima que le proporcione el elemento externo.
3. *Motivación extrínseca* como ganancias secundarias por búsqueda de crecimiento personal.
4. *Amor*, basado en la búsqueda de afecto.

En definitiva, las relaciones de infidelidad son distintas y dependen de situaciones, contextos sociales, culturales, así como de factores individuales; en otras palabras, es un fenómeno multicausal. Asimismo, las consecuencias o efectos que se den como resultado de una infidelidad podrán variar de una persona a otra, así como de una relación de pareja a otra.

## TIPOS DE INFIDELIDAD

Shakelford, LeBlanc y Drass (2000) manifiestan que existen dos tipos de infidelidad: *infidelidad sexual* o también *coital* e *infidelidad emocional* o *enamoramiento*. La infidelidad sexual es entendida como acto coital con otro sujeto fuera de la relación primaria, mientras que la infidelidad emocional comprendida como el ejercicio de enamoramiento y desplazamiento de atención y tiempo basado en romance hacia una persona externa de la relación primaria (Shakelfor, et al., 2000)

Para Stritof (2018), la infidelidad emocional es uno de los principales problemas en la pareja. Esta, es una aventura pasional en donde la persona no sólo invierte más energía fuera de su matrimonio, sino que también recibe apoyo y compañía de la nueva relación en una aventura amorosa en donde se experimenta una creciente química sexual. Pittman (1994) deja claro que muchas aventuras empiezan como amistades y se deslizan hacia la infidelidad gradualmente: "Inicialmente habíamos sido amigos, muy amigos durante dos años y medio. Después, debido a las

circunstancias, nos enredamos” (Jaramillo, 2014, p 31). Pittman (1994) puntualiza que la sexualización de la amistad está en la base de muchas infidelidades, es decir, que muchas infidelidades ocurren porque no se sabe mantener una relación de amistad con el otro sexo.

Para Romero (2007) existen **cuatro tipos de infidelidad**:

- a. *Infidelidad sexual*: Conductas que denotan el mantenimiento de un vínculo sexual con otra persona además de la pareja primaria.
- b. *Infidelidad emocional*: Aquellas conductas que denotan el mantenimiento de un vínculo emocional romántico con otra persona además de la pareja primaria.
- c. *Deseo de infidelidad sexual*: Deseo de un vínculo sexual con otra persona además de la pareja primaria, sin necesariamente llevarlas a cabo.
- d. *Deseo de infidelidad emocional*: Denota el deseo de un vínculo romántico con otra persona además de la pareja primaria, sin necesariamente llevarlas a cabo.

Hernández (2012) mencionado en (Thompson, 1984) quien menciona que sin importar los rasgos y causas que predominen en la relación alterna, sería absurdo pensar que estas relaciones son del mismo tipo y las agrupó en tres tipos:

- a) *De fuerte lazo emocional, pero no sexual*: Implica una relación de tipo Afectiva.
- b) *Sexuales pero no emocionales*: Se relacionan directamente con una insatisfacción sexual con la pareja formal.
- c) *Sexuales y afectivas*: Tiene que ver con los dos aspectos arriba mencionados.

Por otra parte, Cuevas (1992) mencionado en (Galarza et al., 2009) hace una división en donde explica diferentes tipos de infidelidad:

- a) *Aventura Sexual*. La cual se refiere al encuentro de una pareja en la que el fin principal es intimar sexualmente, además se caracteriza por un mínimo o nulo conocimiento personal y por la ausencia de algún nexo de tipo afectivo.
- b) *Encuentro sexual ocasional*. Ésta es una experiencia sexual esporádica entre dos personas con cierto vínculo amoroso o afectivo, es decir, se da entre dos personas que en cierta medida se conocen.

c) *Amasiato múltiple*. Este tipo de relación se da en forma simultánea con otras relaciones del mismo tipo. Se puede tener una relación de pareja formal y a la vez tener otras relaciones con diferentes personas.

d) *Amasiato interminable*. Se caracteriza por ser la relación en la que, a pesar de las circunstancias, éstas han de superarse, se consolida y perdura. Es posible que la relación de "amantes" pase a otra etapa, como una pareja más formal.

e) *Falso amasiato*. Es aquel que en realidad no existe y se le adjudica a una determinada persona con el fin de alterar o echar a perder una buena relación, utilizándose como un medio para desestabilizar la armonía de la vida en pareja u otros aspectos de la vida del individuo.

f) *Amasiato homosexual*. Es una relación que se da entre personas del mismo sexo y en la que por lo menos una de ellas está casada, permitiendo ocultar su homosexualidad ya que su vida en pareja contiene una "fachada" de tipo social.

## **INFIDELIDAD Y GÉNERO**

Tradicionalmente parece que era el hombre quien tenía amante o amantes. "La infidelidad y la poligamia hace mucho tiempo que forman parte de los hábitos masculinos" (Salomón, 2005, p. 72). La infidelidad y la doble vida tienen una larga tradición en el actuar masculino particularmente, si bien en la actualidad se va igualando, aunque con marcadas diferencias cualitativas. A pesar de que hay evidencias de infidelidad femenina a lo largo de la historia, esta se ha mantenido invisible (Sánchez, 2016).

Es importante precisar que el hecho de que las mujeres estén igualando al hombre en materia de infidelidad no es garantía ni mucho menos de igualdad de género, sino tal vez de "masculinización" del modelo de dominación amoroso. No debemos confundir masculinización con igualdad. Al contrario, el modelo de infidelidad ahonda en una concepción amorosa basada en la dominación, el control, la falta de empatía y fallas en la comunicación; ahonda en el narcisismo de la completitud, primando el principio del placer sin importar las consecuencias ni el daño que se pueda causar: "La infidelidad constituye un recurso para resolver carencias afectivas, sexuales o de autoestima, cuando el sueño de totalidad se resquebraja" (Sánchez, 2016, p. 139).

El *patriarcado* propicia una doble moral en la que la infidelidad parece constituir la cara oculta del amor. Que las mujeres sean igualmente infieles no deja de fomentar relaciones desiguales, relaciones de dominación. Si la fidelidad permite generar relaciones de dominación y de poder, la infidelidad no rompe ese esquema, generando a su vez relaciones igualmente de dominación y de poder. No genera relaciones igualitarias que permitan reconstruir nuevos modelos. La infidelidad no solo no deconstruye, sino que impide construir. Al respecto, Gutman (2012) afirma que los secretos y las mentiras son formas de dominación, partiendo de la premisa de que la información es poder. Desde esta perspectiva, entroncamos con la idea de la mentira como abuso de poder de Foucault (2009). Y así se entiende la infidelidad como una forma más de abuso de poder, de dominación, y no como liberación.

Clásicamente se sostiene que el varón es infiel por naturaleza y que sólo le interesa diseminar por el mundo sus genes y tratar de que se perpetúen sus características. Si bien esto puede ser cierto en un sentido, también es verdad que la aceptación social y la permisividad que ciertas sociedades tienen con respecto a la infidelidad del varón promueven la misma. Las mujeres socialmente han avanzado mucho en cuanto al reconocimiento de sus derechos, pero aún hoy existe una discriminación que en algunos casos es marcada y en otras oportunidades es más sutil. Todavía la presión social hace que las mujeres no se permitan vivir la sexualidad tan libremente como el hombre. Las mujeres habitualmente desde los valores sociales tradicionales, sólo pueden disfrutar de su sexualidad dentro de una relación de pareja monógama, por lo que las infidelidades son mal vistas.

En el caso de los hombres lo más frecuente es que la infidelidad se dé por razones sexuales más que emocionales. Al respecto, Houston (2005) dice que los hombres son infieles principalmente por razones sexuales, (75-80%), mientras las mujeres lo son por razones emocionales (20%).

Elmslei y Tebaldi (2008), en general, señalan que hombres y mujeres presentan motivos y razones diferentes para ser infieles. La infidelidad del hombre, desde el punto de vista biológico, está determinada principalmente por las características propias de cada uno más que por algo que tenga que ver con la relación conyugal. En el caso de las mujeres plantean dos conclusiones:

- a. las mujeres son infieles mientras mayor sea su deseo de ser fértiles, pues ellas buscan hombres con buenos genes, si la fertilidad decrece, decrece el deseo de mantener relaciones extramaritales;
- b. por tanto, las mujeres son infieles en relación a las características de la pareja y no en relación a las propias características.

En un estudio realizado por Valdebenito, Tapia y Durán (2018), se evidenció que los hombres tienden a apuntar más alto en infidelidades de tipo sexual pues según teorías de tipo evolucionista esto favorece la reproducción, mientras que las mujeres tienden a incidir en infidelidades de tipo emocional motivado por razones de seguridad, bienestar y estabilidad emocional.

De igual manera Cantó, García y Gómez (2009) señalan que a los sujetos pertenecientes al sexo masculino les afecta de manera más significativa la infidelidad física, mientras que para las mujeres tiene mayor impacto la infidelidad emocional; las mujeres son infieles porque: Desean tener un apego emocional e intimidad, la atención, de esta manera confirman el hecho de ser deseadas, desean experimentar sentimientos de romance, desean sentirse especiales, es un deseo sexual, entre otros factores que intervienen en el momento de realizar la infidelidad (Houston, 2005 citado por Macedo, 2014).

El engaño masculino, si puede incomodar mucho a la pareja, en habitual es mejor tolerada que la femenina. Respecto del perdón, habitualmente las mujeres con más facilidad vuelven a creer en los varones si estos se arrepienten realmente, en cambio a los varones les cuesta más si ellas los engañaron. En general, cuando sale a la luz la infidelidad en una pareja, es más fácil superarla si fue llevada a cabo por el varón que si la protagonista fue la mujer.

## **INFIDELIDAD Y ORIENTACIÓN SEXUAL**

La infidelidad es una conducta común y aceptada tanto entre los hombres heterosexuales como homosexuales, esto ocasionado por el factor cultural de los hombres de reafirmar su virilidad; al respecto Castañeda (2000) expresa que la sexualidad desempeña un papel central en la pareja masculina, que mantiene la mayor actividad sexual.

La dinámica de la pareja masculina se ve más determinada por el género que por la orientación sexual. Blasband y Peplau (1985) señalan que muchos factores pueden propiciar la apertura sexual

más que exclusividad en las relaciones de pareja masculina, entre otros, debido a la socialización del rol sexual masculino, que enfatiza la importancia de la frecuencia y actividad sexual variada, por lo que dos hombres pueden estar menos motivados a mantener una exclusividad sexual, que una pareja heterosexual o una lesbica. Para el caso de la pareja lesbica, la razón principal del declive de la relación sexual parece ser la tendencia a la fusión ya que desaparecen los límites interpersonales. De tal manera que, siguiendo un esquema muy frecuente, inicia una relación con alguien más, siendo el affaire la causa de ruptura en las parejas lesbianas (Castañeda, 2000)

Ahora bien, en relación a la orientación sexual diversos estudios muestran discrepancias significativas en los niveles de ocurrencia de comportamientos relacionados a la infidelidad entre heterosexuales, homosexuales y bisexuales. Un estudio de estudiantes de la Universidad de Castellón evidenció que la población bisexual, es la que muestra altas conductas de infidelidad con 52% frente a la población heterosexual y homosexual que refleja en cada una un 22% de incidencia en la infidelidad. (Giménez, Ballester, Gil y Edo, 2010).

## **INFIDELIDAD Y RASGOS DE PERSONALIDAD**

Diversos estudios resaltan la relevancia de los rasgos de personalidad en la predicción de la conducta sexual. Partiendo de las dimensiones de personalidad que defiende el *Modelo de Personalidad de los Cinco Grandes* (Costa y McCrae, 1987) y centrándonos en la tendencia a cometer infidelidades, investigaciones previas encuentran cómo distintas dimensiones de personalidad se relacionan con un aumento de la probabilidad de cometer una infidelidad; por ejemplo: una alta extraversión (Lalasz y Weigel, 2011), un alto neuroticismo (Whisman, Gordon, y Chatav, 2007), una baja amabilidad (Barta y Kiene, 2005; Shackelford, Besser y Goetz, 2008) y/o baja responsabilidad (McAnulty y Brineman, 2007).

En concreto, la **búsqueda de sensaciones** ha resultado ser predictora de relaciones premaritales y extramaritales. La búsqueda de sensaciones es la necesidad de tener experiencias nuevas, variadas, complejas e intensas; es el deseo de arriesgarse tanto a nivel físico, social, legal y financiero con el fin de obtenerlas (Zuckerman, 2007). Las personas buscadoras de sensaciones se sienten atraídas por los grupos que comparten sus propios valores y filosofía hedonista (Horvath y

Zuckerman, 1996). Estas personas valoran la recompensa del riesgo; son susceptibles al aburrimiento; tienden a tener menos compromiso en sus relaciones; están más interesadas en las gratificaciones inmediatas y están interesadas en tener actividades sexuales variadas con diferentes compañeros/as sexuales (Zuckerman, 1994, 2007). Existe una relación entre la búsqueda de sensaciones y los aspectos de tomar riesgos a nivel sexual, como tener varias parejas sexuales, tener relaciones sexuales sin protección y tener encuentros sexuales con personas desconocidas (Bancroft, Janssen, Carnes, Goodrich, Strong, y Long, 2004).

Por otro lado, en general, tanto varones como mujeres infieles, tienen una personalidad o rasgos más bien extrovertidos, suelen ser sociables y populares. Tienden a ser personas que evitan confrontar y prefieren eludir los problemas a resolverlos, fundamentalmente con relación a temas afectivos o de pareja. Las personas infieles suelen dar prioridad a sus necesidades y deseos individuales por sobre los de su pareja. Puede que sean personas que eludan el compromiso, que temen a las responsabilidades o les cueste mucho tomarlas. En las personas infieles que son muy responsables, aparecen con más frecuencia sentimientos de culpa que en las irresponsables. Suelen ser personas simpáticas y seductoras que tienden a vincularse bien con los otros y, en general, tienen un adecuado manejo social. Habitualmente son personas más pragmáticas, realistas y sensualistas, tendiendo a ser menos idealistas, románticas o soñadoras.

Las *personas que engañan sistemáticamente* y tienen una doble vida sostenida en el tiempo, puede que tengan algún problema de personalidad tales como rasgos narcisistas, psicopáticos o ser personas abusadoras. También pueden evidenciar mecanismos psicológicos de disociación importantes, a veces una marcada tendencia a mentir y en casos graves pueden llegar a ser verdaderos mitómanos.

Las *personas engañadas* tienden a tener una autoestima baja, son inseguras y dependientes, en general suelen ser tímidas y retraídas, les cuesta hacerse valer y respetar. Habitualmente son personas tolerantes y pacientes que priorizan los deseos y necesidades de su pareja sobre los de ellas de mismas. Suelen establecer vínculos fuertes y sólidos, son leales y fieles a sus amigos,

aunque su red social habitualmente es reducida. Tienden a ser personas idealistas y románticas, que priorizan la imagen y la forma de su pareja para el exterior a la realidad de su vida afectiva diaria. En general, son personas confiadas y a veces en casos graves pueden ser negadoras, prefiriendo no ver ni lo obvio. Tienden a justificar a los otros y suelen ser más comprensivas con los demás que con ellas mismas. Son personas que valoran mucho las relaciones de pareja y respetan profundamente los vínculos afectivos. Tienden subestimarse y descalificarse, les cuesta aceptar los elogios y halagos. Los rasgos de dependencia pueden ser muy marcados y en algunas ocasiones las personas que son sistemáticamente engañadas no pueden imaginar la vida fuera de una relación de pareja. Puede que tengan un trastorno de personalidad dependiente y que por temor a encontrarse solos/as acepten cualquier tipo de trato o condición por parte de su pareja.

### **TERAPIA DE LA INFIDELIDAD**

El conflicto generado por un evento de infidelidad es uno de los motivos de consulta que se presenta con mayor frecuencia en la práctica clínica y que afecta a individuos y parejas que se enfrentan a consecuencias que permean su funcionamiento personal, su vínculo, sus familias, e incluso otras áreas de su vida como la social y la laboral. Tal puede ser su impacto sobre la relación, que puede dar lugar a la disolución del vínculo, y aunque si bien existen múltiples causas para la separación y el divorcio, la infidelidad es la más frecuente. Tsapelas, Fisher y Aron (2010) estiman que alrededor del mundo, cerca del 50 % de las personas han estado involucradas en una relación extradiádica en algún momento y González, Martínez-Taboa y Martínez (2009) sostienen que es entre un 40 % y 60 % de los casos la causa del divorcio.

Alcalde (2013) agrega que, después de la infidelidad, se desencadenan una serie de consecuencias que afectan en la salud mental, en especial de la persona que ha cumplido con su contrato de exclusividad destacando, la baja autoestima, apatía, ansiedad, tristeza, y hasta la depresión.

Tras todo lo expuesto anteriormente, y a tenor de las secuelas que la infidelidad causa particularmente en las personas que la sufren, me parece fundamental tratarla como una *patología vincular* en su sentido etimológico, pathos, que significa dolor, un dolor que perturba la tranquilidad

del espíritu, del alma (Séneca, 1994). El dolor y el sufrimiento inherentes a la infidelidad, tal y como lo vemos en terapia, salpica de manera particular a la persona traicionada, ese dolor del alma, esa aflicción moral que la sociedad postmoderna intenta negar, ocultar, evadir, disociar, anular a través de una banalización del fenómeno de la infidelidad e incluso una frivolidad de la misma.

### **La infidelidad desde las diferentes escuelas de psicoterapia**

Desde la **Escuela Cognitiva** (Laissee, 1995), el acento está puesto básicamente en las creencias que las personas sostienen respecto de lo que implica estar en pareja, ser fiel y engañar a alguien. El trabajo clínico está orientado fundamentalmente a identificar, revisar y cambiar las creencias disfuncionales respecto del tema. En los últimos años algunos terapeutas cognitivos le han prestado más atención a los procesos comunicacionales que se dan en las parejas, llegando a proponer modelos de intervención específicos para parejas que tienen problemas de infidelidad.

La **Escuela Sistémica** (Lake y Hills, 1980), si bien toma también en cuenta las creencias, pone su acento en cómo se dan las interacciones entre los integrantes de la pareja y la familia. Se trabaja también con los patrones comunicacionales y los modelos parentales que se actualizan en la nueva relación. Otro aspecto importante es el momento vital en donde la infidelidad aparece y como ésta suele tener un sentido particular o comunicacional para cada pareja que debe ser explicitado.

Desde el **Psicoanálisis** (Larrañaga Salazar, 1999), se entiende a la infidelidad como una repetición de la situación edípica (Lemaire, 1986). Se cree que si el Complejo de Edipo fue resuelto satisfactoriamente el niño logra entender que el hecho de compartir con un tercero no significa dejar de ser amado, entonces ya no se necesitaría repetir este tipo de experiencias en la actualidad. Se entiende que esta reactualización constante de aquella situación edípica no superada, se da como modo de elaborar y superar esa etapa. El objetivo de la terapia será entender que el compartir e ingresar en el mundo social adulto no significa ser menos reconocido ni amado ya que según esta visión, con las infidelidades parecería que las personas estuvieran buscando afirmar y poner a prueba el amor del otro.

## La infidelidad como trauma

El descubrimiento de la infidelidad para muchas personas resulta ser traumática: Y muchas personas reaccionan a ello con síntomas propios del estrés postraumático, entre la diversa sintomatología. “La infidelidad [...] es motivo de depresión, estrés, ansiedad, pérdida de autoestima y una gran cantidad de alteraciones psicológicas; es el lado más traumático del amor descarrilado” (Risso, 2010, p. 12). Entender este fenómeno desde la **perspectiva del trauma** tiene importantes implicaciones de cara a su tratamiento. Lo cierto es que estas personas pasan por una serie de estadios que se asemejan a un duelo. Por ello la intervención propia de situaciones traumáticas aplicadas en desastres naturales, accidentes y violencia en estos casos es fuertemente aconsejada como tratamiento también en la infidelidad. Lo mismo que aplicar ciertas técnicas propias del trabajo de duelo resulta adecuado y apropiado.

Gordon, Baucom y Snyder (2004) señalan que quien cometió la infidelidad puede experimentar culpa, tristeza y sentimientos negativos acerca de sí mismo(a). En cuanto al cónyuge afectado, los autores indican que este suele experimentar fuertes reacciones emocionales negativas que incluyen vergüenza, ira, tristeza, ansiedad, un sentido de victimización y síntomas que se asemejan a los del trastorno de estrés postraumático; además, puede presentar desregulación emocional, comportándose de forma que la persona misma describe como errática o extraña a su conducta habitual. La desregulación emocional es, como lo señalan Gordon et al. (2004), una consecuencia directa de la infidelidad. Si bien puede presentarse en el cónyuge participante de la infidelidad, lo común es que el otro cónyuge sea el más afectado. Para Zeman, Shipman y Penza-Clyve (2001) y Zeman, Cassano, Perry-Parrish y Stegall (2006), la desregulación emocional se identifica por un bajo control sobre las emociones, lo que lleva a una reacción o expresión generalmente impulsiva. En lo que se refiere a la infidelidad, Baucom, Snyder y Gordon (2009), sostienen que las parejas que se encuentran en conflicto a causa de una infidelidad presentan con frecuencia emociones negativas con un alto grado de intensidad y que se les dificulta pensar con claridad.

## Abordaje terapéutico

Muchas parejas, contrariamente a lo que se piensa, deciden continuar juntas a pesar de lo ocurrido. Lo más delicado en estos contextos es el hecho de que la persona infiel parece constituir la principal figura "sanadora", en el sentido de que es en quien recae la reparación del daño causado a través de la empatía, la paciencia, el cuidado, siendo honesta...; es decir, respondiendo a preguntas abiertas sobre la infidelidad. El modelo de intervención se aplica tanto a una infidelidad como a múltiples. Por otro lado, ignorar la infidelidad es negar la existencia de problemas que emergerán más temprano que tarde. Parejas que han seguido este modelo han acabado en ruptura traumática.

Dado que la infidelidad la vislumbramos como un paso al acto o "acting out" descifrar el mensaje de dicho acto y comunicarlo forma parte del proceso terapéutico. Es importante habituarnos como profesionales a comprender aquello que no es dicho con la palabra. En el caso de la infidelidad, se trata de entender si es un mensaje de ruptura o qué cosas reprimidas se juegan en este tipo de relaciones clandestinas. Es decir, necesitamos comprender qué generó el comienzo y la continuación de la relación. Igualmente, es necesario saber si la aventura terminó o sigue en paralelo, quién la terminó y cómo se terminó. Las víctimas de infidelidad quieren saber cómo y porqué ocurrió, pero les cuesta hacer el esfuerzo de escuchar y comprender, por miedo a perdonarlo o excusarlo. Por ello, hay que dejarle claro que la comprensión no obliga al perdón ni a la excusa. Además de lo anterior, conviene ahondar en la insatisfacción personal que suele arrastrar la persona infiel. Lo que ayudaría a mejorar la comprensión, completando este proceso con la exploración de otros aspectos específicamente psicológicos como el miedo, la dependencia emocional, la baja autoestima y necesidades de autorrealización, entre otros.

El proceso de reconciliación no es sencillo, requiere de mucho esfuerzo de ambas partes, y pueden llegar a necesitar la intervención terapéutica de un profesional. La reconciliación que se busca en la pareja después de la infidelidad tiene que pasar por un proceso de pedir perdón y perdonar. El perdón tiene efectos saludables en la persona que perdona, promoviendo su salud mental.

Uno de los objetivos básicos y más difíciles de alcanzar es la *recuperación de la confianza*, pues el traicionado siente que sus relaciones en el mundo ya no son seguras y que cualquier persona puede hacerle daño, puesto que se lo ha hecho la persona que más quería y en quien más confiaba. Recuperar la confianza es el desafío más importante en una persona que fue engañada.

Baucom et al. (2009) presentan un modelo de tratamiento de tres etapas y distinguen para cada una componentes terapéuticos específicos:

- **Etapa de evaluación:** se observa el funcionamiento de la pareja y se determinan los componentes que se deben manejar según sus necesidades.
- **Etapa 1 (Manejo del impacto de la infidelidad):** se trabaja en control de daños, entrenamiento en estrategias de solución de los conflictos más críticos y apremiantes, tiempo fuera y técnicas de ventilación, autocuidado, discusión del impacto de la infidelidad y manejo de imágenes de reexperimentación.
- **Etapa 2 (Examinando el contexto):** el objetivo es que la pareja construya una explicación coherente acerca de la infidelidad y se trabaja en la exploración de los factores que contribuyeron al evento y la resolución de problemas.
- **Etapa 3 (Toma de decisiones):** se busca la integración de la información obtenida para facilitar la toma de una decisión por parte de la pareja acerca de la forma de avanzar para lo cual se trabaja en el resumen y formulación de la infidelidad, se discute el tema del perdón y se exploran los factores que afectan la decisión de continuar la relación. Si la pareja decide volver a comprometerse el uno con el otro, el resto del tratamiento se centra en abordar cuestiones problemáticas como la reconstrucción de la confianza y la intimidad, y/o en abordar los problemas actuales más generales. Si la pareja decide separarse, entonces el foco de la terapia se mueve a que lo hagan de la manera que genere menos crisis.

Sumado a lo anterior, las parejas que experimentan la infidelidad pueden llegar a presentar dificultades emocionales, que los llevan a adoptar conductas agresivas de tipo físico y psicológico, como mecanismo para castigar el comportamiento de su pareja aumentando el conflicto familiar, (Colossi y Falcke, 2019). Por su parte, Romero, Romero y Arellano (2017) señalan que la relación entre violencia intrafamiliar e infidelidad es inversa, pues indica que las mujeres que han sido

agredidas permanentemente en sus hogares deciden mantener una infidelidad a su pareja, buscando cubrir el déficit psicoafectivo.

Spring (2015) nos manifiesta que existen 9 modelos distintos de *pérdidas* que la persona afectada puede percibir dando la sensación de que ha perdido su:

1. *Identidad* (Spring, 2015).
2. *Sensación de ser especial* (Spring, 2015).
3. *Amor propio al degradarte y renunciar a tus valores básicos para conseguir que tu pareja regrese* (Spring, 2015).
4. *Amor propio por fracasar en reconocer que has sido agraviado* (Spring, 2015).
5. *Control sobre tus pensamientos y acciones* (Spring, 2015).
6. *Sensación fundamental de orden y justicia en el mundo* (Spring, 2015).
7. *Fe religiosa* (Spring, 2015).
8. *Conexión con los demás* (Spring, 2015).
9. *Sensación de propósito, incluso la voluntad de vivir* (Spring, 2015).

Si la que acude a terapia son las personas amantes, su principal demanda suele ser saber llevar y gestionar la situación. A veces, ellas no quieren seguir la relación, pero no saben cómo dejarla. En este caso, la terapia tiene como objetivo fundamental tomar conciencia de la toxicidad de la relación a partir de las consecuencias que la relación les ocasiona. Se trata de ayudar a hacer el duelo de las expectativas, es decir, perder la esperanza de un futuro en esta relación.

La persona amante también puede verse sometida a la pérdida y, en algunos casos, también confrontada por el daño causado, aunque sin tender a sentir empatía por la persona traicionada al estar más centrada en su propia pérdida. Solo a veces, después de acabada la relación, es cuando puede tomar conciencia del daño producido. Es importante en el trabajo terapéutico confrontar los mecanismos de defensa, como la negación o la disonancia cognitiva, que le impiden ver la totalidad del fenómeno. Conviene revisar los roles y guiones aprendidos, particularmente los de la dependencia emocional, así como ahondar en los estilos de apego. La terapia de duelo -duelo romántico- se llevará a cabo fundamentalmente cuando la aventura amorosa se acabe.

## CONCLUSIONES

En una sociedad enferma o en crisis en la que los vínculos tienden a licuarse (Bauman, 2006), hablar de fidelidad puede resultar incluso anacrónico. En una sociedad consumista en la que todo dura nada, la fidelidad y la noción de "para siempre" pretenden sobrevivir. Los mitos postmodernos sobre la pareja nos siguen envolviendo y en el imaginario colectivo aún sigue muy presente la búsqueda de esa pareja ideal, fiel, eterna. Sin embargo, en las sociedades occidentales postmodernas globalizadas actuales, cuyo proceso de desestructuración y desmantelamiento de lo social ha invadido todos los ámbitos, las relaciones humanas se ven profundamente heridas debido al debilitamiento de los vínculos humanos (Bauman, 2007).

Las relaciones protagonizadas por la infidelidad son motivo de una demanda terapéutica importante, además de generar toda una panoplia de malestares psicosomáticos y de salud mental que van desde un cuadro de ansiedad aguda hasta depresión e intentos de suicidio, pasando por bajas laborales, absentismo o bajo rendimiento en el trabajo. Las patologías del vínculo emergen de manera aguda. Estas nuevas enfermedades del alma características del sujeto (post) moderno narcisista suponen una falla en cuanto a la capacidad para simbolizar y, por lo tanto, representan una involución respecto a la capacidad de pensar. Por ello, en este tipo de vínculos destacan tanto los pasajes al acto (acting out), como las somatizaciones (acting in). Los síntomas principales son, entre otros, la depresión, el sentimiento de no estar a la altura para hacer frente a una situación, una autoestima muy devaluada, disminución del deseo o creer no poder vivir sin el apoyo de otra persona. Dadas las consecuencias que acarrea la infidelidad, podríamos afirmar que constituye un problema de salud pública con un fuerte coste económico, social, laboral y afectivo. [...] 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 [...] la víctima del engaño recorre casi toda la gama de emociones negativas: ansiedad, depresión, resentimiento, ira, decepción, venganza, incertidumbre, envidia, sorpresa, frustración y una bajada fulminante de la autoestima. (Risso, 2010, p. 56) . Y para ser un problema de esta gran y grave envergadura poca importancia parece merecer desde la perspectiva científica (Pittman, 1994).

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcalde, N. P. (2013). Atención terapéutica a la pareja: infidelidad, una herida ética. *Familia: Revista de ciencias y orientación familiar*, (47), 65.
- Bancroft, J., Janssen, E., Carnes, L., Goodrich, D., Strong, D., y Long, S. (2004). Sexual activity and risk taking in young heterosexual men: The relevance of sexual arousability, mood, and sensation seeking. *Journal of Sex Research*, 41,(2) 181-193.
- Barta, W. D., y Kiene, S. M. (2005). Motivations for infidelity in heterosexual dating couples: The roles of gender, personality differences, and sociosexual orientation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 339-360.
- Bartholomew, K., y Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226-244.
- Baucom, D., Snyder, D. y Gordon, K., (2009). Helping couples get past the affair. *A clinician's guide*. New York: The Guilford Press.
- Bauman, Z. (2006). *Amor líquido*. Buenos Aires: Fondos de cultura Económica. (2007). *Miedo líquido*. Barcelona: Paidós.
- Blasband, D. y Peplau, L. (1985). Sexual exclusivity versus openness in gay male couples. *Archives of Sexual Behavior*, 14(5), 395-412.
- Bowlby, J. (1969) *Attachment and loss, Vol. 1: Attachment*. New York: Basic Books. (1983) *Attachment and loss, Vol. 1: Attachment*. New York: Basic Books
- Camacho, J. (2004). *Fidelidad e infidelidad en las relaciones de pareja. Nuevas respuestas a viejos interrogantes*.
- Canto Ortiz, J. M., García Leiva, P., y Gómez Jacinto, L. (2009). Celos y emociones: Factores de la relación de pareja en la reacción ante la infidelidad. *Athenea digital: revista de pensamiento e investigación social*, (15), 039-55.
- Castañeda, M. (2000). *La experiencia homosexual. Para comprender la homosexualidad desde dentro y desde fuera*. México: Paidós.
- Colossi, P. M., y Falcke, D. (2019). Implications of experiences in the family of origin and infidelity in violence loving relationships. *Trends in Psychology*, 27(2), 339-355.

- Costa, P. T. y McCrae, R. R. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 81-90.
- Dalton, M., Hoyle, D., y Watts, M. (2006). *Relaciones humanas*. México D.F.: International Thomson Editores
- Díaz-Pichardo, A. Y., Garrido, L. E., Aranda Torres, C., y Parrón-Carreño, T. (2020). Del Apego Adulto a la Infidelidad Sexual: Un Análisis de Mediación Múltiple. *Psykhé* (Santiago), 29(2), 1-16.
- Elmslie, B. y Tebaldi, E. (2008). So, what did you do last night? The economics of infidelity. *Kyklos*, 61 (3), 391-410
- Espriella, R. (2008). Terapia de pareja: abordaje sistémico. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 37 (1), pp.: 175-186.
- Etxebarría, L. (2016). *Más peligroso es no amar. Poliamor y otras muchas formas de relación sexual y amorosa en el siglo XXI*. Barcelona: Aguilar.
- Fisher, H. E. (1992). *Anatomy of love*. New York: Norton.
- Foucault, M. (2009). *Nacimiento de la biopolítica*. Madrid: Akal.
- Fromm, E. (2000). *El arte de amar*. México: Ediciones Paidós Ibérica.
- \_\_\_\_\_ (2003). *El arte de amar*. España: Paidós.
- Galarza, J., Martínez, A., Taboas y Martínez, D., (2009). Factores psicológicos asociados a la infidelidad sexual y/o emocional y su relación a la búsqueda de sensaciones en parejas puertorriqueñas. *Revista Puerto Riqueña De Psicología*, 20(1), 59-77.
- Garcilanda, J. y Samper, J. (2012). Las infidelidades: aprendiendo desde dentro de las conversaciones terapéuticas. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 41 (3), pp.: 496-520.
- Giménez, C., Ballester, R., Gil, M. D. y Edo, M. T. (2010). *Prevalencia de la infidelidad en los jóvenes: influencia del género y la orientación sexual*. L. Abad y JA Flores: Emociones y sentimientos: la construcción social del amor, 279-290.
- Glass, S. P., y Wright, T. L. (1992). Justifications for extramarital relationships: The association between attitudes, behaviors, and gender. *Journal of sex Research*, 29(3), 361-387.

- González, J., Martínez-Taboas, A. y Martínez, D. (2009). Factores psicológicos asociados a la infidelidad sexual y/o emocional y su relación a la búsqueda de sensaciones en parejas puertorriqueñas. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 20, 59-81.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., y Snyder, D. K. (2004). An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs. *Journal of marital and family therapy*, 30(2), 213-231.
- Gutman, L. (2012). *Amor o dominación. Los estragos del patriarcado. Del nuevo extremo*. Buenos Aires. Argentina.
- Hazan, C., y Shaver, P.R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hernández, T. (2012) *Estilos de amor y Estilos de apego en personas que viven o han vivido infidelidad*. (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma de México, México.
- Horvath, P. y Zuckerman, M. (1996). Búsqueda de sensaciones, valoración y conducta de riesgo. *Revista de Toxicomanías*, 9, 26-38.
- Houston, R. (2005). Cheating husbands and cheating wives give different reasons for having extramarital affairs.
- Jaramillo, P. (2014). *Infidelidad. La búsqueda del placer y el encuentro con el dolor*. Grijalbo.
- Kreuz, A. (2007). *La infidelidad en la pareja*.
- Laisee, A. (1995). Shock finding. *South China Morning Post*. Sept. 12. B. 20.
- Lake, T. y Hills, A. (1980). *Infidelidad*. Barcelona: Grijalbo.
- Lalasz, C. B., y Weigel, D. J. (2011). Understanding the relationship between gender and extradyadic relations: The mediating role of sensation seeking on intentions to engage in sexual infidelity. *Personality and Individual Differences*, 50, 1079-1083.
- Larrañaga Salazar, E. (1999). Los amantes: la codificación de la infidelidad, entre el honor y el amor. *Revista Vínculo Jurídico*. N° 37-38.
- Lemaire, J. (1986). *La pareja humana: su vida, su muerte, su estructura*. FCE. México.
- Macedo, M. V. (2014). Estudio sobre infidelidad en la pareja: Análisis de contenido de la literatura. Frecuencia e intensidad de conflictos con los padres en adolescentes bachilleres. *Alternativas en psicología* 6(30), 36-49

- Main, M. y Solomon, J. (1986) Discovery of a new, insecure-disorganized/disoriented attachment pattern. In T. B. Brazelton y M. Yogman (Eds), *Affective development in infancy*, pp. 95-124. Norwood, New Jersey: Ablex
- McAnulty, R. D., y Brineman, J. M. (2007). Infidelity in dating relationships. *Annual Review of Sex Research, 18*, 94-114.
- Morales Silva, S., y Santelices Alvarez, M. P. (2007). Los Modelos Operantes Internos y sus Abordajes en Psicoterapia. *Terapia psicológica, 25(2)*, 163-172.
- Naranjo, C. S. (2016). *Elogio de la infidelidad de las mujeres*. Pasos Perdidos. 17 - 23.
- Pittman, F. (1994). *Mentiras privadas: la infidelidad y la traición de la intimidad*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Romero Palencia, A. (2007). *Infidelidad: conceptualización, correlatos y predictores*. Tesis para obtener el grado de doctor en Psicología. Facultad de Psicología. UNAM. Inédita.
- Romero, A., Rivera S., y Díaz, R. (2007). Desarrollo del inventario multidimensional de infidelidad (IMIN). *RIDEP (1)*, 121 – 147.
- Romero, H., Romero, L. y Arellano, J. (2017). La infidelidad femenina como producto de la violencia intrafamiliar. *In Anales de la Facultad de Medicina 78 (2)*, 161-165. UNMSM. Facultad de Medicina.
- Risso, W. (2010). *Jugando con fuego*. Barcelona: Planeta/Zenit.
- Rivera S., Díaz Loving R., Villanueva G. y Montero N. (2011). El conflicto como un predictor de la infidelidad. *Psychological Research Records, 1(2)*, 298-316.
- Salomón, P. (2005). *Bienaventurada la infidelidad*. Barcelona: Ediciones Obelisco.
- Sánchez, C. (2016). Elogio de la infidelidad en las mujeres. *Pasos perdidos*
- Séneca, L. A. (1994). *De la vida feliz y de la tranquilidad del alma*. Medellín: Grafoprint.
- Schmitt, D.P., y Buss, D.M. (1996). Strategic Self-Promotion and Competitor Derogation: Sex and Context Effects on the Perceived Effectiveness of Mate Attraction Tactics. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 1185-1204.
- Shackelford, T. K., LeBlanc, G. J., y Drass, E. (2000). Emotional reactions to infidelity. *Cognition & Emotion, 14(5)*, 643-659.

- Shackelford T. K., Besser A., y Goetz A. T. (2008). Personality, Marital Satisfaction, and Probability of Marital Infidelity. *Individual Differences Research*, 6,13-25.
- Spring, J. A. (2015). *Después de la infidelidad: Sanando el dolor y restableciendo la con.* HarperCollins Español
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological review*, 93(2), 119. (2000). *El Triángulo del Amor. Intimidación, pasión y compromiso.* Paidós Ibérica.
- Stritof, S. (2018). Very well mind.
- Tapia, L. (2001). Algunas consideraciones para una Terapia de Pareja basada en la evidencia. *De familias y terapias*, 9(14), 7-30.
- Toledo, M. (2012). Sobre la construcción identitaria. *Atenea Concepción*, (506), 43-56.
- Tsapealas, I., Fisher, H., y Aron, A. (2010). Infidelity: when, where, why. En B. Spitzberg & W. Cupach (eds.). *The dark side of interpersonal communication II* (pp. 175-196). New York: Routledge.
- Treas, J. y Giesen, D. (2000). Sexual Infidelity among Married and Cohabiting Americans. *Journal of Marriage and The Family*, 62, 48-60
- Valdebenito, O. F., Tapia, A. M. F., y Durán, C. J. (2018). ¿Por qué Somos Infieles? Aplicación Inicial de una Escala para Estimar las Razones por las que Hombres y Mujeres son Infieles. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 3(48), 19-27.
- Vargas, J. e Ibáñez, E. (2005). Problemas maritales: La infidelidad desde una perspectiva de vínculo. Universidad Nacional Autónoma de México. *Revista electrónica de psicología Iztacala*.
- Vargas, J., e Ibañez, J. (2008). *Solucionando los problemas de pareja y familia.* (P. México, Ed.) (Cuarta edi). México.
- Whisman, M. A., Gordon, K. C., y Chatav, Y. (2007). Predicting sexual infidelity in a populationbased sample of married individuals. *Journal of Family Psychology*, 21, 320-324.
- Willi, J. (2004). *Psicología del amor: el crecimiento personal en la relación de pareja.* Barcelona.: Herder.
- Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., y Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Developmental and Behavioral Pediatrics*, 27(2), 155-168.