

La infidelidad en las parejas.

Antes que nada debemos tomar en cuenta que, el cuento en el que la princesa se encuentra con su príncipe azul, se enamoran y viven felices para siempre es eso, un cuento, y la realidad es muy distinta. Lo primero que debemos entender es que no existe una sola persona perfecta y, todo chavo o chava, por mucho que te guste, jamás será perfecto, somos seres humanos, tenemos defectos y cometemos errores.

Giran en torno al amor, no sólo la idea del príncipe azul, sino también la historia de que somos medias naranjas en busca del complemento a la medida. Historias falsas que hemos adoptado por la influencia de los medio de comunicación (revistas, telenovelas, películas, libros, etc.) Tenemos que ser seres humanos completos, sentirnos plenos y a gusto con lo que somos y tenemos para entonces buscar otro ser humano completo, no para completar una naranja, sino para lograr hacer juntos un jugo más rico. Cuanto más felices seamos al estar solos, más felices seremos en pareja, si está es la ideal.

Según la doctora Helen Fisher, una antropóloga estadounidense, una relación de pareja puede pasar por distintas etapas o sólo por una.

Existen tres tipos distintos de impulsos o vínculos amorosos entre hombre y mujer. El impulso amoroso sexual es el primero. En él, la principal atracción es la sexual; le sigue el amor romántico o enamoramiento, que es un amor excluyente; para terminar, está el vínculo que se produce por apego y es común en las relaciones largas.

El impulso sexual

Este tipo de relación está basado en la atracción física. Normalmente, después de la relación sexual no hay mucho más. Sí estás muy enamorado, evita el encuentro sexual como único nexo para relacionarte con otra persona. Es posible que esa otra persona se acerque a ti por eso y tú lo malinterpretes pensando que tiene un interés más profundo.

El amor romántico

Es el más intenso y el más parecido a la adicción. Genera una necesidad incontrolable de estar con la otra persona. Los enamorados se aíslan del resto del mundo. ¿Te ha pasado que una amiga de repente se encuentra con un chavo y desaparece durante una larga temporada? La imagen del amado está completamente idealizada: no le ves ningún defecto y necesitas constantemente su presencia. Es un estado en el que hasta los químicos cerebrales cambian, haciendo que toda tu realidad parezca color de rosa o completamente negra si esa persona te deja. El enamoramiento o amor romántico duran entre seis meses y un año y medio.

El amor por apego

Es el tipo de amor que tienes en una relación a largo plazo. La pasión disminuye y la frecuencia de las relaciones sexuales también. Tu pareja ya es toda tu vida, aunque solo es parte muy importante de ella. Se comparten muchas cosas y hay proyectos en común. Hay armonía y cariño, pero a veces también un poco de monotonía, por eso es necesario actualizar la relación y mantenerla viva.

Por otra parte, es una realidad que muchas relaciones acaban no por falta de amor, sino por no considerar importante la comunicación, que es ir más allá de sólo compartir información, se puede compartir aspectos significativos de lo ocurrido en nuestros días; poder resolver conflictos, sin llegar a pelear o a faltarse al respeto y solucionarlos en el momento, no acumularlos. En ocasiones tendemos a reservarnos las cosas que nos molestan hasta que llegamos al límite. Entonces, en vez de comunicar de manera constructiva lo que nos disgusta, lo hacemos molestos, como un reproche, lo que se percibe como un ataque o crítica; aprender a respetar a la pareja es fundamental, cuando sobreviene la falta de respeto, se deteriora la autoestima; reír con tu pareja y divertirse con ella rompe completamente con la monotonía; construir objetivos comunes que los ayuden a trazar su rumbo y que fortalezcan su amor y su compromiso el uno con el otro.

Pero a veces, hagas lo que hagas, una relación no funciona simplemente porque ya no están enamorados.

Hay que aprender a distinguir cuando el amor se acabó o cuando ya no nos sentimos completos con nuestra pareja para no lastimarla. A veces sucede simplemente que lo que una vez los unió ha dejado de existir o de ser importante, y llega el momento de separarse. Es importante que una persona tenga claro cuáles son sus sentimientos y ser sincero con uno mismo respecto a ellos. Permanecer en una relación por motivos falsos, cuando el amor ya no existe, sólo servirá para crear resentimiento y amargura. Es común que la infidelidad sea el resultado de una crisis en la relación, pues en la mayoría de los casos la persona que es infiel lo hace porque ya no encuentra en su pareja una satisfacción sexual, emocional o intelectual, esto quiere decir que la persona infiel no es la única culpable.

La psicóloga y sexóloga Silvia Olmedo acuñe también a la infidelidad las crisis en la pareja y nos dice que “La infidelidad no sucede espontáneamente, siempre hay motivos que la provocan”.

Considerando los aspectos mencionado anteriormente podemos mencionar las razones más comunes de la infidelidad en las parejas.

El sexo es un elemento esencial en la pareja y si éste es defectuoso, quien se siente insatisfecho tiende a buscar fuera de la relación la satisfacción sexual que no encuentra en su pareja. “Si a pesar de sentir un gran amor por la pareja, en la cama no encontramos nada excitante, nos vengamos teniendo relaciones sexuales con otra persona, porque estamos enojados con nuestra pareja que no quiere hacer el amor o no quiere llevar a cabo nuestras fantasías sexuales. Si se acaba la seducción del enamoramiento y se vive en el hastío de una relación, hay quienes necesitan seguir satisfaciendo su necesidad de seguir enamorados. La curiosidad de experimentar el sexo con otras personas y de vivir la aventura es un fuerte motor para buscar una nueva pareja.” (Silvia Olmedo).

Por lo regular cuando termina el enamoramiento, descubrimos en nuestra pareja a la persona real y olvidamos a la idealizada, y sus conductas no siempre placenteras ahora defraudan nuestras expectativas. Si la pareja se olvida de los objetivos comunes planteados con anterioridad y ahora se centra sólo en sus objetivos personales, y al mismo tiempo nos relacionamos con una persona distinta que nos hace sentir más valorados, la preferimos inconscientemente permitiéndole involucrarse en nuestra vida sentimental. Principalmente para las mujeres, es de suma importancia sentirnos bellas y deseadas por nuestra pareja. Si no se cumple nuestro objetivo, sentimos una gran frustración y se disminuye el autoestima. Una forma de sentirnos de nuevo atractivas y deseadas, es saber que le importamos a esta nueva persona.

Es como cuando nuestra pareja descuida el tiempo en común por sus actividades personales y deja de tener detalles cariñosos con nosotros, sentimos que el amor se acabó o que ya no existe interés en la relación, se produce un distanciamiento y nos empezamos a sentir "encadenados" a pasar el resto de nuestros días en una relación que ha perdido su encanto. Una pareja sumido en la rutina y en el aburrimiento se puede venir abajo a causa de un encuentro con un "intruso" que llegue y nos atrape con el misterio, encanto e interés de los que carece nuestra relación y creemos haber encontrado a la persona que en verdad nos satisface

Para continuar idealizando a nuestra pareja, muchas veces elegimos como amante a una persona totalmente opuesta. Por ejemplo, hay quienes llevan a cabo todas sus fantasías sexuales con el amante y no con la pareja para sentir que la siguen manteniendo en el concepto de "decente".

Sucede también que si nuestra pareja no es emocionalmente independiente de sus padres y no establece límites respecto a estas distintas relaciones, esta conducta infantil nos hace sentir sin su apoyo, y nuestra necesidad insatisfecha de ser escuchados y atendidos nos orilla a buscar una relación fuera de la formal.

Cuando la pareja es asfixiante, dominante o posesiva y sentimos amenazada nuestra independencia o libertad, o se presenta el miedo de quedar atrapados en una relación, intentamos sentirnos libres cometiendo actos de infidelidad.

Es común también que la infidelidad se dé por haber obtenido poder, dinero y una buena posición social, hay quienes sienten que se han ganado el derecho a tener un mayor potencial sexual con el sexo opuesto.

Aunque no siempre la infidelidad es mal vista por la pareja, pues se dan casos en que la pareja está de acuerdo en que tengan relaciones extramaritales, porque son conscientes de que necesitan satisfacer las deficiencias que existen en su relación.

El sexólogo y terapeuta José Jaime Martínez menciona, “La infidelidad es un síntoma de la serie de crisis por las que atravesamos como pareja. Si buscamos en el fondo, descubriremos que somos infieles cuando no encontramos en nuestra pareja lo que buscamos y nuestra relación no satisface completamente nuestras necesidades. Sin embargo, superar la crisis dependerá de la forma en que podamos comunicarnos como pareja”.

Existe diversos mitos alrededor de la infidelidad, uno de ellos es que los hombres tienden más a ser infieles que las mujeres, porque tienen una mayor necesidad sexual. Es verdad que el hombre lo ha hecho durante toda la vida, pero en la actualidad la mujer también es infiel y mucho más frecuentemente de lo que imaginamos. Ahora la mujer se ha dedicado a buscar afuera lo que por alguna razón anteriormente mencionadas, no encuentra en su pareja. Esto puede deberse a que ahora las mujeres se animen a contarlo. No lo hacen por la misma razón que los hombres, ya que ellos lo hacen a manera de orgullo, esto se le acredita a la ideología machista.

Ellos necesitan contar para que otros hombres festejen sus actos, los admiren y o los envidien. En contraste las mujeres cuentan sus infidelidades sólo frente a sus amigas íntimas, en un ambiente en el que saben que no van a ser juzgadas ni

criticadas, ya que como sabemos la infidelidad de la mujer siempre ha sido más condenada que la del hombre, porque las sociedades machistas se resisten a reconocer que también las mujeres pueden serle infieles a su pareja.

La Dra. Shere Hite asegura que durante siglos las necesidades de las mujeres habían sido ignoradas, pero que sin embargo en el mundo occidental hemos cambiado, ya somos dueñas de nuestra propia vida y hemos decidido experimentar todo lo que deseamos, incluida la satisfacción sexual.

El incremento de la infidelidad femenina puede estar asociada también con la independencia económica que logró la mujer o con la “liberación femenina” como lo llamarían otros, que la hace ser más libre y tener menos miedo a quedar desamparada. Muchas mujeres eran fieles sólo por el temor de perder a su pareja, más que por sus principios o su seguridad.

Según las estadísticas realizadas por el Dr. Bob Lanier confirman que cada día más mujeres son infieles. Su estudio arroja que, el 22% de las mujeres admite haber tenido relaciones sexuales engañando a su pareja a causa de una sexualidad deficiente, la necesidad de sentirse apreciadas, son de las mayores causas de infidelidad femenina.

A decir verdad hoy por hoy es casi imposible saber a ciencia cierta quiénes son más infieles, si los hombres o las mujeres? y en el aspecto general de los casos las respuestas se atribuyen a las experiencias personales, a la perspectiva que se tiene de uno mismo y a los valores y principios que nos forman como seres humanos. Sin embargo, si se puede establecer una serie de diferencias entre la infidelidad masculina y la femenina, basada en la naturaleza cada género. Porque como bien dijo el Dr. Bob Lanier “Un problema social como el adulterio no se puede resolver con un argumento biológico, por el contrario lo agrava, tolerando más esta conducta y el machismo”

Un aspecto importante que no puedo dejar de mencionar es la reacción que presentan las parejas al enterarse o al serle confesada la infidelidad, sin duda los

resultados son devastadores, pues se presentan emociones fuertes y dolorosas que son inevitables, la confianza es esencial en una relación sana es por eso que también resulta inevitable el hecho de que con la traición se pierda por completo la confianza y la seguridad que se tenía respecto a la pareja, presentándose frecuentemente sentimientos de inferioridad y baja autoestima.

La pareja engañada atraviesa por diferentes etapas que van desde una supuesta indiferencia hasta la rabia y en ocasiones puede devolverse la infidelidad teniendo conductas adúlteras, y por supuesto que la seguridad en sí mismo disminuye volviéndose desconfiada y adoptando conductas obsesivas como la de andar tras pistas que le aseguren que la infidelidad terminó y en los peores casos se comparan con la amante en todos los aspectos, pudiendo llegar al grado de buscarla personalmente.

Las consecuencias más frecuentes y terribles de una infidelidad es la separación, o incluso el alejamiento entre la pareja, pero sin embargo hay quienes perdonan pero no olvidan y la relación nunca vuelve a ser la misma. Una simple aventura sexual pasajera puede ser un error irreparable, acabar con la relación de pareja y provocando desequilibrios emocionales difíciles de superar.

Es cierto que no existe fórmula para enfrentar con calma la infidelidad, ni razones que sirvan como excusas o justificación alguna, pero entonces, ¿qué decisión tomar?, ¿perdonar o no una infidelidad?, preguntas difíciles de contestar, pero aún más difíciles de llevar a cabo.

Se dice que cuando amas a una persona, vale la pena perdonar. Teniendo en cuenta que el perdón no implica vulnerabilidad o debilidad, es un mecanismo de sensación que necesitamos desarrollar porque nos ayudará a lo largo de la relación, pues nuestra pareja puede herirnos incluso sin intención. Pero cuando se comete una infidelidad se es consciente de las acciones que cometemos. Se dice también que la infidelidad es una verdadera prueba de fuego, porque destruye aquellas parejas en las que el amor ya no existe, pero fortalece a las que realmente se aman. Aunque creo que cuando se decide perdonar deberá hacerse

con la certeza de esto y sobre todo de forma sincera, dejando ir la ira y el resentimiento de lado y tratar de ver lo sucedido de una manera objetiva, para así evitar reproches en un futuro.

Si eres la persona a quien han engañado y decides que merece la pena intentar salvar la relación, te encontrarás haciéndote preguntas durante mucho tiempo y te costará trabajo recuperar la confianza en tu pareja.

No es necesario perdonar una infidelidad, pero si se decide continuar con la relación, el perdón es la forma de canalizar el dolor que te ha causado ese desliz. Si no eres capaz de perdonar, no te plantees volver con tu pareja.

Lo que si debemos tener claro es que sí existen soluciones para salir de esta situación, superar la crisis y el desequilibrio emocional que provoca una infidelidad, pero para ello es necesario, abandonar el papel de víctima contra infiel, escuchar y analizar los motivos que tuvo la pareja para llevar a cabo los actos de infidelidad teniendo una comunicación sincera y abierta con la pareja, y sobre todo reflexionar si las razones de la relación todavía siguen siendo válidas, así como el amor, confianza y estabilidad.



Universidad Nacional Autónoma de México

“La infidelidad en las parejas”

Muñoz Oropeza Melissa Bethzabet

Teoría del conocimiento