

## REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

# El perdón, proceso necesario ante una infidelidad en pos de una personalidad saludable. Una respuesta humanista

**Autor: Irma Gabriela Paz Espinosa**

**Tesis presentada para obtener el título de:  
Maestra en Psicoterapia Humanista**

**Nombre del asesor:  
Margarita Tapia Paniagua**

Este documento está disponible para su consulta en el Repositorio Académico Digital Institucional de la Universidad Vasco de Quiroga, cuyo objetivo es integrar, organizar, almacenar, preservar y difundir en formato digital la producción intelectual resultante de la actividad académica, científica e investigadora de los diferentes campus de la universidad, para beneficio de la comunidad universitaria.

Esta iniciativa está a cargo del Centro de Información y Documentación "Dr. Silvio Zavala" que lleva adelante las tareas de gestión y coordinación para la concreción de los objetivos planteados.

Esta Tesis se publica bajo licencia Creative Commons de tipo "Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada", se permite su consulta siempre y cuando se mantenga el reconocimiento de sus autores, no se haga uso comercial de las obras derivadas.





# **UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**MAESTRIA EN PSICOTERAPIA HUMANISTA**

**ASESORAS**

**PROFRA. MTRA. MARGARITA TAPIA PANIAGUA**

**PROFRA. DRA. MARÍA DE LOURDES VARGAS GARDUÑO**

**INVESTIGACIÓN DE TESIS:**

**EL PERDÓN, PROCESO NECESARIO ANTE UNA INFIDELIDAD  
EN POS DE UNA PERSONALIDAD SALUDABLE.**

**UNA RESPUESTA HUMANISTA**

**PRESENTA:**

**IRMA GABRIELA PAZ ESPINOSA**

**MORELIA, MICHOACÁN; JULIO DE 2011.**

**RVOE MAES-9407001**

**16PSU0017N**

# AGRADECIMIENTOS

---

*A mis padres que con su amor y apoyo incondicional me han hecho ser la mujer que soy el día de hoy.  
Mami, tú me enseñaste a través del ejemplo a actuar con prudencia, honestidad y completa dedicación: ¡Gracias gran mujer!  
Papi, me enseñaste a luchar hasta lograr mis objetivos y siempre estar en un avance constante en la vida: ¡Gracias gran hombre!*

*A mi compañero de vida: Mario; mi amor, gracias por tu apoyo y paciencia constante, pero sobre todo gracias por ser mi motivación y mi inspiración en la vida.*

*A mis hermanos: Lalo, Angel y Cecy, porque son parte esencial de mi vida, los quiero y admiro profundamente.*

*A mis compañeros y “amigos” de maestría, gracias a ustedes he crecido a nivel personal y profesional, dar este paso jamás habría sido igual sin su presencia.*

*A mis profesores de la maestría porque sus enseñanzas son un tesoro invaluable.  
Un agradecimiento especial a mis asesoras la Mtra. Margarita Tapia y la Dra. Lulú Vargas, que pacientemente me ilustraron en el camino de la investigación.*

*A la pareja que me brindo apoyo y confianza al compartir su experiencia para que esta investigación fuera posible, simplemente: ¡GRACIAS!*

# ÍNDICE DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN.....	5
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	6
1.2. OBJETIVOS.....	8
1.3. JUSTIFICACIÓN.....	8
1.4. ANTECEDENTES.....	13
2. MARCO TEORICO.....	18
2.1. <b>La infidelidad como un obstáculo para lograr una personalidad saludable</b> .....	18
2.1.1. Infidelidad masculina y femenina.....	19
2.1.2. Causas que llevan a una infidelidad.....	25
2.1.3. Consecuencias de la infidelidad.....	35
2.2. <b>El perdón ante una infidelidad</b> .....	39
2.2.1. Prejuicios sociales, barrera ante el perdón.....	40
2.2.2. Sentimientos ante una infidelidad.....	43
2.2.3. Enfrentar una infidelidad.....	45
2.2.4. Pasos necesarios en el proceso del perdón.....	47
2.2.5. Perdonando y viviendo mejor.....	52
2.3. <b>La personalidad saludable, resultado de un desarrollo interno</b> .....	55
2.3.1. La personalidad saludable Vs Crisis en relaciones de pareja.....	57
2.3.2. Relación de pareja saludable.....	60

2.3.3. Desarrollo integral personal.....	62
<b>3. METODOLOGÍA.....</b>	<b>65</b>
3.1. Tipo de investigación.....	65
3.2. Método.....	65
3.3. Técnicas.....	66
3.4. Sujetos.....	66
3.5. Procedimiento.....	67
<b>4. ANÁLISIS DE DATOS.....</b>	<b>69</b>
4.1. <b>Categoría 1: Opinión de la infidelidad.....</b>	<b>70</b>
4.2. <b>Categoría 2: Carencias y necesidades en la relación de pareja.....</b>	<b>79</b>
4.3. <b>Categoría 3: Sentimientos en relación a la pareja.....</b>	<b>88</b>
4.4. <b>Categoría 4: Perdón ante la infidelidad.....</b>	<b>99</b>
4.5. <b>Categoría 5: Personalidad saludable.....</b>	<b>113</b>
<b>5. CONCLUSIONES.....</b>	<b>122</b>
<b>6. BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>134</b>
<b>7. ANEXOS.....</b>	<b>137</b>

---

## **1. INTRODUCCIÓN**

---

Con el interés de obtener el título de Maestra en Psicoterapia Humanista presento la tesis titulada: “El perdón, proceso necesario ante una infidelidad en pos de una personalidad saludable. Una respuesta humanista”. La inquietud a realizar este estudio surgió al observar que dentro de mi labor como psicóloga en el consultorio, han acudido con cierta frecuencia casos en donde la problemática gira en torno a la infidelidad; lo cual implica un gran conflicto no solo a nivel de pareja sino que también a nivel personal, pues por lo que he visto, ambos experimentan diversos sentimientos después de dicho suceso. Así pues, considere importante conocer más acerca de estos sentimientos y enfocarlos en el perdón, mediante un seguimiento desde el enfoque humanista.

A través de la presente investigación cualitativa, pretendo mostrar la problemática de la infidelidad así como los sentimientos que se viven dentro de una relación de pareja a raíz de esa vivencia. Para abordar este planteamiento, comenzaré por mostrar lo que es la infidelidad y los factores que contribuyen a que se presente en las parejas, mostrare las diferencias significativas que se viven de acuerdo al género para después introducirme a la necesidad del manejo de emociones en ambos miembros de la pareja y así poder llegar al perdón, la asimilación y finalmente, la resolución del conflicto.

Para poder presentar la información ofrecida, será necesario llevar a cabo investigación en un caso en donde se presento la infidelidad, independientemente de la edad de los miembros de la pareja y el sexo de la persona que haya sido infiel. Con el objetivo de proporcionar datos confiables llevare el caso observado mediante la técnica de entrevista profunda; además, toda información obtenida, será correlacionada con datos de las aportaciones que teóricos relevantes han desarrollado sobre el presente tema.

## 1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La pregunta base que surge al realizar esta investigación es: **¿Es necesario que se dé el perdón después de una infidelidad para que las personas involucradas puedan establecer una personalidad saludable?**; así pues, he de introducirlos a la razón de dicho planteamiento; mucho he dicho ya acerca del por qué elegí este tema y ahora es importante mencionar el para qué, pues bien, tengo el deseo profundo de dar a conocer la problemática de la infidelidad, mostrando diversos efectos que se viven en las personas involucradas puesto que aún cuando hay información al respecto, considero que es un tema que sigue trabajándose con prejuicios los cuales, lejos de beneficiar a este proceso dañan más la relación y por ello considero necesario contar con mayor información para el tratamiento de casos con esta problemática. De igual manera creo que es importante que la información permita a las personas que pasan por una situación similar, contar con una guía en el proceso del perdón.

El perdón es benéfico ante una infidelidad, sin importar las decisiones tomadas a raíz de dicho conflicto de pareja. Dentro de mi inquietud con respecto al tema, surgen nuevas preguntas que considero me ayudarán para darle seguimiento y profundidad a esta investigación, he aquí algunas de mis inquietudes que me servirán de apoyo:

- ¿El género masculino y el femenino, experimentan diferentes sentimientos ante la vivencia de una infidelidad?
- ¿El proceso del perdón se maneja de manera diferente entre una pareja que decide continuar la relación después de una infidelidad, a comparación de una que decide romper la relación?

- ¿Qué tipo de consecuencias pueden presentarse de no ser llevado a cabo el proceso de perdón en una relación?
- ¿La cultura tiene algún tipo de influencia directa ante el manejo de emociones generadas a raíz de una infidelidad?
- ¿La intervención terapéutica es de gran apoyo frente a la vivencia de la infidelidad?
- ¿Es verdad que las personas infieles nunca dejan de serlo? Y ¿Cómo influye esta creencia en el manejo de una infidelidad?
- ¿Existe algún criterio para identificar cuando se debe continuar una relación después de una infidelidad?

Debo mencionar que para presentar esta investigación previamente lleve a cabo un proceso terapéutico desde el enfoque humanista con algunas personas que pasaron por esta situación. Considero que el desarrollo humano involucra hasta cierto punto, la forma en como nos relacionamos con otras personas, en especial cuando se trata de lazos significativos, tal es el caso de la relación con los padres, con los hijos, con los hermanos, con los amigos y con la pareja. Dichas relaciones intervienen de manera directa en el cómo se vive el ser humano consigo mismo, y por ello, cuando estas relaciones se ven afectadas por un conflicto, el individuo experimentará sentimientos que le resultan desagradables y que en muchos casos se ven reflejados en el estado de ánimo; de esta manera, llego a la conclusión que la infidelidad puede representar un obstáculo en la personalidad saludable de las personas y por ello creo necesario que se maneje a profundidad este conflicto de pareja.



## 1.2. OBJETIVOS

### **Objetivo General:**

Detectar qué y cómo se puede favorecer en la presencia del proceso del perdón después una infidelidad, buscando qué el individuo se acerque a la personalidad saludable para que de esta manera pueda tener una vida satisfactoria tanto a nivel personal como de pareja.

### **Objetivos Particulares:**

- Analizar los prejuicios establecidos socialmente, que influyen de manera negativa en el proceso del perdón.
- Describir la experiencia y el proceso del perdón dentro de una relación de pareja cuando se vive una infidelidad con la finalidad de que sirva como apoyo a otras parejas en esta situación.
- Conocer si los patrones de conducta establecidos en el sistema familiar de origen intervienen en la presencia de una infidelidad y su manejo.
- Identificar los aspectos que pueden favorecer a que se logre el perdón ante una infidelidad.
- Confirmar mi teoría de que el proceso del perdón es similar al proceso de duelo.
- Constatar que el perdón puede acercar a un individuo a la personalidad saludable.

## 1.3. JUSTIFICACIÓN

Me parece que la infidelidad es una problemática social muy común en nuestra cultura mexicana, en los años anteriores solía vivirse con mayor frecuencia en los

hombres, sin embargo en los últimos años, han aumentado los casos de mujeres infieles dentro de su relación de pareja, cosa que probablemente se deba a la llamada “revolución femenina” y todo lo que implica.

Desde mi punto de vista, cuando las mujeres tenían una posición más sumisa dentro de nuestra cultura, solían ser dependientes en varios aspectos del hombre, es decir, cuando la mujer estaba dedicada al hogar y el hombre tomaba el rol de proveedor, la función desempeñada por el género femenino era poco valorada. Esto daba pie a que ante la infidelidad masculina, la mujer optara por continuar al lado del esposo, haciendo como que “no pasaba nada” pero sin el deseo de perdonar y reafirmar la relación; esto lo atribuyo en gran parte al hecho de que la mujer en décadas pasadas no tenía asumida la capacidad de generar su propio ingreso, lo cual generaba temor ante la posición de estar sola y tener que trabajar para sacar a los hijos adelante. Desde luego habrá que tener en cuenta que cada caso resulta único y esta idea, no aplica a todas las mujeres mexicanas del pasado.

Recordando que la infidelidad es una acción que puede presentarse tanto en hombres como mujeres; inició la investigación señalando las diferencias más comunes en la manera en la que cada género vive una infidelidad, si bien la presente investigación al ser un estudio de caso se enfoca a la vivencia de una infidelidad masculina, resulta importante tener en cuenta algunas diferencias comunes en cuanto a género sexual.

La presente investigación permitirá que se utilice dicha información para la asimilación y la comprensión del proceso del perdón llevado a cabo por las personas a las que les han sido infieles y de esa manera aplicar este conocimiento en el tratamiento terapéutico para esta problemática de pareja.

A partir de ciertos casos que he tenido oportunidad de tratar en el consultorio, he visto algunos aspectos que comúnmente se presentan en los pacientes atendidos

por infidelidad (ya sea a nivel de pareja o de manera individual). A continuación menciono las similitudes observadas con frecuencia basándome en estos casos:

- ❖ Familia de origen disfuncional, ya sea en la persona que fue infiel y/o en la persona a la que se le fue infiel.
- ❖ Deslealtad vivida en pareja en el pasado y aparentemente “perdonada”, en donde se ha decidido continuar la relación pero con reclamos constantes.
- ❖ Miedo a vivir sin pareja o a la idea de soledad.
- ❖ Insatisfacción emocional y/o sexual en la relación, previa a la infidelidad.
- ❖ Los miembros de la pareja involucran a los hijos (si es que los hay) en el conflicto de pareja.

Hace algunos meses escribí un artículo para una revista universitaria acerca de la infidelidad y tiempo después me entere que una señora comento con el director de la revista que ella vivió todo ese proceso ante la infidelidad de su ex esposo y que de haber sabido antes lo que implicaba el perdonar, tal vez habría podido resolver su problema de pareja e impedir llegar al divorcio. Antes de esta vivencia ya existía en mí el interés de conocer más acerca del tema, y esa fue la razón para escribir aquel artículo; sin embargo, conocer este caso impulso mi deseo de abordar a fondo el perdón ante una infidelidad, ya que me di cuenta que hace falta más información con respecto al manejo de una infidelidad cuando se esta viviendo, por ello, creo que el realizar esta investigación permitirá contar con otro elemento de partida ante dicha problemática con la intención de comprender que el divorcio no es la única ni necesariamente la mejor salida ante esta situación de pareja.

Con la presente tesis, no pretendo determinar que una pareja que ha pasado por una infidelidad opte por continuar con la relación, pues esa es una decisión personal, sin embargo un objetivo de este trabajo es propiciar el proceso de perdón, ya que el perdonar implica cerrar la herida emocional y por lo tanto permite que el

individuo haya liberado coraje, odio, ira, tristeza, frustración y demás sentimientos experimentados en la vivencia de la infidelidad. De no hacerlo, de alguna u otra manera, la persona arrastra consigo lo no manejado, siendo un obstáculo en el disfrute de la vida cotidiana.

Al ver que esta situación es una problemática común a atender en el consultorio, observe con mayor detenimiento que muchas parejas suelen decidir mantener la relación, contrario a lo que comúnmente se comenta: “lo único que no perdonaría sería una infidelidad” y es esta mentalidad común, otro factor que dificulta el proceso del perdón, ya que sobreviene el conflicto entre ser leal a lo que se quiere (continuar con la relación) o ser leal a lo que se piensa (perdonar una infidelidad es no quererse), teniendo en cuenta que probablemente eso que se piensa sea un introyecto colectivo, “es lo que debería de ser”, pero no necesariamente es lo que se quiere hacer.

Es de gran importancia conocer acerca del perdón dentro de estas situaciones, ya que muchas parejas deciden “Perdonar” de palabra mas no en convicción puesto que hacerlo implica todo un proceso amplio que inicia por identificar emociones y manejarlas, hasta llegar a asimilar la vivencia y lograr que ya no dañe la relación.

Por otro lado, existen también, parejas que al vivir una infidelidad, deciden no continuar juntos con la idea de que no piensan perdonar, sin darse cuenta que el proceso del perdón es un beneficio personal, por lo que llegar hacerlo es algo que brindará bienestar individual sin importar que la decisión acerca de la pareja sea ya no continuar la relación. Me refiero con esto, que tal vez una pareja quiera optar por la separación después de descubrir una infidelidad, pero aún así, el proceso del perdón es importante para poder cerrar el círculo inconcluso con la ex pareja y de esta manera continuar su camino con una visión positiva ante las relaciones de pareja y no con resentimientos que podrían reflejarse en una desconfianza generalizada a todas las personas con las que pudiera iniciar una relación futura. Incluso también, el no perdonar lleva en ciertos casos a involucrar a los hijos,

utilizándolos como una especie de venganza hacia la parte infiel, no permitiendo que los vea o generando en ellos rencor y coraje hacia el o la “responsable” de haber terminado con la relación familiar.

Considero que la presente investigación podrá brindar datos relevantes en cuanto a los conflictos de pareja producidos por la infidelidad de una de las partes, y la manera en que un proceso terapéutico propició el perdón entre los sujetos y como consecuencia a una mejor relación entre ellos o a una estabilidad emocional individual a pesar de la ruptura, aun cuando sabemos que cada conflicto de pareja debe ser evaluado de manera objetiva, existen algunos procesos que pueden utilizarse de manera general, y son estos últimos son los que pretendo dilucidar.

Además este trabajo puede ser útil para sentar un marco de referencia a nuevas investigaciones, tales como, el proceso de perdón a nivel familiar donde se involucren los hijos, la repercusión de la infidelidad en las parejas futuras de sus hijos, etc.

Considero que un aspecto de gran importancia para lograr sumergirse en dicho proceso, es que se acepte la responsabilidad ante la infidelidad, propiciando así que no se tomen los roles de victimario y víctima ya que esto es una negativa a lograr el perdón, pues se instala en la persona que fue infiel el sentimiento de culpa, y a la que le fueron infiel, el sentimiento de coraje, cayendo así en un sistema caótico de relación. Por ello, considero de gran importancia llevar a cabo una investigación que sirva como punto de referencia a las personas que están pasando por la problemática planteada, o para las personas que están interesadas en la intervención de ayuda a estos casos.

#### 1.4. ANTECEDENTES

Existen investigaciones previas a la presente respecto al tema de las relaciones de pareja y situaciones ligadas a la infidelidad a nivel nacional. Para mostrar parte de estos antecedentes, enumero a continuación las tesis registradas en la Universidad Nacional Autónoma de México en los últimos 4 años con el tema de la infidelidad como eje central:

<u>AUTOR</u>	<u>TITULO</u>	<u>FECHA</u>
Jacobo Rojas, Aurora Ixchel	Significado psicológico de infidelidad en hombres y mujeres	2005
Aguilar Zavala, Laura	Intervención en crisis infidelidad en la pareja	2005
Rodríguez Agundes, Carmina	Lineamientos para el trabajo terapéutico con parejas que hayan vivido problemas de infidelidad	2006
Romero Palencia, Angélica	Infidelidad :conceptuación, correlatos y predictores	2007
García Méndez, Mirna	La infidelidad y su relación con el poder y el funcionamiento familiar :correlatos y predicciones	2007
Domínguez Aguilar, Dalia	Las estrategias de poder y la satisfacción marital relacionadas con la infidelidad	2007
Sánchez Galicia, Nancy Patricia	La infidelidad en la pareja :una revisión de la literatura en la terapia cognitivo conductual	2008
Salinas Morán, Sonia	Actitud de las mujeres ante la infidelidad: una perspectiva histórico-sociocultural	2008
Fierros Catalán, Ana Laura	Comparación de la percepción de infidelidad entre hombres y mujeres que han vivido esta experiencia, a través de la metodología cualitativa	2008
Acosta Robles, Jerónimo Humberto	La infidelidad femenina durante el noviazgo en mujeres de 18 a 25 años	2009

A nivel local también se han llevado a cabo investigaciones ligadas a las relaciones de pareja y su estabilidad; a continuación muestro algunas de las tesis registradas en la ciudad de Morelia Michoacán dentro del área de la psicología:

El primer impreso que encontré fue elaborado por Silvia Yunuén Castro Ochoa quien realizó la tesis titulada “Índice de infidelidad en el esposo y en la esposa, y sus causas más frecuentes” investigación realizada en 1991 para obtener el grado de Licenciatura en Psicología. Esta investigación refleja la infidelidad en el matrimonio como un factor que influye en la desintegración familiar y muestra las causas más comunes para que se presente, como lo es la falta de comunicación, compromiso y respeto en la pareja, las cuales llevan a una separación previa a la infidelidad. Se trabajó con 50 hombres y 50 mujeres, casados, entre los 16 y los 60 años, en edad sexual activa. Fue utilizada la técnica del cuestionario para obtener la información buscada.

Así mismo encontré la tesis titulada “Determinantes estructurales de la calidad de vida en parejas michoacanas”, realizada por Ruth Talavera Flores. Para obtener el título de Maestría en Psicoterapia Familiar en el año 2003. Dicha investigación fue enfocada a detectar satisfacciones e insatisfacciones que se pueden vivir dentro de una relación de pareja, así como diferencias y semejanzas con parejas de otros países, en base al género. También refleja los elementos que determinan la existencia de una relación amorosa. Se trabajó con una muestra constituida por 150 sujetos (70 hombres y 80 mujeres) casados o en unión libre por un mínimo de un año. Fue utilizada una prueba de significancia y relación para el análisis de los resultados.

Como otro antecedente, esta la tesis elaborada por María de los Ángeles López Ortega que lleva el título “Los nuevos enfoques de la masculinidad y feminidad en

una relación de pareja hombre-mujer”, la cual fue realizada en el año 2007. Se trata de una investigación cualitativa manejada con la técnica de entrevista semiestructurada llevada a cabo con 16 personas adultas entre 24 y 35 años, profesionistas, con al menos un año dentro de una relación. El objetivo central de la tesis consistía en detectar el significado de pareja, las expectativas que se tienen al estar dentro de una, los roles que se viven dentro de una relación y las etapas que una relación sentimental experimenta; los resultados obtenidos fueron llamados “nuevos enfoques” por la investigadora, ya que reflejaban la idea actual de las relaciones de pareja.

Otra investigación es la titulada “La pareja funcional, un punto de vista humanista” elaborada por Margarita A. Tapia Paniagua en el 2004. Dicha investigación es cualitativa en la cual, a partir del método fenomenológico, hace un estudio de caso, usando técnicas de grupo focal y entrevista en profundidad del tipo de historia de vida. El objetivo consiste en describir los elementos que hacen que para algunas parejas, la vida en matrimonio sea un camino de crecimiento conjunto, que los ha enriquecido y que constituya la base para una familia funcional. La investigadora hizo una exploración en los aspectos que fortalecen una relación, concluyendo así que las parejas cuentan con los elementos necesarios para mantener la unión en condiciones óptimas aún cuando existan diferencias dentro de toda relación.

Por otro lado, la tesis “Exploración de actitudes y conductas que presentan las mujeres con soltería no voluntaria, mediante la participación en un grupo terapéutico con enfoque humanista” presentada por Yolanda Elena García Martínez en el 2006, nos muestra una investigación enfocada a conocer el sentimiento de soledad que pueden experimentar las mujeres que se encuentran solteras y aunque no es el tema elegido para mi investigación, considero importante este aspecto, ya que una de mis hipótesis iniciales es que entre los factores para mantener una relación después de una infidelidad es el miedo a la soledad, y por otro lado, los prejuicios sociales que se manejan respecto a la necesidad de compañía aún a pesar de problemáticas como la infidelidad. Esta investigación fue manejada desde el enfoque cualitativo y se trabajó con un grupo terapéutico constituido por 8 mujeres



entre los 20 y 38 años de edad. La investigadora se dio cuenta a través de su trabajo que dichas mujeres podían encontrar un sentido de vida diferente al establecido por la sociedad (casarse y formar una familia), logrando así vivirse satisfechas y con un autoestima sólido.

Finalmente, encontré la tesis elaborada por Elda Berenice Castillo Ortiz en el año 2005, "Actitud hacia la infidelidad y estrategias de afrontamiento en la población moreliana" la cual esta enfocada a manejar los sucesos que pueden hacer que los miembros de una pareja se vivan insatisfechos en su relación y por ello llegan ante la posibilidad de la infidelidad conyugal para cubrir las necesidades en las cuales se encuentran en descontento. Se manejo un estudio cuantitativo para manejar la información obtenida mediante un cuestionario aplicado a 240 sujetos (120 hombres y 120 mujeres) en una relación estable de por lo menos un año y mayores de 18 años, con escolaridad mínima de secundaria. Se registraron los resultados alcanzados, identificando los elementos principales que se viven dentro de una relación antes y después de una infidelidad, y en base a ellos la investigadora resalto que la vivencia de una infidelidad es consecuencia de diversos elementos como lo puede ser la monotonía y el distanciamiento emocional.

Las tesis mencionadas darán pie de partida en mi investigación, con ello me refiero a que utilizaré la información encontrada de manera previa para no redundar sobre lo mismo y además de trabajar sobre aspectos poco conocidos, hacer uso de los conocimientos que dejaron dichas investigaciones en su momento. El conocer la información existente respecto a mi tema me permite partir de algo firme en la búsqueda del proceso del perdón, ya que pude observar en los antecedentes consultados, que no se enfocaron al proceso del perdón sino a conocer la vivencia de una infidelidad y a las posibles causas de que se presente; por ello, partiré de dicha información para adentrarme al manejo de emociones, concluyendo en el perdón considerándolo como la disolución del rencor desencadenado ante la vivencia de la infidelidad.

## **2. MARCO TEÓRICO**

---

### **2.1. LA INFIDELIDAD COMO UN OBSTÁCULO PARA LOGRAR UNA PERSONALIDAD SALUDABLE**

Cuando se vive una infidelidad no solo debe enfrentarse la crisis de pareja, también resulta inevitable afrontar el conflicto emocional que se da a nivel personal. Esta situación conlleva a que los miembros de la pareja se sitúen en un momento de total descontrol, puesto que existen ideas, sentimientos y acciones confusas llegando así a una crisis personal alejados en ese momento de lo que podríamos considerar saludable. “La fidelidad en la pareja puede implicar diferentes formas de lealtad” (Navarro y Pereira, 2000, p.155) por lo que podríamos decir que una pareja busca lealtad desde perspectivas diferentes y cuando se logra unificar dichas perspectivas, seguirlas resulta fundamental para la armonía de la relación así como para los individuos que la forman.

Hay ciertas situaciones que llegan a ser una caída o un obstáculo de una personalidad saludable; Viktor Frankl (1979) señala que cuando una persona experimenta una vivencia difícil y traumática desde su propia perspectiva, puede llegar a perder su capacidad de disfrutar, pero resulta necesario volver a encontrar un sentido de vida para recuperar su estabilidad emocional y lograr el sentimiento de satisfacción ante su existencia.

La falta de estabilidad que viven los miembros de la relación matrimonial ante la presencia de una infidelidad, trae consigo una insatisfacción general dificultando el vivir el presente con disfrute a nivel personal y con menor razón a nivel de pareja; mientras esta crisis se mantenga, representara una barrera fuerte ante la personalidad saludable.

La personalidad saludable consiste en la organización de todas las características cognoscitivas, afectivas, volitivas y físicas de un individuo (Warren, 1989). Esta organización permite que el sujeto se viva con congruencia a nivel de pensamiento,

actitudes y emociones, lo cual da lugar a una satisfacción personal que a la vez permite que el sujeto se relacione con otras personas de una manera funcional.

Cuando los seres humanos somos capaces de relacionarnos adecuadamente en nuestro entorno social solemos vivir una satisfacción personal, desde luego, habrá que comprender que este tipo de interacción satisfactoria puede brindarse con facilidad cuando nos encontramos a su vez satisfechos con nosotros mismos.

### **2.1.1. INFIDELIDAD MASCULINA Y FEMENINA**

El matrimonio es un vínculo o un lazo de unión en pareja que se vive muy diferente en los hombres que en las mujeres dentro de nuestra sociedad mexicana; la mujer tiende a idealizar lo que será su vida dentro del matrimonio, experimentando el sentimiento de fracaso al no vivir esa fantasía creada como juego en los cuentos de hadas, desde muy pequeña suele manejársele el matrimonio o la boda como un plan de vida, educándose como una mujer delicada que desea la protección de un hombre. Por otro lado, el hombre suele crecer con la idea algún día ser la cabeza de una familia, se le permite ser rudo y tosco valorándose dichas actitudes como varoniles. Desde esta variante comenzamos a marcar una diferencia entre las vivencias, sentimientos y necesidades que pueden vivirse de acuerdo al género, puesto que las expectativas que se tienen sobre una persona están determinadas en gran medida por su sexo.

La infidelidad puede ser sólo de carácter sexual cuando uno de los miembros de la pareja mantiene relaciones coito-genitales con otra persona; también puede ser una infidelidad en donde se mantiene una relación con un amante estable que suele ser más duradera y en donde se establece un compromiso con esa persona. Pero desde luego, es importante que recordemos que la infidelidad no siempre tiene una connotación sexual, pues a veces lo que está implicado es una relación emocional más que física, en donde lo que se encuentra fuera del matrimonio, es comprensión, cuidado y apoyo lo cual no se está viviendo en la relación conyugal. Podríamos decir que la infidelidad es “cualquier acción por la que se falte a la fe prometida” (Enciclopedia Universal Ilustrada Europeo Americana, 1981, p.87). Anteriormente se creía que la infidelidad era un aspecto que generalmente experimentaban los

hombres en mayor nivel que las mujeres y esta creencia estaba motivada principalmente por que la infidelidad se ligaba a un carácter sexual; en la actualidad existen diversas teorías que nos hablan de la infidelidad de los hombres y de las mujeres, en las cuales se sabe que las relaciones extramatrimoniales son experimentadas tanto por hombres como por mujeres, en realidad la diferencia central, radica en las razones que llevan a la infidelidad y el cómo manejan esa situación.

Entonces, las causas que originan la infidelidad masculina suelen ser diferentes a las que se manejan en la infidelidad femenina puesto que las necesidades orientadas a la pareja son muy diferentes entre hombre y mujer. Así mismo, encontramos que las conductas que presentan al estar siendo infieles, también muestran ciertas diferencias entre género.

Las mujeres suelen ser más discretas que los hombres dentro de nuestra sociedad cuando de una infidelidad se trata; desde luego, eso se debe a que nuestra cultura machista castiga de una manera más severa a la mujer infiel que al hombre que también lo es, por lo tanto, se cuida con más cautela para no ser descubierta. También es importante mencionar que las mujeres saben mentir con más naturalidad que los hombres; por situaciones como estas, resulta necesario separar las conductas comunes que se manejan cuando se es infiel diferenciándolas por género.

El ser infiel es experimentado de manera diferente entre los hombres y las mujeres, esto se debe en gran parte a que los hombres visualizan esa acción como algo genital mientras que las mujeres suelen vivirlo de una manera más dramática. (Enciclopedia gráfica femenina, 1968, tomo VI)

Las conductas que se viven al ser infiel muestran algunas diferencias por género (Martínez, 2009):

☒ La mujer al ser infiel suele mostrarse con mayor alegría de lo común en su vida cotidiana, pasa más tiempo fuera de casa argumentando cuestiones de trabajo o salidas con amigas, hay una pérdida del apetito sexual e incluso rechaza toda actividad de intimidad con su pareja, muestra

mayor atención en su aspecto físico; y ante los conflictos de pareja actúa con sarcasmo y con poco interés.

☒ El hombre infiel suele hacer un cambio radical en su manera de comunicarse en pareja, puesto que no muestra disposición para aclarar o comentar situaciones referentes a la relación; pasa menos tiempo dentro de casa, es frío emocionalmente hablando y a la vez, muestra volubilidad en el afecto puesto que por momentos se porta más tierno y detallista de lo normal, cambia de gusto súbitamente, se molesta con facilidad en especial cuando le dicen que miente, pone mayor atención en su aspecto físico (manera de vestir, cuerpo, limpieza, etc.) y se muestra nervioso cuando se revisan sus cosas personales como cartera y/o celular.

Volviendo a la raíz de la infidelidad, es decir las razones para que se presente, podemos conocer que las diferencias centrales de la vivencia entre hombres y mujeres, tiene raíces incluso antes de la formación de pareja. Desde la adolescencia, los cambios hormonales reflejan variantes en el como se relacionan en pareja los jóvenes adolescentes a diferencia de las jovencitas. Un ejemplo es el que señala Baroni (1971, p.26) cuando menciona que “los hombres, a partir de la pubertad, tienen un fuerte impulso de la sexualidad, con todas las exigencias físicas, sin que exista la afectividad... lo cual explica una frecuente búsqueda de relaciones sexuales seguidas de abandonos inmediatos”.

Las mujeres adolescentes, en comparación con los hombres suelen madurar afectivamente más rápido y sexualmente más lento, por lo que esto conlleva a que establezcan relaciones que promuevan mayor apego emocional. De esta forma, Baroni afirma que debe darse una compensación entre ambos originando así un equilibrio favorecedor a ambas partes. Mientras que la mujer aprende a respetar las muestras y el manejo afectivo de su compañero, el hombre debe aprender a respetar la sexualidad de su pareja y esto dará como resultado un amor maduro. La problemática surge cuando se dificulta manejar la comprensión y el respeto que debe existir en la relación para unificar estas diferencias por género.

Existen teorías que afirman que la mujer es más fiel que el hombre, Belá Grunberger (citado por Baroni, 1971) dice que esto se debe al carácter concéntrico del amor femenino, lo cual conlleva a un alto grado de orientación narcisista, por lo que la mujer hace que el amor sea lo mas grande de su vida y una vez que lo encuentra se mantiene con un vínculo de lealtad muy fuerte, ya que desea ser amada y encuentra en la pareja, la persona que habrá de brindarle dicho amor; siendo así, entonces la mujer al encontrar quien la ame se esta dando amor a ella misma a través de alguien más. Baroni (1971) toma esta afirmación concluyendo que las mujeres en términos generales, al ser infieles estarán involucrando emociones y sentimientos. No siendo así un caso absoluto para los hombres ya que estos tendrán más posibilidades que la mujer de dissociar el amor que se siente por la esposa al deseo de estar con otra persona, por consiguiente, pueda ser que se permitan una relación extramarital de carácter sexual con menos frenos en cuestión de valores, es decir, que experimenten menos culpa que las mujeres al estar siendo infieles.

Si la conclusión que nos ofrece Baroni se considera una verdad definitiva, entonces podríamos decir que la mujer infiel, no sólo estará involucrando sentimientos de amor en una nueva relación extramarital, sino que también experimentara sentimientos de enojo hacia su cónyuge debido a que la descuido emocionalmente y se vio susceptible a encontrar ese amor en alguien más, ya que “la mujer insatisfecha en su corazón y sus sentidos, tiene grandes probabilidades de que sus deseos se orientes hacia otro hombre”. (1971, p.75)

Siguiendo esta teoría nos topamos con una gran paradoja, ya que por un lado, tenemos que los hombres (en comparación con las mujeres) pueden permitirse una relación fuera del matrimonio experimentando menos juicio a sí mismos por esa conducta; tenemos entonces, que las mujeres se viven con mayor culpa ante el hecho de ser infieles, pero al mismo tiempo encuentran una justificación en el profundo enojo ante la pareja por el hecho de no estar brindándole el suficiente, cuidado, amor y entrega, lo cual de alguna manera apacigua el juicio personal ante el hecho.

La cultura es un aspecto que influye en gran parte la conducta de los seres humanos. México, aun con los cambios de las últimas décadas sigue conservando una actitud machista ante muchas circunstancias siendo la infidelidad una de ellas, esta cultura permite hasta cierto punto, que los varones establezcan relaciones con más de una mujer, teniendo como popularmente se dice “varias capillitas y una catedral” cómo si el hecho de establecer a su esposa como la catedral implicara que se le esta dando un lugar de respeto. Este aspecto sin duda, determina una diferencia entre la infidelidad masculina y la femenina, si bien estos determinantes culturales no llevan como consecuencia la ausencia de infidelidad femenina, si contribuyen a que la mujer al ser infiel sea más cuidadosa que el hombre en no evidenciar aspectos que delaten sus acciones infieles.

Siguiendo con el aspecto cultural y el como puede llegar a determinar la infidelidad en la mujer, me resulta importante resaltar que la cultura machista es más permisiva con los varones, esto ha llevado a que en especial en décadas pasadas las mujeres casadas, tuvieran a su esposo cómo única pareja sexual de su vida. De acuerdo a Giorgio Agostini (2009) es muy común que las mujeres entre 35 y 40 años de edad que solo han tenido una pareja en el plano sexual lleguen a tener el deseo de experimentar con una pareja diferente, en especial si se han vivido reprimidas al grado de guardar un resentimiento hacia el genero masculino, utilizando la infidelidad como un medio de obtener control sobre los hombres.

En cuanto a estadísticas, encontré algunos resultados que evidencian cierta diferencia entre la infidelidad masculina y la femenina y que a continuación presento: ([cienciapopular.com/n/BiologíayFosiles/Infidelidad/Infidelidad.php](http://cienciapopular.com/n/BiologíayFosiles/Infidelidad/Infidelidad.php), 2009)

- El primer estudio sobre conductas y preferencias sexuales de usuarios de internet en España llamado Sexole muestra como resultado que las mujeres son más infieles que los hombres 50% frente al 44%.
- El estudio de Journal of Couple and Relationship Therapy asegura que entre un 45 y un 55% de las mujeres casadas son infieles.
- Según una encuesta de la Universidad de Buenos Aires, a un 82% de las mujeres encuestadas lo que más les dolería de una infidelidad es que su pareja se enamorara de la otra persona, cosa que sólo mortifica al 52% de

los varones. En esta misma encuesta se obtuvo como resultado que a 44% de los hombres encuestados les ofende la sola idea de un encuentro sexual de su pareja con otro hombre, mientras que solo a un 18% de las mujeres le preocupa en gran medida esa misma situación.

- Un estudio realizado por los profesores Steven Gangestad, Randy Thornhill y Christine Garver de la Universidad de Nuevo México, ha demostrado que las mujeres son sexualmente más activas pocos días antes, durante y después de su período de ovulación. Los resultados muestran que las mujeres presentan mayor interés sexual y fantasías hacia el resto de los hombres –no hacia su pareja– cuando son fértiles que cuando no lo son.
- Agostini (2009) realizó un estudio a una muestra de 287 personas entre los 18 y 65 años de edad y obtuvo como resultado que el 90% de los hombres aceptó que en algún momento de su vida fue infiel a su pareja ya sea emocionalmente, físicamente, sexualmente o a nivel de pensamiento a través de la fantasía; mientras que las mujeres aceptaron en un 60% que alguna vez llegaron a la infidelidad en cualquiera de los tipos mencionados anteriormente.
- Para la sexóloga Janis Springs, autora de *After the affaire*, la infidelidad afecta a casi un tercio de las parejas.  
([emprendeus.wordpress.com/2006/11/01/la-genetica-en-la-infidelidad-de-las-mujeres/](http://emprendeus.wordpress.com/2006/11/01/la-genetica-en-la-infidelidad-de-las-mujeres/) 2009)

Puedo concluir que las mujeres suelen ser más emocionales y auditivas, mientras que los hombres son comúnmente más racionales y visuales. Esta discrepancia marca la diferencia central de las razones que llevan a la infidelidad de acuerdo al género. Cuando el ser humano experimenta una carencia en sus necesidades, busca como suplirla ya sea de manera consciente o inconsciente, directa o indirecta. Me refiero a que a veces la persona con ciertos “huecos” en su matrimonio busca la relación extramatrimonial de manera consciente deseando que se presente, mientras que en otras ocasiones pueda ser que se experimente sin que la persona haya estado buscando ese tipo de relación, aunque el hecho de que se encontrara en una posición vulnerable hace más factible caer en las tentaciones.



Cuando se vive una infidelidad ya sea masculina o femenina, suele verse una falta de interés en la relación de la parte que está viviendo la deslealtad hacia el o la cónyuge ; la diferencia central entre los hombres y mujeres al estar siendo infieles, generalmente radica en que las mujeres muestran un estado de ánimo más elevado el cual se refleja en su interés por verse bien y una predominante alegría; por su parte los hombres manifiestan un estado de ánimo alterado, pues conforme están de muy buen humor de pronto se muestran muy irritables.

### 2.1.2. CAUSAS DE LA INFIDELIDAD

La infidelidad puede ser definida como el hecho de establecer relaciones extra-conyugales o extra-pareja, rompiendo el vínculo de compromiso existente en la relación, dichas relaciones pueden ser de tipo sexual y/o emocional, generando un conflicto fuerte de pareja en la mayoría de los casos. La infidelidad suele ser llevada a cabo en secreto, sin embargo hay parejas que permiten el funcionamiento de la relación fuera de la monogamia viviéndose satisfactoriamente con este convenio, en estos casos no se vive la infidelidad como tal, simplemente es un acuerdo de pareja.

Las causas de una infidelidad son diversas, “una de las preguntas que más atormentan a quien descubre la infidelidad de su pareja es ¿por qué sucedió esto? Aunque las infidelidades siempre tienen como telón de fondo una problemática en la relación de pareja, la infidelidad siempre es responsabilidad del que decide involucrarse en ella”. (Eguiluz, 2007 p.146) Es así como el infiel tendrá que enfrentar las consecuencias y responsabilizarse ante su actitud sin tener que utilizar como justificación las situaciones previas al evento que muy probablemente fueron causales. Es decir, el infiel pueda tener causas para su conducta, pero no por ello se justifica su acción.

Dentro de las posibles causas de las relaciones extramatrimoniales encontramos como un aspecto muy importante la historia de la familia de la cual proviene cada miembro de la pareja, puesto que si existen antecedentes de infidelidad, estos pueden estar generando patrones de conducta a seguir tanto del lado de la víctima, como del infiel; por ejemplo, en un caso en donde la mujer ha visto infidelidad por parte de su padre, pueda ser que propicie esa misma conducta en su esposo,

repitiendo la situación catastrófica que vivieron sus padres. Por otro lado, en el caso de un hombre que vio a su padre ser infiel, existe la posibilidad de que el también lo sea siguiendo ese patrón de conducta aprendido.

He mencionado anteriormente la influencia de una cultura machista, ahora he de ligarla a la familia de origen, ya que si alguno de los dos miembros de la pareja fue educado en un seno familiar donde se vive una ideología de este tipo como base muy severa es muy probable que entonces se crea que la infidelidad es algo aceptable, me refiero a que la educación gire en torno a una permisividad total al hombre y una represión fuerte a la mujer.

La variabilidad en el cómo se vive una infidelidad por género, tiene que ver en gran medida con la educación que se recibe desde la infancia marcando una diferencia fuerte y divisoria entre hombres y mujeres y las expectativas por género. Desde pequeños se nos enseña a comportarnos de una manera estereotipada con conductas femeninas y masculinas dependiendo de lo que corresponda según el sexo del menor, es común que a las mujeres se les eduque con cierta represión sexual, todo lo contrario a lo que se les enseña a los hombres. Es así que podemos encontrar en ocasiones dentro de las culturas machistas a “la mujer que espera que un hombre inicie el contacto sexual cuando desea iniciarlo ella, o que se echa atrás, solo porque se da por sentado que una mujer no debe hacerlo” (Dyer, 1984). Esta situación no solo marca que cuando se da una infidelidad femenina se viva con mayor culpa que una infidelidad masculina, sino que también es un factor que a nivel de pareja puede estar señalando un aspecto de conflicto en la manera en como están disfrutando su sexualidad, me refiero a que la conducta sexual de la mujer puede estar mas reprimida aun cuando se trata dentro de la relación de matrimonio y esto puede generar cierta insatisfacción en ambas partes que mas adelante, de no ser tratado, sea el desencadenante de una problemática como lo es la infidelidad.

En las últimas décadas la mujer ha cambiado en gran medida el rol que desempeña a nivel familiar y de pareja; y es que aunque por siglos las mujeres han trabajado, es hasta los últimos años que aspiran a conseguir trabajos acorde a sus capacidades y no simplemente trabajos de obreras, criadas o nodrizas como se desempeñaban

anteriormente. El trabajo profesional de la mujer, resulta un causal para algunos casos de infidelidad, puesto que cada vez asume con menor medida un papel sumiso; en el caso de los hombres puede resultar frustrante esta posición de la esposa; mientras que para algunas mujeres da lugar a relaciones constantes con otros hombres en un principio de manera desinteresada pero que después pudiera llegar a una relación casual o extramarital si la relación conyugal es inestable. (Baroni, 1971).

Es posible que una de las causas de la infidelidad se deba a un deterioro del respeto dentro de la relación, pueda ser que en la medida que la pareja tiene mayor interacción e intimidad, esto lleve a que una confusión en el trato y poco a poco se de una pérdida de respeto mutuo (Flores, 1994). En estos casos, la camaradería y el exceso de “confianza” lleva a que la pareja utilice lenguaje y/o actitudes que pueden llegar a dañar la integridad de la pareja, generando así un distanciamiento progresivo.

Mantener la intimidad emocional y sexual en una relación es un factor determinante en la unión de pareja y la fortaleza del compromiso, es decir, entre más cerca este la pareja, más fuerte es la relación y más fuerte son los miembros de la pareja a su vez. Las personas somos vulnerables a la tentación, pero es importante que como individuos nos preguntemos antes de actuar, acerca de las consecuencias de nuestras acciones y si en verdad valdrá la pena pagar el precio de una infidelidad. Por tanto, la falta de apego y confianza en el carácter emocional, resultan un motivo determinante en la presencia de infidelidad en una relación.

La elección de pareja es un aspecto importante en el desarrollo saludable de la pareja. La psicóloga Hilda Beatriz Salmerón (2009) señala que generalmente al inicio de una relación suelen idealizarse uno al otro, con el tiempo, las expectativas puestas tanto en la pareja como en la persona con la que se esta compartiendo la relación se ven afectadas fatalmente al conocer a la pareja “real” dejando a un lado la “ideal”, siendo así una causal posible para la infidelidad. Una elección inadecuada de la pareja, va de la mano con una separación emocional y/o física al paso del tiempo. La idealización en la pareja puede tener gran influencia de los estereotipos sociales, normalmente en una cultura machista el hombre suele idealizar encontrar

a una mujer que este en casa atendiéndolo, con actitud sumisa, tranquila y en la cual podrá enfocar el deseo sexual; mientras que la mujer suele idealizar a un hombre que la proteja y actúe como un proveedor que la atienda y comprenda, asegurando así el porvenir económico, también es bien sabido que la mujer suele visualizar el matrimonio como parte de su realización; en la interacción cotidiana del matrimonio llegan a toparse con que esta idealización no se cumple al pie de la letra, y esto da a lugar a un distanciamiento en la pareja que puede dar principio a una infidelidad.

Es común que después del enamoramiento inicial, decaiga la relación y que incluso las diferencias que en un inicio los unieron, con el tiempo sean precisamente las características que los estén separando. Llegan incluso a ser elementos que resultan insoportables en el cónyuge e incongruentemente las razones que los unieron se convierten en las que ahora los separan (Bucay y Salinas, 2002).

Las parejas experimentan muchos cambios y etapas de vida, suele iniciarse una relación de pareja mediante la fase de enamoramiento que conforme va madurando llega a ser amor y es en esta etapa cuando dos personas generalmente unen sus vidas a través del matrimonio consolidando así el compromiso y la lealtad de uno hacia el otro. Es importante que una vez dentro de la vida matrimonial, la pareja se mantenga adaptándose a los cambios que vive cada uno, así como a los de la relación a través del tiempo, puesto que de no hacerlo podría pasar que cada miembro de la pareja comenzara hacer sus planes de vida de una manera independiente aislándose de la vida conyugal; la apatía que se vive en estos casos resulta un causal ante la infidelidad para muchas parejas puesto que “el aislamiento y la soledad son los estadios finales de lo que inicia con la negatividad, el mal talante y la indiferencia” (Eguiluz, 2007, p.147).

El amor sin duda es un aspecto primordial en la estabilidad de una relación de pareja, sin embargo, el que haya amor no garantiza que no habrá problemas o que jamás habrá de presentarse una infidelidad. Desde luego, cuando existe amor en un matrimonio que pasa por esta problemática, hay más posibilidades de rescatar la relación y fortalecerla, esto aún cuando el amor se ve dañado al descubrirse la infidelidad.

La etapa de vida en la relación de pareja también es un factor que puede llegar a influir en la presencia de una infidelidad; los hijos son un fuerte distractor de atención para la pareja dentro de la familia, existen hombres que atribuyen la causa de infidelidad a que su esposa no los atendía emocionalmente por estar destinando toda su atención a los hijos. Por otro lado, cuando los hijos crecen y dejan el nido o comienzan en la búsqueda de independencia de los padres, es común que la mujer se sienta desplazada al no encontrar en los hijos la razón de su existencia y busque cubrir el vacío en el que se encuentra a nivel emocional.

La infidelidad suele atribuirse a una problemática profunda en la pareja; llevando así a que el infiel busque cubrir sus necesidades fuera de casa. Las necesidades no cubiertas pueden ser en varios ámbitos y no solo en la parte que corresponde al afecto, cariño o vida sexual. Hay ciertos factores que influyen de manera directa en la vivencia de una infidelidad, entre ellos encontramos la monotonía con la que muchas veces las parejas se relacionan, también esta la mala comunicación, faltas de respeto, dificultad en el vivir el amor y la pasión de una manera clara y abierta dentro de la relación, incapacidad para comprenderse uno al otro, problemas familiares, económicos, entre otras cosas. Cada relación es única y como tal debe ser tratada, la diversidad de causas implica que el proceso para restablecer una relación que ha pasado por una infidelidad, deberá manejarse desde la situación específica.

Suele visualizarse a la infidelidad como la más grande traición que podría vivirse en una relación de pareja y se cree que la culpa del daño a la relación la tiene la persona infiel, ubicando así a un culpable y un inocente. Comúnmente calificamos la infidelidad como un encuentro sexual con alguien fuera de la relación de pareja, por lo que al buscar una causa, suele pensarse que se vivía insatisfacción sexual previa a la infidelidad; sin embargo, en muchos de los casos, más que una carencia sexual, se vive una carencia emocional dentro de la relación, lo cual puede llevar a que se busque sentir atención, cuidado, comprensión, apoyo, aceptación o incluso admiración de alguien más.

Cuando una persona busca cubrir sus carencias emocionales de pareja con un tercero, puede generarse un daño muy profundo que llega a obstaculizar en gran medida el restablecimiento del matrimonio, puesto que el afecto está puesto en esa tercera persona lo cual hace que se pierda por completo el interés de generar cambios para estar bien dentro de la relación dañada. Es decir, si uno de los miembros de la pareja se entusiasma con otra persona y siente que las carencias que vivía anteriormente están siendo complacidas por alguien más, es probable que llegue a considerar el hecho de mantener esa relación extramarital aún cuando este generando la disolución del matrimonio.

La infidelidad puede llegar a ser considerada como patológica cuando se trata de una conducta repetitiva y que afecta el desarrollo tanto de la pareja como individual (Salmeron, 2009). Existe un gran número de casos en los que después de que se presenta una infidelidad y esta genera conflicto fuerte a nivel de pareja, con el tiempo vuelve a presentarse en otra u otras ocasiones sin detenerse ante los valores y sin tomar en cuenta el daño que se generó en situaciones pasadas. De aquí suele venir la creencia popular de que la persona infiel no deja de serlo nunca y que si ya fue infiel alguna vez, seguramente volverá a serlo en un futuro, como si la infidelidad fuera una enfermedad incurable en el ser humano; la gente tiende a generalizar este criterio opinando al respecto cuando alguna persona cercana pasa por dicha situación, esto probablemente generará barreras en el proceso del perdón para la persona a la que le fueron infiel y recibe dichos comentarios.

Existen casos en los que aún cuando la infidelidad no se vive como un acto, se vive a nivel de pensamiento. Desde luego este tipo de infidelidad resulta menos dañino a la relación matrimonial o incluso en la mayoría de las ocasiones no sale a luz, más no significa que no esté reflejándose alguna situación de trasfondo a nivel de pareja. Esta situación suele presentarse cuando uno de los cónyuges a nivel de pensamiento mantiene un deseo de infidelidad, pero no se lo permite a nivel de acción ya que el simple hecho de que este presente en sus pensamientos genera culpa pues se vive desleal, presentando así una forma neurótica de fidelidad. (Baroni, 1971). El infiel de pensamiento se cree fiel en actitudes pero al mismo tiempo se reprocha el tener ideas de infidelidad y se encuentra sintiéndose leal y

desleal al mismo tiempo provocando un juicio personal que a su vez afectara al establecimiento de una personalidad saludable.

En cuanto a la infidelidad de tipo sexual, Nathaniel Branden (2000) señala que somos seres sexuales y el estar enamorados de la pareja no convierte a la persona en ciego ante el resto de los individuos, por lo que seguramente seguirán pareciendo atractivas otras personas además de la pareja y esta situación puede llevar al deseo que en algunos casos puede evolucionar a hechos. Independientemente de haya algún acto de infidelidad o no, esta atracción que puede aparecer en varias ocasiones pertenece a la realidad de la psicología humana. La insatisfacción sexual dentro de la relación de pareja, es determinante en estos casos, por lo que resulta fundamental que en la vida conyugal exista una buena compenetración en ese ámbito para no caer en la monotonía y en el aburrimiento; también es importante señalar que la falta de satisfacción sexual no suele ser un tema que las parejas se permitan hablar con apertura, esto debido a que no desean causar un daño al cónyuge al mencionarlo, sin darse cuenta que el no hacerlo podrá traer consecuencias que dañen más.

Los factores que pueden llevar a la infidelidad dependen de cada persona y de cada situación y por lo tanto es muy difícil definir que produce la infidelidad. Sin embargo si podemos conocer los factores más comunes que predisponen a las personas a vivir dicha problemática, a continuación se muestran globalizando algunos aspectos en los siguientes puntos: (cepvi.com, 2008)

- ❖ La insatisfacción que se puede estar viviendo dentro de la relación de pareja puede llevar a la infidelidad, con la intención de que esta salga a la luz y sea el detonante para dar cambios a dicha insatisfacción.
- ❖ La infidelidad se ve como un escape a una relación que ya no se quiere mantener, y el experimentar la inquietud y excitación que brinda en estos casos la relación extramarital da la fortaleza para concluirla.
- ❖ El vivir la emoción de una aventura resulta tentador. La naturaleza ilícita de una infidelidad supone una subida de adrenalina. Si añadimos a esto la excitación del sexo con alguien nuevo y los escauceos románticos de una relación nueva, puede parecer irresistible. En ocasiones, cuando esta es la motivación para que se presente la infidelidad, la persona no se experimenta

a sí misma como infiel, pues considera que no está comprometiendo el afecto con alguien que no sea su pareja formal.

- ❖ Algunas personas les resulta difícil mantenerse dentro de una relación con una sola pareja, necesitan estar con otra u otras personas ya que la monogamia no es parte de su ideal y no desean comprometerse con una sola persona. El estar con una tercera persona puede ser la salida de situaciones difíciles de carácter emocional.
- ❖ El aburrimiento que muchas parejas viven en sus vidas puede deteriorar la relación a puntos extremos llevándolos al deseo de ya no querer continuar con la relación o a querer algo de mayor excitación en sus vidas, como lo puede ser una infidelidad con la intención de salir de la monotonía.
- ❖ En ciertas ocasiones (aunque pocas) llega a presentarse la infidelidad como un grito desesperado de la persona que fue infiel con la intención de llamar la atención de su pareja. El que tuvo la conducta adultera evidencia la infidelidad ante su pareja con la intención de que se comprenda que se vive insatisfecho y que si no se le valora, hay alguien más que habrá de hacerlo. En realidad, en estos casos el infiel anhela la resolución de los conflictos de pareja y aunque suene poco lógico, busca la relación extramatrimonial como medio para restablecer la relación.

Mucho he mencionado que la infidelidad puede ser un reflejo de una insatisfacción previa al suceso dentro de la relación de pareja; cierto es que no en todos los casos aplica como tal ya que muchas parejas que se viven como consolidadas y estables experimentan este tipo de vivencia. Aún así, en la mayoría de las relaciones en las que existe el compromiso de lealtad y fidelidad y este se ve dañado o fragmentado por una relación extramarital suelen reportarse carencias previas a la vivencia que tal vez no se tenían en un nivel consciente.

Existen algunos casos de parejas en las que en apariencia, todo funcionaba a la perfección en la relación antes de que se presentara la infidelidad, se trata de matrimonios en los que incluso evitaban a toda medida las discusiones, creando así una idea de que la pareja y la forma en como estaba establecida eran ideales haciendo que marcharan adecuadamente. Pese a esa apariencia, existe un trasfondo de gran descontrol, puesto que vienen manejando una constante



represión del enfado, lo cual a la larga genera una acumulación de insatisfacción. (Navarro y Pereira, 2000)

La inmadurez afectiva en la pareja es otra causa de infidelidad, la madurez de una relación implica que ambas partes están conscientes, muestran capacidad de toma de decisiones de manera inteligente, así como responsabilidad ante sus actos. La inmadurez puede generar relaciones dependientes en donde al no recibir lo que se espera recibir de la pareja a través de ese vínculo de dependencia, sobreviene una posición vulnerable a buscar en otros lados que se le brinde eso que esta buscando, ya sea en el carácter emocional y/o físico. (Baroni, 1971). Las dependencias emocionales suelen estar vinculadas al hecho de brindar toda la atención posible a la pareja esperando que la otra persona actúe recíprocamente y cuando esto no se da así, resulta más sencillo buscar otra persona en quien poner el acto de la dependencia, que trabajar para lograr la independencia emocional.

La vida conyugal con el pasar del tiempo lleva a que las personas que forman la pareja se muestren tal cual como son, sin mascarar puesto que la fase de enamoramiento ya paso, ese clima de confianza lleva a que en muchas ocasiones se considere que el o la cónyuge no son la persona que se imaginaba anteriormente y esto a su vez, podría reflejarse en una incomodidad a la relación y la búsqueda del ideal fuera del matrimonio. (Baroni, 1971)

Una relación de pareja en donde la interacción esta llena de conflictos constantes, resulta ser la causa más común ante la presencia del adulterio en un matrimonio; el psicólogo y sociólogo Giorgio Agostini (2009) dice "La infidelidad, aparece como una de las principales causas de la separación, sin embargo, no es la verdadera sino que es una consecuencia de la falta de comunicación entre los cónyuges. Por ejemplo, el marido se siente postergado por el nacimiento de los hijos y las labores de la casa, no lo dice a su mujer, se lo guarda, y a la primera oportunidad de infidelidad lo ve como un escape". Por tanto, si la pareja se enfoca a buscar la solución del conflicto generado ante la infidelidad y se olvida de ver que hay de trasfondo previamente a esa problemática, muy probablemente no estará modificando y trabajando los aspectos que han ido mermando la relación y en verdad no se estará logrando grandes beneficios.

Entonces, las causas más comunes para que se presente la infidelidad dentro de una relación de pareja establecida en un matrimonio, son las siguientes:

- ☒ Deterioro en la relación de pareja principalmente en lo que se refiere a respeto, comprensión y comunicación
- ☒ Distanciamiento físico entre las personas que conforman la pareja. Pasan poco tiempo juntos y el espacio que se dedican es de poca calidad en la relación.
- ☒ Distanciamiento emocional entre las personas que conforman la pareja. Las muestras de afecto no resultan adecuadas o incluso han dejado de existir.
- ☒ Deterioro en la intimidad sexual de la pareja. No existe una atracción y deseo latente y en ocasiones se ha llegado a caer en una vida sexual marcada de aburrimiento o incluso monotonía.
- ☒ Pérdida del enamoramiento hacia la pareja por lo que se pierde la admiración a la persona con la que se comparte la relación.

### **2.1.3. CONSECUENCIAS DE LA INFIDELIDAD**

Después de una infidelidad, la pareja generara cambios inevitables, no importa si deciden trabajar en el perdón y continuar la relación o eligen no hacerlo; sea como sea la relación no volverá a ser la misma después de esa vivencia, e incluso los miembros de la pareja tampoco volverán a ser los mismos.

Es comprensible y de esperar, que después de que la infidelidad sale a la luz, el futuro de la relación suele ser visto como algo catastrófico, se tiene la idea de que la confianza que se perdió nunca más se volverá a establecer y que el daño es irreparable. Esta consecuencia inicial tiende a modificarse conforme los sentimientos se trabajan, sin embargo, de no hacerlo, el resultado será una separación definitiva que no dará lugar a un proceso del perdón.

Es así como vemos que la principal consecuencia vivida en una infidelidad, es la pérdida total de la confianza en la relación, esto se debe a que una vez aceptada la deslealtad, ambos miembros de la pareja suelen experimentar una pérdida significativa en la confianza personal, por lo que, si no son capaces de confiar en sí mismos, menos podrán brindarlo al entorno, en especial al compañero(a) al que de alguna manera responsabilizan de esta situación. Resulta difícil que la persona engañada vuelva a confiar en la pareja si antes no confía en sí mismo.

Si el individuo después de la infidelidad de su pareja no ha logrado establecer la confianza personal, es muy probable que entonces no se valore lo bastante como para considerarse valioso y por lo tanto estará en el cuestionamiento constante que implique el ¿qué pasaría si su pareja se encuentra alguien mejor? Y si a esta pregunta rumiante le añadimos la idea de –si ya paso una vez, puede volver a pasar- nos damos cuenta como resulta fácil caer en un círculo vicioso que obstaculice en gran medida el restablecimiento de la confianza y de la seguridad.

Además de la pérdida de confianza se experimenta una disminución en el respeto y la comprensión dentro de la relación de pareja, haciéndose presente los reproches con gran frecuencia, no sólo de la parte inquisidora (llamando así a quien se le fue infiel), sino que también de quien asumió en acciones la falta al compromiso establecido de fidelidad ya que esta persona también tiene sus razones.

Eguiluz (2007, p. 157) señala que se viven los mismos síntomas ante la vivencia de una infidelidad y el Síndrome de estrés post traumático descritos en el DSM- IV (2000) entre los que se encuentran:

1. Recuerdos recurrentes e intrusivos del acontecimiento que producen malestar y en los que se incluyen imágenes, pensamientos o percepciones.
2. Sueños de carácter recurrente sobre el acontecimiento que producen malestar.
3. La sensación que lleva al individuo a actuar “como si” el acontecimiento traumático estuviera ocurriendo (se revive la experiencia).

4. Malestar psicológico intenso al exponerse a estímulos internos o externos que simbolizan u recuerdan un aspecto del acontecimiento traumático.
5. Respuestas fisiológicas al exponerse a estímulos internos o externos que simbolizan o recuerdan un aspecto del acontecimiento traumático.

Considerando estos aspectos se puede señalar que el individuo que ha pasado por la vivencia de la deslealtad de su pareja suele evocar con gran frecuencia la idea de su pareja siéndole infiel y existe una constante preocupación de que el cónyuge vuelva a incurrir en la infidelidad o que lo(a) deje; hay presencia de celos constantes ante cualquier persona ubicándola como si fuera la persona con la que le fueron infiel, constantes cambios en el estado de animo en donde brinca con facilidad de la alegría, al enojo, a la ira o a la angustia; por lo que necesita evitar toda situación u objeto que le recuerde la infidelidad. Todo esto puede llevar a que la persona presente cambios radicales en su vida cotidiana, como alteraciones en el sueño y la alimentación, irritabilidad, confusión, dificultad para concentrarse, respuestas exageradas de sobresalto, taquicardia y se mantiene alerta de manera excesiva. (Eguiluz, 2007)

Otro aspecto que se puede observar en la persona a la cual le fueron infiel, es el deseo de venganza frente al sufrimiento que su pareja le genero, este deseo suele surgir al poco tiempo de que se destape la situación en donde se mezcla el enojo y la tristeza; cuando el enojo llega a tomar mayor peso, al ser una emoción visceral buscara una forma de desahogo poco racional como lo es la venganza.

Es común que la tristeza ante la vivencia afecte el vivir cotidiano de los afectados, sin embargo habrá que estar alerta para reconocer los casos en los que se presente una depresión severa posterior a la vivencia de la infidelidad; resulta recomendable que de estar llevando un proceso psicoterapéutico, el terapeuta haga una canalización con el médico especialista en psiquiatría para que pueda apoyar en el transcurso a través de tratamiento medicamentoso, sin por ello retirar el apoyo psicológico. Desde luego, aún cuando no se estén apoyando en algún profesionista para lograr la resolución del conflicto, es importante que cuando se identifique depresión en alguno o en ambos miembros de la pareja, busquen el tratamiento adecuado con un profesional. A continuación se muestran los criterios para el

diagnóstico del trastorno depresivo de acuerdo al National Institute of Mental Health ([nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depresion/s-ntomas-de-depresi-n-y-man-a.shtml](http://nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depresion/s-ntomas-de-depresi-n-y-man-a.shtml), 2009):

1. Estado de ánimo triste, ansioso o "vacío" en forma persistente.
2. Sentimientos de desesperanza y pesimismo.
3. Sentimientos de culpa, inutilidad y desamparo.
4. Pérdida de interés o placer en pasatiempos y actividades que antes se disfrutaban.
5. Disminución de energía, fatiga, agotamiento, sensación de estar "en cámara lenta."
6. Dificultad para concentrarse, recordar y tomar decisiones.
7. Insomnio, despertarse más temprano o dormir más de la cuenta.
8. Pérdida de peso, apetito o ambos, o por el contrario comer más de la cuenta y aumento de peso.
9. Pensamientos de muerte o suicidio; intentos de suicidio.
10. Inquietud, irritabilidad.
11. Síntomas físicos persistentes que no responden al tratamiento médico, como dolores de cabeza, trastornos digestivos y otros dolores crónicos.

La depresión puede ser la consecuencia de un evento muy triste en la vida de un ser humano, en el caso de la infidelidad, podría llegar a presentarse tanto en el que fue infiel como en el que le fueron infiel.

Por otro lado, la persona que fue infiel puede llegar a sentirse aliviado una vez que el acto de infidelidad sale a la luz puesto que se quita hasta cierto punto la culpa que genera la mentira; pero cuando no se tiene la intención de que la pareja conozca la situación y se entera, se experimentan sentimientos ambivalentes puesto que valora a su pareja establecida, pero por otro lado también valora lo que le brindaba el tener un amante, que como ya se ha dado a conocer dentro de las causas, la ganancia de tener un amante puede ser a nivel emocional, sexual y/o psicológico.

En algunas ocasiones en las que la infidelidad es descubierta, se vive coraje o ira llegando a la violencia dentro de la relación; dicha violencia puede presentarse

desde agresiones verbales hasta físicas causadas por la indignación (Masters y Jonhson, 1989). Esta situación no es específica a llevarse en las personas de un carácter duro y agresivo, puesto que aún cuando se trate de personas que suelen actuar con cordura y tranquilidad, al momento de conocer que su pareja le es infiel pueda mostrar un descontrol extremo.

Paradójicamente, también existen ocasiones en las que resulta que el que se viva una relación extramatrimonial, genera un balance en la relación de pareja, esto, cuando la causa fue originada en un aspecto de carácter emocional, ya que la persona externa, podría estar jugando un papel compensatorio, equilibrando la relación. El miembro de la pareja que se vivía insatisfecho por alguna razón, ya no se vive así, y mantiene la relación sin quejarse y sin esperar que su pareja cubra esas necesidades con carencia. Desde luego, aún cuando se esta dando una consecuencia positiva, no implica que no hay engaño por lo que en el momento en el que salga a la luz generará un descontrol en la pareja.

En los casos en los que la infidelidad lleva a la pareja a re-estructurar todo aquello que resultaba disfuncional a nivel de pareja, esta vivencia llega a ser considerada como un factor que permitió establecer nuevos elementos en la relación llegando a un beneficio como resultado final; Tordjman (1989) considera que la infidelidad lleva a la consolidación de las parejas en las que el amor esta presente, mientras en las que no existe o se encuentra deteriorado, termina por destruirlas.

Podemos concluir este capítulo puntualizando las siguientes consecuencias más comunes frente a la infidelidad:

- Perdida de confianza personal y en la pareja
- Disminución o perdida de respeto y comprensión hacia la pareja
- Reproches constates ante la idea frecuente de lo que paso y el miedo latente de que vuelva a pasar
- Deseos de venganza por parte de la persona a la cual se le fue infiel
- Perdida de la estructura que se vivía a nivel de pareja
- Tristeza y coraje inmersos en el sistema de relación

- ☒ Descontrol total en la interacción ya que sobrevienen arranques de ira o de tristeza y reclamos

## **2.2. EL PERDÓN ANTE UNA INFIDELIDAD**

El perdón implica ir más allá de la convicción de querer perdonar, puesto que es necesaria la total asimilación del hecho así como del deseo de que no sea una situación que siga afectando en la vida presente de los individuos que estuvieron involucrados en la infidelidad.

Aún cuando afrontar una infidelidad de la pareja suele ser una vivencia muy dramática para las mujeres “el noventa por ciento perdona la infidelidad del marido, mientras que el noventa por ciento de los hombres no perdona la de la mujer” (Enciclopedia gráfica femenina, 1968, tomo VI, p. 161). El perdonar en estas circunstancias resultaría igual de difícil en esencia tanto para el hombre como para la mujer, sin embargo socialmente se permite con menos juicio el perdón de la infidelidad masculina por lo que la mujer está más preparada mentalmente para hacerlo.

Perdonar requiere el deseo sincero de hacerlo y además la total convicción de que la ira ante esa vivencia no desaparecerá por sí sola a través del tiempo, sino que requerirá de un trabajo a nivel personal y de pareja. El perdón bajo estas circunstancias lleva un proceso lento y duro de enfrentar, por lo que resulta necesario que los involucrados se permitan darse el tiempo necesario con la idea clara de que habrá períodos quizá de estancamiento o incluso de retroceso, pero que si se permiten continuar sin perder de vista el resultado por el que están trabajando arduamente tanto a nivel intelectual como emocional, habrán de lograr sus objetivos y llegará un momento en el que puedan ver la vivencia de la infidelidad como una experiencia difícil por la que pasaron, pero que gracias a ella ahora se encuentran más unidos y con la confianza del potencial que tienen como pareja.

En el caso de las parejas que eligen separarse después de la vivencia de la infidelidad, el perdón les brinda la tranquilidad a nivel emocional con respecto al

pasado, es decir, la separación no representa el estar huyendo a los sentimientos que génera la relación extramarital. La decisión de una separación definitiva esta ligada al hecho de que la relación ya no funciona como tal por lo que ya no desean continuar formando parte de ella y consideran más saludable y satisfactorio el continuar viviendo un presente alejados, pero sin manejar a cuevas sentimientos negativos.

### **2.2.1. PREJUICIOS SOCIALES, BARRERA ANTE EL PERDÓN**

Todo individuo en busca de un crecimiento personal, desea ser auténtico y al mismo tiempo encontrar respeto y valoración por serlo. Sin embargo, estamos sujetos en gran medida a ciertos prejuicios ya que somos parte de una sociedad que dicta lo correcto y lo incorrecto, o lo aceptable e inaceptable según las normas sociales; por lo que nuestro crecimiento personal se ve afectado o beneficiado hasta cierto punto por las personas que nos rodean.

La conducta del ser humano esta influenciada por varios aspectos tal como nos lo plantea Viktor Frankl “el hombre no es sino el resultado de sus condiciones biológicas, sociológicas y psicológicas o el producto de la herencia y el medio ambiente” (1979, p. 178); por tanto, la forma en como un individuo puede manejar una infidelidad de su pareja esta influenciada de alguna manera por todos estos elementos.

En psicología se conoce como introyectos a todas aquellas situaciones que creemos propias (ideas y/o acciones) pero que tienen un origen externo, generalmente en los padres y la cultura. La idea general suele ser que una infidelidad es una de las vivencias más graves que una pareja puede vivir, por ello, no es de extrañar el escuchar con frecuencia: “Puedo perdonar todo, menos una infidelidad”. Este juicio preestablecido es un factor que influye en gran medida en el proceso del perdón dificultándolo.

Es un hecho que todas las personas pueden opinar respecto a la infidelidad, como también lo es que no siempre se han de tener opiniones desaprobatorias o



aprobatorias al respecto, pues depende del criterio personal, sus vivencias, expectativas de vida y valores morales; Eguiluz nos señala:

Todo el mundo tiene sus creencias respecto a las infidelidades, desde quien piensa que son necesarias, divertidas e inevitables, hasta quien considera que son inconfesables, imperdonables, intolerables o inmorales. Las creencias y el juicio que se incorpora sobre la infidelidad, ejercen una influencia importante sobre el enfoque y la estrategia de abordaje a una pareja en crisis por infidelidad. (2007, p. 143).

En nuestro país, aun hoy en día, se viven desigualdades por género, culturalmente se establece con mayor libertad en el hombre ciertas conductas, que en la mujer se valoran como faltas más graves o como conductas indignas. A las mujeres se les educa desde la infancia con el mensaje de que el ser obediente y sumisa es una cualidad ya que son aspectos femeninos y por lo tanto atractivos (Enciclopedia gráfica femenina, 1968, tomo VI). En muchas ocasiones, cuando se vive dentro de un núcleo social con predominio machista; el hombre suele considerar que le está permitido tener más de una relación de pareja, además de la que vive dentro del matrimonio, y aún cuando pueda ser que la esposa lo permita (como puede llegar a pasar), deja huella dentro de la forma en como se tiene establecido el compromiso emocional en pareja.

Las crisis de infidelidad en muchas ocasiones son el motivo de consulta en los procesos de terapia psicológica, ya que el psicoterapeuta esta capacitado para identificar en que etapa de infidelidad se encuentra la pareja y así poder apoyar eficazmente con las técnicas y alternativas necesarias dependiendo del caso. Resulta necesario que la pareja lleve su proceso en el tiempo que le sea necesario y sin que viva influencia y/o presión ante las decisiones que le corresponden a cada uno. (Eguiluz, 2007). Desgraciadamente no sólo existe una resistencia ante la aceptación de la infidelidad como una vivencia personal, sino que también socialmente el acudir a un proceso terapéutico a veces es tachado como algo inútil o para “locos”, esta ideología interviene negativamente en la sanación emocional ante la infidelidad vivida.

A veces el saber que la relación de pareja ha pasado por una infidelidad, va de la mano con la idea de la separación y/o el divorcio y esta idea atemoriza. La psicóloga Hilda Beatriz Salmerón (2009) menciona que en México son muy mal vistas las personas solteras o solas, puesto que a los hombres se les relaciona con ideas sospechas de homosexualidad y a las mujeres con el concepto de amargadas, quedadas y de poco valor. A veces resulta una opción mas fácil de tomar el “perdonar solo de palabra” o como comúnmente se dice “de dientes para afuera” la infidelidad y continuar la relación pretendiendo que no paso nada, para no tener que vivir las consecuencias de asumir el hecho a nivel de pareja y todo lo que implica.

La infidelidad suele llevar a una crisis fuerte en la relación no sólo debido a las consecuencias emocionales y conductuales a raíz de la infidelidad, sino que también están las situaciones previas o la causas de dicha crisis; si a esto sumamos los prejuicios sociales que existen ante el tema, encontramos una suma total de varios factores a nivel de pensamiento, emoción y actitud que propician a que se viva una negativa al proceso del perdón de una manera real y que en su lugar se de un perdón superficial que implica un “perdono pero no olvido” lo cual dará lugar a reclamos incesantes y una separación emocional entre la pareja cada vez más marcada.

### **2.2.2. SENTIMIENTOS ANTE UNA INFIDELIDAD**

Un aspecto necesario para el proceso del perdón, es ubicar y valorar las emociones y sentimientos experimentados ante una situación que daña. Los sentimientos principales que se viven al serle infiel a la pareja son culpa y depresión, mientras que los sentimientos que experimenta la persona que sufrió la infidelidad de su pareja giran en torno a la ira, impotencia, rencor, tristeza y coraje. La culpa también suele aparecer en el miembro de la pareja al que le fueron infiel, cuando considera que tiene responsabilidad en el suceso por no cubrir las necesidades de su pareja de una manera satisfactoria.

En muchas ocasiones, los involucrados eligen no manejar a profundidad los sentimientos pretendiendo que “el tiempo cure las heridas”, y es que aunque efectivamente el tiempo es de gran ayuda en situaciones difíciles, no borra los

hechos del pasado, por lo que este supuesto no tendrá sino un fin catastrófico ya que existe una probabilidad muy fuerte que de continuar así terminen por separarse definitivamente llevando consigo sentimientos muy negativos hacia la otra persona. En el caso de que nunca se separaran, aún así la desconfianza en la pareja seguiría predominando.

El dolor es un sentimiento que se experimenta en gran intensidad frente a una pérdida, en el caso de la infidelidad, se vive el dolor ante la pérdida de la confianza, el respeto, la idea de la pareja ideal, la relación que se tenía (independientemente de que tan funcional y saludable fuese) puesto que tendrá cambios radicales; entre otras cosas. Si después de que se da a conocer la infidelidad de uno de los cónyuges, la pareja elige disolver su matrimonio, también será necesario elaborar un duelo ante esa separación la cual implica la pérdida del matrimonio lo cual genera el sentimiento de dolor.

Decir adiós al antiguo ser para dar lugar a cambios, genera un desbalance fuerte en cada persona; resulta importante tener la capacidad de orientar el dolor que se puede experimentar en un periodo de pérdidas; cuando se reprime este sentimiento no solo se estará dejando un duelo sin resolver, sino que es probable que ese sentimiento busque salida de alguna otra manera dando lugar en algunas situaciones a la psico-somatización, lo cual implica enfermedades o padecimientos físicos creados desde un nivel psicológico. Por ello, es necesario canalizar nuestras emociones de manera pro-activa y a la vez aprender a manejar futuras emociones propiciando un bienestar físico y emocional.

Los sentimientos aparentemente “olvidados” y que más bien se encuentran guardados y poco tocados, suelen convertirse con el tiempo en actitudes que reflejan algo diferente; podemos ejemplificar esto, con el enojo inicial, que con el tiempo puede convertirse en chantaje constante el cual implique el mensaje no verbal de “me lo debes”. Es importante lograr el contacto de las emociones experimentadas a raíz de la infidelidad, para poder afrontarlas, hay algunos casos en los que la persona agraviada trata de manejar la situación como si no fuera relevante y no doliera, esto es un obstáculo a sus sentimientos que a la larga resulta que esa parte emocional no trabajada se vuelve una debilidad en ese individuo.

El miembro de la pareja que fue infiel, suele tener una carga un tanto más fuerte dentro del proceso de superación a la infidelidad, ya que sobre él recae la indignidad del hecho y la pérdida de prestigio; para esta persona existe la necesidad de encontrar su unidad interior sacudida por sus actos. (Baroni, 1971) Cuando la pareja se mantiene reprochando sus actitudes, incrementa el malestar dificultando aún más su proceso de sanación ante la vivencia.

Existe el miedo en la persona a la que le fueron infiel, de que su pareja vuelva a serlo en caso de perdonarlo, este aspecto, es sin duda un gran obstáculo para el proceso de asimilación de las circunstancias; ante este miedo, suele suceder que con cierta frecuencia dicha persona realiza cuestionamientos hacia la pareja, esto con la finalidad de volver a sentir confianza en la relación. Parte de este miedo tiene que ver con la confianza del matrimonio que se vio dañada, pero sin duda, tiene una relación más directa con la inseguridad personal que se genera a raíz de la infidelidad de la pareja, en donde al que le fueron infiel se siente devaluado por su pareja y ahora duda de su propio valor, es decir, la autoestima de la persona a la que le fueron infiel se ve lastimada profundamente como consecuencia. De esta forma, se generan sentimientos de coraje y tristeza hacia la propia persona y hacia la pareja, culpándolo de estar viviendo estos sentimientos tan desagradables.

### **2.2.3. ENFRENTAR UNA INFIDELIDAD**

Existen parejas en las que después de haberse presentado la infidelidad, se elige más que perdonar, pasar esa situación por cuestión de conveniencia, evitándose el “que dirán” ante la separación o la desestabilidad que genera un divorcio en muchos sentidos; desgraciadamente en este tipo de casos, la relación extramatrimonial tiene grandes probabilidades de volver a presentarse. Este tipo de enfrentamiento ante la infidelidad no da ninguna solución, por el contrario puesto que da como consecuencia el mantener la problemática o incluso agravarla.

Para que una pareja pueda enfrentar una infidelidad generando cambios productivos “hay que tratar de descubrir las motivaciones reales de un adulterio; esa es la condición de una superación posible de la situación que se ha creado”. (Baroni,

1971, p. 129) Este es el punto de partida para que la pareja comience a reestructurar la relación.

La forma en como se afronta la infidelidad depende en gran medida del rol que se juega en la problemática de pareja, como dice Eguiluz:

Él (la) infiel quiere que el asunto se olvide lo más rápido posible y no se vuelva ni siquiera a mencionar. La (el) engañada(o) reconecta la experiencia con cualquier cosa que ve, oye o piensa, y automáticamente reconecta con el cúmulo de emociones dolorosas, especialmente con una intensa rabia y tristeza (mala mezcla). El primer obstáculo hacia la reparación lo ocasiona la perspectiva tan diferente del problema. (2007, p.165)

Por tanto es importante que además de conocer lo que motivo a la infidelidad, también se establezca el como se esta viviendo dicha circunstancia por ambas partes y se propicie la comprensión mutua. Es común que el o la infiel necesite pagar la multa por los daños; la (el) engañada(o), necesitará por su parte descubrir cómo se hará ese pago y sentirse pagado en algún momento. “El infiel necesita trabajar en recuperar la confianza de su pareja y ser más abierto y honesto”. (Eguiluz, 2007, p.165) Mientras que la contraparte deberá asumir para sí mismo que necesita contribuir en el re-establecer o establecer en algunos casos, la confianza.

La comprensión y el apoyo mutuo resulta fundamental para el buen funcionamiento de la relación matrimonial independientemente de las problemáticas que tengan que enfrentar, puesto que brindarse dichos elementos unifica a la pareja y trabajan como equipo, de no hacerlo se viven como dos enemigos con ideas, sentimientos y deseos totalmente diferentes y deseando que el o la cónyuge deje a un lado sus propias expectativas para anteponer las de la pareja.

Cuando no hay apoyo y comprensión el matrimonio suele sumergirse en una lucha de poder, en donde ambos miembros utilizan sus propios elementos para que el otro acepte su realidad como única. En el caso específico de la infidelidad, cuando esta situación llega a darse, podemos observar como el que fue infiel desea que se comprendan sus razones para llegar a serlo así como en las emociones y

sentimientos que experimenta (generalmente de arrepentimiento) ante tales circunstancias; por su parte la persona a la que le fueron infiel desea que se enfoquen únicamente a la tristeza, la decepción y la falta de confianza que esta experimentando. Es así como se propone como un aspecto saludable para la solución del conflicto que ambas partes se validen sin tener que anteponer una a otra, es decir, son tan validas y comprensibles las vivencias de la persona que fue infiel como las de la persona a la que le fueron infiel.

Después de una relación extramarital, la intimidad de la pareja se ve afectada de manera profunda, por lo que parte del enfrentar dicha situación requerirá el trabajar en el volver a establecer una intimidad más sólida y satisfactoria para ambos; “tener intimidad implica hablar sobre, y experimentar conjuntamente, alegrías y penas, cosas profundas y cosas sencillas” (Navarro y Pereira, 2000, p. 159). Existe la intimidad sexual y la intimidad psicológica en toda relación de matrimonio, y ambas tendrán que fortalecerse, si es que se desea afrontar la infidelidad para generar cambios productivos en la relación.

Una buena relación de pareja se puede mantener con mayor éxito cuando se establece independencia y autonomía en ambos miembros de la relación. Es necesario que exista comunicación, que se unan y que a través de un buen uso de la comunicación se renueven con frecuencia los acuerdos de pareja, los cuales deben modificarse conforme los miembros de la relación van cambiando (ideas, metas, gustos, etapa de vida, etc.). La fidelidad es un acto de convicción por lo que también resulta necesario que las personas que están dentro de una relación se cuestionen a sí mismos si es así como desean establecer la relación en la que se encuentran.

Cuando ambas partes son capaces de estar juntos sin que el recuerdo de la infidelidad fluya constantemente generando reproches y además se permiten dar y recibir amor, apoyo, afecto y respeto; se esta hablando que la pareja ha logrado superar la infidelidad, asimilando la experiencia y uniéndose más a raíz de está. (Eguiluz, 2007).

#### **2.2.4. PASOS NECESARIOS EN EL PROCESO DEL PERDÓN**

La solución aparentemente más fácil después de haber vivido una infidelidad dentro de la relación de pareja, consiste en terminar de manera definitiva con ese lazo. En muchas ocasiones se cree que de manejarse así entonces no será necesario pasar por un proceso de perdón pues incluso la razón de separarse consiste en no querer o no sentirse capaces de perdonar; cuando se visualiza la situación desde esta perspectiva, la persona que elige no perdonar esta confundiendo al creer que si lo hace es un favor que brinda a la otra persona, mientras que el perdonar es un beneficio personal, pues elimina resentimiento personal que, de no trabajarse se queda en la persona sin importar que haya una separación o un divorcio de su pareja.

Perdonar significa lograr asimilar un suceso que lastimo a un individuo de una manera profunda generando en muchos de los casos tristeza y/o enojo; de esta manera se logra “liberar” al ofensor de algún tipo de castigo ante su falta; también resulta necesario comprender que “el perdón es un proceso largo que requiere tiempo y esfuerzo, no es algo instantáneo y voluntario”. (Eguiluz, 2007, p. 166). Es importante no confundir el perdón con el olvido, ya que el primero se refiere a trabajar el enojo y la ira que se puede experimentar ante la vivencia logrando que no dañe a nivel personal ni de pareja; mientras que la parte del olvido implica borrar lo sucedido como si no hubiera pasado nunca. El lograr perdonar da lugar a un desarrollo emocional e intelectual, pues la persona que perdona, aprende de lo sucedido y genera cambios que le benefician internamente.

El proceso del perdón puede identificarse con el del duelo, el cual podemos definir como “El proceso normal de elaboración de una pérdida, tendiente a la adaptación y armonización de nuestra situación interna y externa frente a una nueva realidad”. (Bucay, 2004, p. 85) dentro de este transcurso se pueden identificar las siguientes etapas:

1. Negación: Defensa psicológica ante un sentimiento doloroso, rechazando totalmente la aceptación y tratando de evitar el dolor.
2. Odio: enojo y rabia ante la pérdida.

3. Regateo o negociación: Intentando evitar la pérdida, se dan cuestionamientos que siguen rodeados de la falta de aceptación, un ejemplo común ¿Qué voy hacer?
4. Depresión: El individuo vive la tristeza profunda que le esta dejando esa pérdida.
5. Aceptación: Asimilación de la pérdida permitiendo un nuevo comienzo.

Nancy O'Connor (2004) añade a la elaboración del duelo las etapas de culpa y la de interrelación de cuerpo, mente y emociones que se viven antes de la aceptación, y posterior a este, la etapa de desarrollo y renovación, a continuación muestro parte de la teoría planteada por dicha autora:

- ✓ Culpa: La persona se mantiene pensando constantemente que debió haber actuado de manera diferente en el pasado, creyendo que de haberlo hecho, no tendría que estar enfrentando la pérdida en el presente.
- ✓ Interrelación de cuerpo, mente y emociones: El individuo reconoce como se vive a nivel orgánico, de pensamiento y sentimientos y es capaz de ubicar que si desea estar bien, tendrá que manejar todos estos aspectos de manera integral.
- ✓ Desarrollo y renovación: La persona que esta elaborando su duelo ya ha logrado aceptar la pérdida y entonces elige alejarse de lo que le daña y buscar estar bien siendo consciente de que tendrá que hacer modificaciones en su vida.

De esta manera, se puede decir, que para lograr el perdón hay que pasar por un proceso hasta llegar a la aceptación de una manera muy similar a la que se vive ante la pérdida por la muerte de un ser querido; puesto que la infidelidad suele vivirse como una pérdida en muchos sentidos: confianza, respeto, autoestima, relación de pareja, etc. El duelo consiste en el proceso que se vive ante la pérdida consciente del objeto de amor, el trabajo de duelo, es “el esfuerzo que tiende a reconstituir el equilibrio psíquico turbado por la pérdida de una persona querida” (Merani, 1979, p. 46). Por tanto, podemos decir que una pérdida significativa lleva a un duelo y la resolución de este duelo se da cuando se ha logrado perdonar.



El sentimiento de pérdida que deja la muerte de un ser querido en realidad nunca desaparece por completo pues la ausencia de esa persona no se olvida, pero conforme se elabora el duelo, el individuo que se vivía en luto y que por un tiempo probablemente dejó de hacer sus actividades cotidianas, poco a poco retoma su vida, comprendiendo de una manera realista la ausencia de la persona amada. Si comparamos esta situación con el proceso del perdón frente a una infidelidad, entonces tenemos que en realidad el evento que tanto daño a la pareja, jamás se olvida, pero aprende a verse desde un punto realista, es decir, considerando las razones y consecuencias.

Un elemento importante para comenzar el proceso del perdón es que tanto el ofendido como el infiel, enfrenten la situación sin guardar el dolor, la tristeza, la rabia y todas las emociones que se viven ante esas circunstancias. Así mismo deberán brindarse tiempo y no pretender que las emociones desaparezcan (Bucay, 2004). Parte del enfrentar los sentimientos, implica que la pareja se de la posibilidad de hablar sobre el tema, y no querer actuar como si nada hubiese pasado o verlo como un tema prohibido. Cuando se permiten platicar al respecto, la parte ofendida aclara muchos cuestionamientos que le vienen a raíz de esa situación, desde luego, quien fue infiel, debe estar preparado para responder a las dudas de su pareja.

Existen técnicas que facilitan el manejo de emociones, un ejemplo de ello puede ser la canalización de emociones que nos propone María Antonia Plaxats (2001) la cual consiste en estar en un constante autoconocimiento para así lograr reconocer, afrontar y gestionar positivamente lo que sentimos, pensamos, evitamos o hacemos. Es importante hacer contacto con las emociones de manera responsable y buscar una salida de estas de manera consciente.

Lograr perdonar es necesario ante una infidelidad, si la pareja opta por continuar sin lograr perdonar o incluso sin la idea clara de querer hacerlo, pasando “factura” por la situación a cada momento que la pareja pasa por la más mínima situación de conflicto, estarán acumulando las experiencias negativas vividas en la relación y sacándolas a la luz constantemente como herramienta de defensa y como negación a ver la responsabilidad personal en los problemas. Perdonar en apariencia, sin olvidar conlleva a que la relación evolucione de manera viciada, es decir, en lugar de

que ese “perdón” genere una relación de pareja con bases en la comprensión, el apoyo y la unión; se dará lugar a un matrimonio en donde los reclamos, los chantajes y el enojo serán el pan de cada día, llenándose de amargura y decepción constante.

Durante el proceso del perdón después de la infidelidad, se requiere que los miembros de la pareja estén dispuestos a manejar los siguientes aspectos:

1. Permitirse el manejo de sentimientos ante la vivencia; en el caso del dolor se requiere la aceptación de que esa circunstancia lastima a nivel emocional. En muchos casos resulta más fácil aceptar el enojo ante la infidelidad de la pareja, que el dolor, este último suele negarse a nivel consciente y a veces inconscientemente como mecanismo de defensa.
2. Evitar una actitud de revancha cayendo en situaciones como “me voy a cobrar con la misma moneda” o “me la debe”.
3. Eliminar el rol del culpable o infiel y el de víctima ya que estos solo darán lugar a reclamos y chantajes mediante los cuales la persona que juega el rol de víctima cree que esta en una posición que le permite poner condiciones limitando la libertad de la pareja; como consecuencia la confianza, la aceptación y la comprensión quedarán fuera de esa relación.
4. Admitir para sí mismos que la vivencia de la infidelidad no dejó como resultado una catástrofe irreparable. Es importante que los miembros de la pareja se den cuenta que la problemática que experimentaron, dio lugar a cambios fructíferos y que si bien fue dolorosa, también permitió que se dieran cuenta de la necesidad de hacer cambios en la relación que los llevaran a mayor estabilidad.

De seguir o tomar en cuenta los aspectos anteriores, el proceso del perdón se verá facilitado permitiendo que la pareja logre un perdón honesto el cual implica hacerlo sin pedir nada a cambio.

Cuando los miembros de una pareja logran manejar un buen nivel de comprensión mutua, logran también responsabilizarse de sus actos dentro de la relación; y por consiguiente, estarán propiciando un perdón ante los eventos en los que puedan

vivirse lastimados. Este sistema de relación resulta saludable independientemente de cual sea la problemática vivida como pareja.

Como ya se menciona en el tema anterior, toda pareja que pasa por una infidelidad, tiene como antecedentes un conflicto en la relación, por lo que es lógico pensar que manejan un mal sistema de comunicación y comprensión de tiempo atrás. Esto nos lleva a ver, que la pareja no solo tendrá por resolver el evento de la infidelidad, sino también los conflictos del pasado que ya de por sí resultaban difíciles de manejar. Así, comprendemos, que muchas parejas no sean capaces de salir adelante después de que se destapa una infidelidad pues hay que lograr un perdón no solo ante la situación de crisis que represento el acto de la infidelidad, sino que también será necesario perdonar situaciones pasadas que fueron parte de las causas de que se presentara.

#### **2.2.5. PERDONANDO Y VIVIENDO MEJOR**

Cuando se logra perdonar una infidelidad, las personas que forman la pareja estarán tranquilas a nivel emocional. Esto quiere decir que habrá una aceptación personal después de todo lo vivido; aceptarse implica perdonarse y este paso permite que se vuelva abrir el dialogo conyugal. (Baroni, 1971)

Se puede identificar que se ha perdonado cuando la persona se da cuenta que ya no bloquea las emociones sino que por el contrario, permite que fluyan de una manera saludable; otro aspecto determinante en un proceso de perdón que ya concluyo implica que la persona es capaz de reconocer algún aprendizaje de toda la experiencia vivida, es decir, de la vivencia dolorosa extrae un resultado satisfactorio. (Plaxats, 2001)

Un matrimonio que logra superar las problemáticas que vive a nivel de pareja, logra a su vez una unión emocional solida, “perdonar implica un profundo proceso de reencuentro con el amor que aún pueda existir, reuniendo a quienes sienten el arrepentimiento verdadero de disculpar un error humano y 'apostar' por un volver a empezar cuando las circunstancias así lo permitan” (www.vivirenpareja.cl, 2009). Perdonar implica restablecer el amor; si tenemos en cuenta que es precisamente el

amor lo que une a las parejas en matrimonio, entonces sabemos así que si se reintegra este elemento primordial en la relación, existirá de nuevo la motivación a mantenerse no solo en la unión sino con el compromiso de generar cambios a nivel de pareja (planes, compromisos, etc.) cada que sea necesario.

Aún en los casos en donde la pareja decide disolverse, el permitirse llegar a la aceptación finaliza el rencor, la tristeza, la desesperanza, la ira, la culpa y todas las emociones generadas a raíz de la infidelidad; de esta manera las personas que alguna vez fueron un matrimonio y ahora ya no lo son, se sienten tranquilos, decididos y satisfechos ante la decisión tomada. Considero importante mencionar que la decisión de mantenerse juntos después de una infidelidad, esta en las personas involucradas en la relación, con esto me refiero a que la disolución de la pareja no debe manejarse con el criterio de que ya es una situación que se salió de su alcance y por ello no queda otra opción más que la separación, puesto que la realidad es que los involucrados en la relación eligen la opción que desean ante las circunstancias.

Las heridas pueden ser mortales en el caso emocional la infidelidad es una herida que puede matar el amor y la relación de pareja. Cuanta más alta sea la imagen que se tiene de la pareja, más duele la vivencia de la infidelidad y por lo tanto el daño es mayor; aún así depende de cada individuo la posibilidad de perdonar y continuar la relación o de no hacerlo. Perdonar no implica olvidar, así como entender no implica justificar; cuando un matrimonio elige continuar con la relación después de una infidelidad, será necesario que se viva el perdón y el entendimiento. (Baroni, 1971)

La confianza es un aspecto esencial para una relación sana, y aunque muy seguramente ya estaba dañada antes de que se presentara la crisis ante la infidelidad, cuando esta sale a la luz en la relación, rompe casi en su totalidad con este aspecto. Es así, como podemos entonces entender que la persona que ha tenido la aventura, necesitará trabajar duro para que su pareja vuelva a confiar en el o en ella y a creer que se le ama y que se encuentra arrepentido al grado de no volver a caer en el mismo error que los daño tanto. Por otro lado, la persona a quien han engañado y decide que merece la pena intentar salvar la relación, se encontrará haciéndose preguntas durante mucho tiempo y le costará trabajo recuperar la

confianza en su pareja, sin embargo también debe darse la oportunidad de volver a confiar, pues no puede pretender que la confianza aparezca de nuevo casi como por arte de magia, deberá contribuir para que poco a poco se recupere ese aspecto tan dañado.

La comunicación es fundamental, sobre todo para descubrir los motivos que han llevado a una persona a la aventura, de modo que la pareja pueda sacar algo positivo de lo sucedido que los lleve a estar más unidos y solucionar sus problemas. Por supuesto, para poder hacer eso, es importante dejar la ira y el resentimiento de lado y tratar de ver lo sucedido de una manera objetiva.

Para perdonar una infidelidad será necesario que el “ofendido” se cuestione a sí mismo sobre sus actitudes que pudieran tener relación directa o indirecta con la problemática vivida a nivel de pareja. De esta manera, el proceso del perdón deja de tener una sola dirección y se logra el equilibrio que brinda la división de responsabilidades, aun cuando sean de importancia desigual; todo esto facilitará y dará lugar a la asimilación real de la situación. (Baroni, 1971)

Perdonar es un proceso difícil frente a una infidelidad, para poder hacerlo es necesario el saber cómo: pues de no ser así las personas involucradas en la relación, pueden llegar a confundirse muy fácilmente creyendo que han perdonado cuando lo que han hecho es desear perdonar, pero se dan cuenta que no lo han logrado cuando dentro de la vida cotidiana, se enfrentan como pareja a constantes reclamos, celos e inseguridades. Teresa Robles (1997) señala la importancia de perdonarnos a nosotros mismos primero, para después ser capaces de perdonar a otras personas; siguiendo este planteamiento y poniéndolo en un caso de infidelidad, tenemos que resulta relevante para una pareja que ha pasado por la infidelidad, que ambas partes entiendan y asuman su responsabilidad ante ese hecho, para después de ese juicio personal lograr un perdón ante sus propias fallas. Después de haber logrado este proceso, estarán listos para perdonar a su pareja y poder continuar juntos. Sin importar quien fue el infiel, ambas personas deben saber perdonar, pues seguramente ambos, se sintieron agraviados de alguna manera y ambos tendrán que asumir cierta responsabilidad ante los hechos.

La ganancia principal en el perdonar es para la persona que logra hacerlo, pues permitirse ese proceso y concluirlo perdonando sinceramente, le brindará una satisfacción, tranquilidad y paz interna permitiéndose así vivir con mayor calidad de vida; desde luego esto a su vez se reflejara en su manera de relacionarse en pareja lo cual también brindará otras nuevas satisfacciones sin que haya pendientes por cobrar una y otra vez. Es importante recalcar el hecho de que perdonar una infidelidad no implica justificar el hecho, sin embargo si se dará una comprensión de esa situación y se luchara por vivir mejor dentro de la relación de pareja.

### **2.3. LA PERSONALIDAD SALUDABLE, DESARROLLO DE UN PROCESO INTERNO**

Consideremos como personalidad saludable, toda aquella persona que ha logrado la realización del yo y que se permiten una relación compasiva con los demás (Jourard y Ladsman, 1991), cuando se llega a este tipo de personalidad se obtiene la ganancia de permitirse a sí mismo vivir de una manera congruente entre sus actitudes, pensamientos y emociones, logrando disfrutar su vida y aprendiendo de las experiencias que se le van presentando en el presente, de esta manera obtiene una satisfacción general de quien es y lo que vive.

Viktor Frankl (1979) propone dentro de su teoría para el manejo de la logoterapia vivir la vida, como si fuera una segunda oportunidad, es decir bajo el supuesto de que ya se vivió lo mismo anteriormente y ahora está a tu alcance elegir si quieres hacer cambios sobre eso que ya viviste; este precepto, da lugar a que toda persona se visualice a sí misma con la responsabilidad y la capacidad de generar cambios en su vida que la hagan sentirse satisfecha y complacida. La vida de todos los seres humanos tiene complicaciones en ciertos momentos o circunstancias, a veces lloramos, a veces nos enojamos, a veces reímos, en fin hay una gama de emociones y vivencias; por ello resulta importante aprender a tener una actitud de vida que genere satisfacción y bienestar, evitando en la medida de lo posible el deseo de no vivir situaciones difíciles por creer que solo así se puede disfrutar la existencia y vivir saludablemente.

Una personalidad saludable está ligada con el saber amarse a sí mismo, María Antonia Plaxats nos dice que “para humanizar, hay que ser capaz de amar: amarnos

a nosotros mismos desde la autoestima, -que no prepotencia-. Y ser, también, capaz de amar a otros seres y al entorno, teniendo en cuenta, que amor no es ni debe ser sobreprotección” (psicología/online.com, 2001). Cuando te amas, no sólo tendrás el beneficio de saber dar y recibir amor, sino que también te será más fácil estar armonía con tus propias emociones e ideas.

Un individuo con personalidad saludable, se preocupa de sí mismo y busca estar bien y ser congruente con lo que muestra, a continuación presento 15 características de la personalidad saludable planteadas por Maslow (1970, citado por Jourard y Ladsman, 1991):

1. Esta en armonía con la verdad y la realidad en todos los sentidos.
2. Se acepta a sí mismo y a los demás sin juicios o calificativos.
3. Se permite ser sencillo, espontáneo y natural.
4. Se le facilita concentrarse en problemas.
5. Es capaz de gozar de los espacios de soledad que le brindan intimidad.
6. Es independiente y autónomo
7. Es capaz de sorprenderse y apreciar los detalles de la vida cotidiana.
8. Vive constantes experiencias en donde vivencia que sus límites han desaparecido.
9. Experimenta un sentido de hermandad y preocupación por él, la gente que aprecia y el resto de las personas.
10. Es capaz de establecer relaciones verdaderamente íntimas y afectuosas.
11. Hay un profundo respeto a las demás personas.
12. Su conducta gira en función de la ética, es decir, en función de lo que esta bien y de lo que esta mal.
13. Tiene un buen sentido del humor.
14. Es creativo, de tal manera que su forma de hacer las cosas suele salir de lo convencional.
15. No son fáciles de influenciar ya que tiene un juicio crítico y objetivo, en especial ante las situaciones de injusticia.

Podemos darnos cuenta por tanto que la personalidad saludable brinda al ser humano la capacidad de sentirse bien con él mismo en todos los sentidos de su vida, y así mismo le permite sentirse cómodo y satisfecho con la forma en como establece relaciones con otras personas.

Tener como objetivo lograr una personalidad saludable, ya es en sí un aspecto que habla del bienestar personal, pues el hecho de desear vivir mejor en esencia y no de manera vana o material implica que la persona que está en ese proceso se ama realmente a sí mismo y está dispuesto a generar cambios, aún cuando sean difíciles o impliquen sacrificios, por estar mejor.

### **2.3.1. LA PERSONALIDAD SALUDABLE VS CRISIS EN RELACIONES DE PAREJA**

La personalidad saludable brinda como ganancia que la persona no se viva manipulado por un tercero, no sigue las expectativas que los demás tienen sobre ella, sino que se identifica como un ser libre y responsable (Jourard y Ladsman, 1991).

Como ya mencionaba anteriormente, la personalidad saludable no implica el vivir una vida sin complicaciones por el contrario, esta más ligada al hecho de aprender a vivir con las dificultades que se nos van presentando, aceptando que son parte de nuestra vida y que está a nuestro alcance el hacer modificaciones para vivir de manera diferente, desde luego que el lograr cambios implica un costo alto, no es fácil aprender a disfrutar la vida, existe la frase popular que dice “lo bueno cuesta” y desde luego es real. Si en verdad existe el interés de superar una crisis con la intención de lograr tranquilidad y bienestar, será necesario trabajar arduamente y no sólo en actitudes puestas afuera para que la otra persona pueda apreciarlo, en realidad el trabajo más pesado es el que hay que realizar con uno mismo en la lucha con las costumbres y hábitos, así como el miedo a los cambios.

El anhelo de tener un matrimonio sin dificultades, en donde todo funcione a la perfección y el complemento entre las dos personas que conforman la relación sea a un grado tal como si hubieran nacido “el uno para el otro”, es una idealización más que una realidad; todo matrimonio se enfrenta a ciertas dificultades dependiendo la etapa de vida en la que se encuentran como individuos y como pareja. La fidelidad es un elemento que suele plantearse como uno de los cimientos dentro de las relaciones de pareja; esto no implica que la fidelidad por sí sola proporcione



felicidad, por lo tanto el hecho de que un matrimonio sea fiel no es sinónimo de una vida saludable a nivel de pareja. Podemos entonces establecer que la satisfacción, la estabilidad y la felicidad de una relación esta mas allá de la cuestión de lealtad, puesto que implica todos aquellos elementos que brindan seguridad matrimonial, partiendo de la comprensión mutua, el respeto, el amor, la confianza y la comunicación.

Una pareja en crisis no vive el presente a diferencia de la pareja con una relación saludable; vivir en el pasado implica en la mayoría de los casos, mantenerse con reclamos frustrantes y que limitan el desarrollo de la relación. Mientras que vivir el futuro radica por lo general en dos vertientes, ya sea en el estar enfocado en la ansiedad que genera un futuro catastrófico o por el contrario visualizar un futuro prometedor considerando que el día de mañana se habrá de vivir mejor. El pasado y el futuro representan lo que fue y lo que puede ser algún día, mientras que el presente es el único tiempo tangible e implica estar abierto a la experiencia. Cuando la pareja se permite vivir su presente a plenitud, seguramente el pasado dejará de ser un obstáculo en la relación y estarán asegurándose un futuro satisfactorio.

Las crisis de pareja generan una desestabilidad en varios aspectos, principalmente en el plano emocional, sin embargo es una elección mantener la crisis o hacer algo al respecto con la intención de generar cambios productivos “si aceptas ser víctima, títere y esclavo, negando la realidad de tu ser personal, entonces te conviertes en un eterno derrotado, y te echas a andar por la senda de la desestima y de la destrucción de tu propio yo” (González, 2002, p. 75). Es decir, se puede vivir bien, pero para ello, se tiene que lograr el compromiso de responsabilizarse sobre los cambios y el esfuerzo requerido.

No se puede pretender responsabilizar a la pareja de los sentimientos, pensamientos y acciones personales; proceder de esta manera implica evadir responsabilidad y estar poniéndola en función de quien es la pareja. Inconscientemente se estará cediendo el poder al cónyuge para que este determine el como se habrá de vivir en el presente y en el futuro; sin embargo, a nivel consciente se reprochaba a la pareja que genere tanta influencia y que corte libertad, sin reconocer que fue la persona misma la que permite dicha situación. En el caso

de la infidelidad, cuando el sujeto al cual le fueron infiel culpa por completo a la pareja y no asume ningún compromiso en el hecho, llegará a pensar que su cónyuge destruyó su vida y pretenderá entonces que ahora repare los hechos; si se cae en esta situación, la pareja puede sumirse en una crisis aún mas severa que la que ya existía al darse la infidelidad. En caso de que los miembros de la relación de matrimonio asimilen su propia responsabilidad de los hechos y al hacerlo trabajen con ella, entonces estarán generando una independencia emocional que brindará una estabilidad individual, es decir ninguno de los dos pretenderá que su pareja genere cambios para entonces salir beneficiados, al no enganchar ni engancharse estarán dando lugar a una verdadera aceptación personal y serán capaces de brindarlo a nivel de pareja.

La personalidad saludable tiene como un elemento determinante el saber amar; cuando se sabe amar implica que podemos brindarnos ese afecto a nosotros mismos y que somos capaces de extenderlo hacia otras personas, en especial a la pareja; “al amar tu decides tratar bien al otro y hacerle el bien y ayudarlo en su proceso de crecimiento. Pero si te consideras víctima o títere, el amor parecerá un sueño inalcanzable” (González, 2002, p. 76).

Viktor Frankl (1979) señala en su teoría dentro de la logoterapia, que las personas somos libres y responsables de lograr que nuestras metas de vida se cumplan, por tanto, la satisfacción personal en nuestra vida depende de nosotros mismos.

En pocas palabras, puedo concluir que cuando uno elige no ser dueño de sí mismo, entonces pasará la vida culpando a los demás de todos los errores y conflictos; si se opta por ceder la estabilidad personal a la pareja, entonces siempre estará recriminándosele hasta el mínimo detalle que no resulte como tenía idealizado. Es muy fácil desear grandes cosas y al mismo tiempo pretender que alguien más trabaje para brindarnos todo lo deseado, pero aunque suena muy cómodo, llevado a la práctica generara una fuerte crisis en la relación con la persona de la que se espera tanto, ya que aún suponiendo que la otra persona trate de vivir actuando y haciendo todo a su alcance para hacernos felices, seguramente habrán de darse momentos en los que la forma en que se propicie será desde su perspectiva y no desde la mía, generando por tanto disgustos e inconformidades.

Ante la crisis que se produce en la relación de pareja después de una infidelidad se logra avanzar poco a poco acercándose a la personalidad saludable en la medida que se percibe a la realidad tal como es, ya que nuestra conducta es el resultado de lo que creemos real y mientras que nuestra realidad este bloqueada por lo que queremos ver, no podremos darnos cuenta de lo que realmente es y responsabilizarnos de ello. (Jourard y Ladsman, 1991)

### **2.3.2. RELACIÓN DE PAREJA SALUDABLE**

Cuando una persona une su vida en matrimonio a la de otra, suele existir un gran amor entre ellos, siendo así la base y la motivación para desear trascender en la relación; es importante para poder brindar amor, saber amar y esto es algo que las personas debemos brindar a nosotros mismos para saber proyectarlo hacia las personas que están a nuestro alrededor. “El amor constituye la única manera de aprehender a otro ser humano en lo más profundo de su personalidad” (Frankl, 1979, p.156), cuando se ama, hay el deseo de estar y formar parte de la vida del ser amado; en una relación de pareja en donde el amor esta presente, hay un apoyo mutuo y aceptación a la otra persona, esto brinda la oportunidad de que los dos involucrados se vivan de manera autentica dentro de la relación y al vivirse aceptados tal cual son, se permiten explorar cosas nuevas de manera individual y en pareja, es decir el apoyo y la aprobación que brinda el ser amado impulsa a que el potencial sea llevado a la vida real.

Amar a la pareja implica no solo el hecho de sentir afecto o cariño hacia a otra persona, también están implicado el deseo de tener acciones que beneficien directa e indirectamente al ser amado (González, 2002), por lo que una relación de pareja establecida saludablemente, genera un circulo “virtuoso” en donde hay una inter-relación marcada de pensamientos, acciones e ideas positivas hacia la pareja.

Al amar, nos identificamos con la persona a la que se ama, deseando que se viva satisfecho, tratando de entender como se siente y que piensa, es así como surge la comprensión a la pareja. Una pareja que no es capaz de comprenderse se mantiene

en crisis constante la cual termina desembocando en la ruptura definitiva de la relación. (Jourard y Ladsman, 1991)

Una relación de pareja saludable deja a un lado los reclamos, el rencor y el orgullo, es decir, se permite un desarrollo personal y en conjunto. Las decisiones a tomar se ven favorecidas ya que hay una buena comunicación, también es importante recalcar que cuando la relación funciona adecuadamente con bases en el respeto de la individualidad de los miembros así como en el amor que se tienen, esto da lugar a que haya una comprensión mutua, esta comprensión se extiende a entender que hay ocasiones en las que no se tiene la misma opinión sobre un aspecto o que el enojo habrá de presentarse en uno o en ambos eventualmente. Las personas que forman parte de la relación, aprenden a buscar su espacio y sus medios para dar salida a los sentimientos que puedan resultar negativos en la relación de no trabajarse, tal es el caso de la ira, la frustración o la tristeza. Desde luego, también la pareja saludable, es capaz de compartir sus sentimientos y obtener apoyo, aceptación y comprensión.

Cuando una pareja elige generar cambios después de una infidelidad, con el objetivo de rescatar el matrimonio y buscar solución a todos aquellos elementos que actuaron como causa de dicha problemática, resulta muy favorecedor que se permitan expresar tanto su parte vulnerable como la amable, es decir, es importante que se brinde la confianza para dar a conocer los miedos e inquietudes que puedan surgir con relación a la pareja; así mismo, favorece que aprendan a ser amorosos y reconocer las cosas agradables que perciben en su pareja generando así mayor unión. (Navarro y Pereira, 2000).

Las parejas formadas por varios años suelen dejar a un lado los comentarios agradables dirigidos al ser amado, pueda ser que internamente se reconocen esos aspectos que representan una cualidad en la pareja, pero no se expresan abiertamente, dando por hecho que no es necesario hacerlo evidente, este razonamiento resulta una gran equivocación, puesto que a las personas nos gusta no solo sabernos, sino también “sentirnos” admirados y reconocidos por la pareja.

Como ya se ha mencionado, una vida sexual poco satisfactoria puede ser una posible causa de la infidelidad, es importante entonces que una pareja saludable se permita vivir una sexualidad a plenitud, pero ¿qué implica esto?, un matrimonio debe fortalecer su sensibilidad y la intimidad mediante acciones como besar, abrazar, acariciar, oler y escuchar a la pareja ya que estas conductas resultan excitantes y placenteras generando así la sensualidad. El objeto del estímulo sexual no debe estar enfocado únicamente a obtener placer genital, “dos auténticas personas humanas jamás se hacen el amor sólo con sus partes genitales, sino con todo su pasado, con sus recuerdos, con su sensibilidad, con la fantasía, con la inteligencia y con su sensualidad”. (Enciclopedia gráfica femenina, 1968, Tomo V)

Cuando se vive una relación de pareja se ponen en esa persona grandes expectativas, Freud afirmaba “nunca estamos tan indefensos ante el sufrimiento como cuando amamos” (citado por Gilligan, 2009, p. 85), dichas expectativas pueden crear gran desilusión y a veces un profundo dolor cuando no se cumplen. Una relación de pareja establecida en forma madura y saludablemente aprende a no idealizar la relación, esto desde luego, no quiere decir que el reconocimiento y las expectativas positivas puestas en la otra persona no formen parte de esa unión, por el contrario, están muy presentes y al mismo tiempo se tiene clara la idea de que la pareja es un individuo diferente o separado y que por lo tanto piensa, actúa, siente y quiere de manera diferente a la de su pareja; esto da lugar a que se respete la individualidad logrando una estabilidad y alejándose de toda posición vulnerable ante la pareja.

### 2.3.3. **DESARROLLO INTEGRAL PERSONAL**

Cuando hago referencia a un desarrollo personal, es importante señalar que esto implica que el ser humano se viva a si mismo en constante crecimiento, evolucionando, aprendiendo y modificando elementos no deseados; al hacerlo, logrará una satisfacción personal en todos los ámbitos de su vida.

Integrar la parte emocional, a la espiritual, los afectos, los pensamientos y los ideales, se genera una consciencia clara de quien soy y hacia donde voy, por lo que se clarifica al mismo tiempo, cual es medio que deseo utilizar para lograr mis

objetivos y establezco un período para obtener dichos logros. Esto es en otras palabras que proceso constante de desarrollo a través del autoconocimiento.

Es importante visualizarnos con un propósito ante lo que hacemos, es decir, con un sentido de vida, sin olvidar que cada persona es dueña de su vida, determinando su presente y su futuro. En la medida que nos cuestionamos sobre quienes somos y por qué, se van generando dudas existenciales, las cuales pueden responderse en base a como hemos elegido vivir nuestra vida hasta el presente. Crear consciencia es quizá uno de los aspectos más importantes, ya que da lugar a cambios trascendentales en nuestras vidas.

La persona que se permite un desarrollo integral personal, tendrá como resultando la posibilidad de establecer relaciones intra e interpersonales de manera saludables. María Antonia Plaxats (2001) señala como relación intrapersonal sana el crear consciencia de las propias contradicciones que vivimos día a día los seres humanos y una vez hecho consciente este aspecto, afrontarlas y solucionarlas. Así mismo, plantea que la relación interpersonal sana consiste en una interacción que genera bienestar y que se establece con las personas de nuestro entorno.

El desarrollo integral personal, desde luego implica el integrar varios aspectos de la vida del ser humano y vivirse satisfecho en todos ellos, registrar la sensación de plenitud y la consciencia de un constante crecimiento en todos esos ámbitos, brinda la posibilidad de que la persona se viva realizada y con la confianza de que esa sensación será permanente, pues se llega a la comprensión de que solo depende de uno mismo. Pero ¿Cuáles son esos aspectos que se integran dentro del desarrollo personal? Para responder esta pregunta resulta necesario que cada persona se cuestione a sí misma, que elementos son importantes en su vida, como por ejemplo: familia, pareja, trabajo, viajes, amigos, dinero, etc. Sin olvidar incluir dentro de todos ellos, el de mayor trascendencia: uno mismo como ser humano que piensa, siente y actúa. Al visualizar todos estos elementos, será importante que no deje ninguno de ellos afuera y que no se centre en darle importancia solo a uno o algunos de ellos dejando otros aspectos olvidados. Cuando la persona se permite integrar todos estos elementos y buscar estar día a día satisfecho en todos ellos

brindándole el tiempo necesario a cada uno, se estará permitiendo entonces un desarrollo constante.

Desde luego, es necesario que así como la persona logra ir avanzando en integrar los elementos externos que le brindan satisfacción personal, también se permita hacerlo con los elementos internos, es decir que unifique sus ideas, sus sentimientos, sus anhelos y sus acciones. La disciplina con uno mismo genera experiencia, seguridad y amplia la capacidad de las personas para resolver sus problemas; por lo tanto trabajar con un pensamiento disciplinado genera un crecimiento favorable.

González (2002) propone como parte de ese desarrollo constante una formula de manejo en programación neurolingüística que permite alcanzar objetivos y se compone de los siguientes pasos:

1. Maneja en un nivel consciente lo que quieres, es decir, clarifica tus objetivos perseguidos.
2. Actúa buscando alcanzar eso que deseas, haciendo uso de tus recursos personales.
3. Aprende a identificar como y hasta que punto te vas acercando a tu meta o si por el contrario, te estas alejando de ella.
4. Se flexible, ya que esto te permitirá realizar cambios cada que sea necesario en la búsqueda de los logros que te planteaste en un principio.

Para que los pasos anteriores den resultado, se requiere partir de una pro-actividad, es decir, que la persona este en constante movimiento y trabajo personal, actuando con independencia, sin esperar que alguien más haga las cosas por el o que venga a motivarlo.

### **3. METODOLOGÍA**

---

#### **3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

Para el manejo del tema de tesis y el logro de objetivos planteados, llevé a cabo una investigación de tipo cualitativa ya que el procedimiento a manejar y la estructura serán flexibles, manejé los datos subjetivamente y exploré un caso donde la problemática investigada ha estado presente; obteniendo así la información directa de los sujetos que han pasado por esta situación, con sus propias palabras y en sus propios términos (Álvarez-Gayou, 2003).

#### **3.2 MÉTODO**

Con el objetivo de obtener y presentar información veraz y fidedigna, manejé la investigación mediante el método fenomenológico, ya que se caracteriza por centrarse en la experiencia personal y se basa en dos premisas: (Álvarez-Gayou, 2003)

1. Las percepciones de la persona evidencian para ella la existencia del mundo, no como lo piensa, sino como lo vive; así el mundo vivido, la experiencia vivida, constituyen elementos cruciales de la fenomenología.
2. La experiencia humana es significativa e interesante, en el sentido de que siempre estamos conscientes de algo, por lo que la existencia implica que las personas están en su mundo y sólo pueden ser comprendidas dentro de sus propios contextos.

De esta forma, los comportamientos humanos se contextualizan por las relaciones con los objetos, con las personas, con los sucesos y con las situaciones. Así, partí de lo ya conocido buscando la esencia del problema con la finalidad de favorecer en el proceso del perdón ante una infidelidad.

La investigación fue llevada a cabo como estudio de caso. De manera descriptiva tomé la vivencia de una pareja que ha vivido la infidelidad, con el objetivo de



conocer a profundidad la experiencia y el desarrollo del perdón. Dicho caso proporciono información sobre el manejo de las emociones ante una infidelidad, para así comprender las vivencias en casos similares.

### **3.3. TÉCNICAS**

Llevé a cabo la técnica de entrevista profunda con una persona que enfrentó una infidelidad dentro de su relación de pareja y que en la actualidad ya ha elaborado en su totalidad el proceso del perdón ante dicha situación. Así mismo, hice uso de la entrevista profunda con su cónyuge con la finalidad de conocer la perspectiva no sólo de la persona a la que le fueron infiel, sino también de la que lo fue. Para el manejo adecuado de la técnica me apoye en una guía de entrevistas la cual puede ser revisada en los anexos 1 y 2.

### **3.4. SUJETOS**

El trabajo fue llevado a cabo con un matrimonio compuesto por una mujer de 32 años y un hombre de 35. Consideré el estado civil como un aspecto fundamental para trabajar con su experiencia, ya que el matrimonio consolida un vínculo de compromiso entre las personas que forman la relación, puesto que la infidelidad no puede darse en una pareja que no ha establecido la promesa de fidelidad. Él trabaja en el campo, mientras que ella trabaja vendiendo comida, sus tiempos de trabajo no brindaban mucho espacio para la convivencia marital.

La pareja tiene dos hijos (niña y niño) menores de 10 años. Se encuentran casados desde hace 12 años. Ambos provienen de una dinámica familiar muy diferente, mientras que ella viene de una familia unida en la que se sobrevalora el apoyo, la comprensión y los valores; él viene de un sistema poco unido en el que la problemática de la infidelidad ha estado presente en otros miembros de la familia.

La pareja que apoyo en la investigación de caso vive en un poblado cercano a la ciudad de Uruapan llamado Patúan en el estado de Michoacán, este dato nos permite inferir que la actitud frente a toda la problemática que vivieron se vio

influenciada por la mentalidad de que la infidelidad se permite más en un hombre que en una mujer.

La investigación se llevó a cabo con una pareja que había pasado por una infidelidad de aproximadamente siete meses por parte del esposo y que ya había logrado el perdón. Su caso me permitió ejemplificar cómo se puede lograr un proceso del perdón ante esas circunstancias y los beneficios que a nivel personal se experimentan al llegar a ese punto. Un aspecto que favoreció a que se lograría el perdón fue el proceso terapéutico que siguió la esposa a partir de que la infidelidad salió a la luz. Ella acudió a terapia conmigo en el primer mes de la infidelidad y este proceso concluyó nueve meses después habiéndose logrado el perdón.

Podemos observar en el anexo 3 la transcripción de una de las entrevistas manejadas con la esposa y así mismo en el anexo 4 una entrevista de las que fueron llevadas a cabo con el esposo. Dichas entrevistas son el ejemplo del trabajo realizado con la pareja que colaboro en el estudio de caso y que dio lugar a la presente categorización de la información obtenida.

### **3.5. PROCEDIMIENTO**

El proceso de terapia se inició con la esposa cuando la infidelidad había salido a la luz recientemente, se trabajó con fortalecer autoestima y trabajar sobre el perdón. Es hasta ese entonces cuando el esposo se muestra arrepentido y con disposición de poner de su parte para restablecer la relación de matrimonio y mediante el esfuerzo y trabajo de ambos lo lograron. Cabe recalcar que el esposo no acudió a terapia, mientras que la esposa mantuvo su proceso terapéutico en el cual se incluyó el trabajar con las ideas y sentimientos que se generaban en ella al desear mantener la relación; la culpa y la vergüenza son algunos de estos aspectos.

Meses después de haber dado de alta a la esposa busqué el expediente del caso, posteriormente la contacté y se fijó la primer cita para llevar a cabo una serie de entrevistas en las que me compartiría su experiencia sobre el proceso del perdón después de una infidelidad y se acordaron citas posteriores cada quince días.

Invité a la pareja de la ex-paciente a participar en las entrevistas profundas de manera individual a fin de conocer sus vivencias frente a la infidelidad que se presentó en la relación de pareja.

Organicé la guía de entrevistas y una vez establecida dicha guía se dio inicio al trabajo de campo en donde las entrevistas fueron video grabadas; posteriormente, realicé un registro completo de la información obtenida para poder así elaborar un análisis de datos y concluir la investigación considerando la información teórica obtenida previamente al trabajo de campo junto con la información manejada mediante las entrevistas profundas.

#### **4. ANÁLISIS DE DATOS**

---

Con la intención de mostrar la información más relevante en cuanto al proceso del perdón frente a la problemática de pareja planteada en la investigación, presentare cinco categorías las cuales se enumeran a continuación:

1. Opinión de la infidelidad
2. Carencias y necesidades en la relación de pareja
3. Sentimientos en relación a la pareja
4. Perdón ante la infidelidad
5. Personalidad saludable

La anterior categorización nos dará la posibilidad de observar los elementos que influyen positiva o negativamente en el proceso del perdón, además nos permitirá conocer la evolución a nivel de ideas y pensamientos respecto a la infidelidad. Los sentimientos también se verán evidenciados identificando las diferencias y similitudes que vive la persona infiel en comparación con su pareja, es decir, la persona que sufrió la infidelidad.

Otro aspecto importante que a raíz de la categorización podremos observar es, sí el apoyo terapéutico brinda beneficios ante el manejo de la infidelidad. Determinare por lo tanto, si en el caso trabajado en esta investigación, este apoyo propicio o favoreció de alguna manera a que las personas que forman la pareja se acerquen a una personalidad saludable y que los sentimientos negativos que se viven en una relación después de una infidelidad se trabajen adecuadamente.

Para realizar un correcto proceso de análisis de datos obtenidos dentro de las entrevistas profundas, consideré necesario dividir el tema investigado en tres etapas de acuerdo con la vivencia de la infidelidad. La primera etapa corresponde a la vida de los miembros de la pareja “antes” de que se presentara la infidelidad, la segunda concierne a lo vivido “durante” la infidelidad y la tercera etapa se refiere a “después” de la infidelidad. La división por etapas se debe a que considero importante recalcar las vivencias, opiniones y emociones vividas a través del tiempo

a fin de obtener una idea más clara de que aspectos se debieron perdonar después de la crisis y cómo se va logrando dicho perdón de forma cronológica.

Otro aspecto importante que a raíz de la categorización podremos observar es, sí el apoyo terapéutico brinda beneficios ante el manejo de la infidelidad. Determinare por lo tanto, si en el caso trabajado en esta investigación, este apoyo propicio o favoreció de alguna manera a que las personas que forman la pareja se acerquen a una personalidad saludable y que los sentimientos negativos que se viven en una relación después de una infidelidad se trabajen adecuadamente.

Es importante recalcar que el proceso terapéutico de la esposa inició en la segunda etapa (durante la infidelidad) y concluyó en la tercera etapa (después de la infidelidad). Al principio de la terapia, ella consideraba romper con la relación de matrimonio de manera definitiva y comprendía que el perdonar no implicaba el restablecer la relación. Las circunstancias se modificaron después y ambos decidieron mantener la relación y continuar avanzando en el proceso del perdón.

#### **4.1. CATEGORÍA 1. Opinión acerca de la infidelidad**

Considero importante dar a conocer la forma en cómo se modifica la opinión que se tiene acerca de la infidelidad una vez que se vive dicha problemática en la relación de pareja; creo que en la mayoría de los casos, la opinión previa está influenciada en gran medida por ideas externas y realmente no hay una opinión por convicción personal; sin embargo una vez que se vive la infidelidad se crea un punto de vista real y propio.

##### **a) Antes de que se viviera la infidelidad:**

La visión de los sujetos investigados respecto a la infidelidad era aplicada en terceras personas, es decir, no se consideraba que pudiera ser algo que tendrían que afrontar en algún momento; esto se puede constatar en el relato de la esposa que sufrió la infidelidad del esposo:

*Esposa: "Antes a la infidelidad yo la veía como algo que a veces pasaba, pero pues nunca lo pensaba como algo que me pudiera pasar a mí".*

La infidelidad era vista como un hecho descalificable por ambas partes, tanto por la persona que fue infiel, como la persona que sufrió la infidelidad, esto lleva a que ambos considerarán que el perdón en dichas circunstancias resultaba muy difícil de lograr:

*Esposa: "Yo antes llegue a hacer los comentarios de –Ay pues que lo deje o ni que el valiera tanto- siempre lo veía como algo malo"*

*"Cuando uno ve las cosas desde afuera a uno se le hace fácil opinar o... simplemente decir, para que sigue con él o para que lo quiere aquí, que lo deje... a veces uno piensa eso, o por lo menos ese era mi punto de vista, que no se perdonaba eso"*

*Esposo: "...antes si llegue a verlo en amigos que eran infieles, y como que verlo me daba... como coraje, como algo que no estaba bien".*

*"Yo lo vi en mi casa, para mí no es una cosa bonita... no está bien para nada"*

*"Yo sé con lo que vi en mi casa es después de eso (una infidelidad) las cosas no vuelven a ser iguales"*

La opinión con respecto a la infidelidad antes de experimentarla como parte de su relación, era por completo descalificadora y además llena de juicio pues se veía como algo lejano a sus vidas.

b) Durante la infidelidad:

Al momento de vivir la deslealtad en la relación, la persona que es infiel suele dar un fundamento del porqué se dio tal acción, aún así sigue descalificando la infidelidad. La parte ofendida desde luego no solo sigue opinando que está mal, sino que incrementa su opinión negativa y considera el hecho como algo imperdonable:

*Esposa: "...yo veía la infidelidad como lo peor"*

*“... hubo un momento en donde yo quería de verdad que hasta verlo... hasta muerto...ya no quería verlo nunca más”*

*Esposo: “Pues yo a la vez me siento mal y me siento más de ver que la estaba regando ¿verdad? Yo sabía que no estaba haciendo bien, pero como que no me importaba en ese momento”.*

Mientras la persona infiel idealiza al tercero en discordia, la persona a la que le están siendo infiel se minimiza frente a la idea de un tercero. Al estar viviendo una infidelidad, suele experimentarse por parte de la persona infiel una fase de enamoramiento hacia otra persona que no es su pareja:

*Esposa: “...al principio cuando paso, yo decía o me ponía a pensar como que la otra había de estar mejor, como que uno idealiza a la otra persona, uno nunca se la revela gorda, fea y trompuda ¿verdad?, uno se la revela como una modelo”.*

*“El ha dicho que el mismo no sabe qué paso, pero que se sentía como loco o embrujado por ella”*

*Esposo: “...no quería pasar mucho tiempo en casa porque solo era para estar peleando todo el tiempo y en cambio la otra pues me chiqueaba y me escuchaba y me hacía cariños, yo creo que por eso cada vez me alejaba mas y mas de mi casa”*

*“Al principio sentía mucha felicidad con la otra mujer”*

*“...se deja uno llevar, y luego como esa persona le demuestra a uno disque mucho cariño y mucho afecto”*

*“Pues yo no me sentía bien y la otra persona me dio lo que en casa no tenía, pues por eso paso”*

Los anteriores relatos, si bien no dan un concepto claro de los sujetos respecto a la infidelidad cuando la estaban viviendo, nos permiten inferir que su opinión comenzaba a modificarse, pues ya no se mantenía en la simple descalificación de los hechos como cuando se encontraban en la etapa previa a la infidelidad.

c) Después de la infidelidad:

En cualquier momento, la opinión acerca de la infidelidad sigue siendo negativa por ambas partes de la relación de pareja, sin embargo en esta etapa, la pareja es capaz de reconocer que la vivencia les permitió aprender de ella. Cuando extienden la opinión de la infidelidad poniendo la vivencia en personas cercanas a ellos desean que no sea algo visto como “normal”:

*Esposa: "Cuando yo platico con mi hija lo que yo quiero es que ella no crea que los hombres engañan y que ella va a tener que perdonar, sino que lo vea como algo que me paso y que lo tomamos como experiencia, pero no por eso ella va a tener que pasarlo y si lo pasa no tendrá que perdonar porque su mamá perdono, que no crea que la vida es así"*

*"Con mi hija le trato de hacer entender que yo le di una oportunidad a su papá, pero que no lo vea como que esto es algo de la vida y que pasa siempre y ella lo admita como normal"*

*"Yo no creo que haya justificación"*

*Esposo: "Sigo pensando que no está bien"*

*"Ahora que ya lo viví, yo sé bien que no está bien"*

*"Esta en uno no caer en las tentaciones"*

Aún cuando los sujetos consideran a la infidelidad como una acción inaceptable, hacen referencias que dejan ver que consideran este hecho como algo que se permite hasta cierto punto en el género masculino:

*Esposa: "Tal vez las mujeres pensamos más en nuestros valores y por eso las mujeres no lo hacen tanto como ellos" (hablando de la infidelidad)*

*Esposo: "Yo sé que si hubiera sido al revés, yo no lo hubiera perdonado"*

*En otro momento el esposo relato lo siguiente en el supuesto de que en un futuro su hija viviera una infidelidad: "Pues me molestaría mucho la verdad... hablaría con el muchacho tratándole de hacer que viera que no estuvo bien". Lo cuestiono referente a si la parte infiel fuera su hija y dijo: "ah no, así no, yo creo que no se podría"*

Son capaces de reconocer que la infidelidad no está directamente relacionada con ser hombre o ser mujer:

*Esposa: "Tanto el hombre como la mujer estamos en igualdad de condiciones, los dos tenemos razones como para ser infiel, pero ya eso depende de uno, es como una cuestión de conducta, valores o de moral"*

Los sujetos se permiten considerar a la infidelidad como un hecho que "puede pasar" y que es importante el trabajo constante por fortalecer o mantener fuerte la relación y como consecuencia alejarse de esta posibilidad:

*Esposa: "Yo creo que es muy importante, que los dos le estemos echando ganas para que funcione, pero no por eso me voy a descuidar... Tiene que tener uno en cuenta que puede pasar y que no pensar que si pasa no sabré que hacer, es como mas bien crecer con la experiencia, aprender"*

*Esposo: "A lo mejor por que unas mentes somos más débiles que otras es que llegamos a ser infieles, o se deja uno a lo más bajo ¿no? Y a veces piensa uno que si voy a ser infiel voy a ser más feliz, pero pues no, al menos eso no me paso a mí..."*

*"Está mal, pero pues a veces pasa a lo mejor por falta de comunicación, o por que se dejan de atender"*



En la medida que el proceso del perdón va avanzando, la pareja va modificando su opinión respecto a la infidelidad; se puede observar una madurez en el criterio reconociendo así la responsabilidad que corresponde a cada miembro que forma parte de la relación:

*Esposa: "... yo creo que las dos personas son responsables de que se dé la infidelidad, porque también mi esposo se quejaba de muchas cosas, el se quejaba de mí, yo me quejaba de él"*

*"Las dos personas tienen la culpa, cada uno lleva su porción de culpa, pero de todas formas no justifico la infidelidad"*

*Esposo: "La infidelidad tiene que ver con cómo está la pareja... ahorita yo no sería capaz de serle infiel, pero antes no me sentía así"*

Se reconoce a la infidelidad como un hecho generador de cambios a nivel individual y de pareja:

*Esposa: "Para mí es como una experiencia más, me sirvió, ya no va a ser igual definitivamente..."*

*"Como que esta experiencia por muy dura que fuera, como que nos ayudo a los dos; a él lo ayudo a ser más maduro y a valorar lo que tiene"*

*Esposo: "... si estoy bien con mi esposa, pues ya ni siquiera pienso en salir solo, prefiero estar con ella, si hemos cambiado mucho"*

*"Pues yo he hecho muchos cambios después de lo que paso"*

Después de haber vivido una infidelidad y haber logrado superarla mediante el trabajo de las emociones, los miembros de la relación se permiten reconocer los elementos que propiciaron que se presentara en su caso particular y de esta manera no juzgan a la infidelidad en términos generales simplemente descalificándola, son capaces de reconocer que una infidelidad debe ser valorada dependiendo de las circunstancias de la relación y en base a ello dependerá cómo se afronte:

*Esposa: "Yo no puedo opinar ni para decir perdónalo o déjalo, yo siempre les digo – esa es una decisión personal, en la que solo tú debes ver, opinar y pensar que quieres-"*

*Esposo: "La gente lo juzga a uno, pero no saben bien porque, ni que pasa"*

La opinión que los sujetos tenían respecto a la infidelidad se modificó fuertemente al haberla experimentado como parte de sus vidas y haber superado ese suceso; antes de vivirla se tenía una opinión en base al prejuicio, durante la vivencia la opinión estaba regida por los sentimientos de ese momento, mientras que después de haberla superado los sujetos presentan un punto de vista maduro con menos juicio, valorando las circunstancias y no sólo el acto en sí.

### **Hallazgos de la categoría 1:**

Las personas suelen tener una opinión sobre ciertas vivencias sin haber experimentado ese tipo de situaciones basándose en prejuicios sociales, la sociedad descalifica la infidelidad buscando culpables más que soluciones reales y saludables. Culturalmente suele ponerse menos juicio a la infidelidad masculina que a la femenina, sin embargo, sin importar el género suele verse como algo “MALO” tanto para el infiel como para la persona a la que le están siendo infiel. Baroni (1971) señala que la infidelidad tiene que ver con el impulso sexual en los hombres, siendo así más frecuente en el género masculino, sin embargo, en el caso de la pareja que colaboró para esta investigación, la mujer señala que el ser infiel o no serlo depende de los valores que se hayan inculcado a una persona, el hombre por su parte plantea que se debe a cierta *debilidad mental* (sic), pero ninguno habla de que la infidelidad tenga una relación directa con el género al que pertenece la persona infiel. Sin embargo, algo en lo que están de acuerdo es que cuando se vive una infidelidad en la mujer esta suele involucrar más sentimientos que el hombre, tal como nos lo señala el mismo Baroni.

Según la Enciclopedia gráfica femenina (1968) la forma en cómo se nos educa por género tiene cierta influencia en la presencia de la infidelidad y el cómo habrá de afrontarse dicha crisis de pareja; a los hombres se les permite mayor libertad en ciertas conductas, mientras que estas mismas resultan calificadas como graves cuando una mujer las tiene ya que a las mujeres se les educa para ser obedientes y sumisas. Desde luego, el aspecto cultural tiene gran influencia en cómo nos desenvolvemos, que entregamos y que recibimos en las relaciones. Sin embargo

para confirmar este punto sería necesario realizar una investigación comparativa con casos similares.

Eguiluz (2007) planteaba dentro de su teoría que la infidelidad es una conducta generada por un descontrol en el sistema conyugal, aún así no deja de ser responsabilidad del que eligió ser infiel. De acuerdo a lo observado en mi investigación, me doy cuenta que tanto él como ella están de acuerdo en que la relación tenía muchas carencias antes de que se diera la infidelidad, sin embargo, creo importante señalar que lograron consciencia de ello una vez que se permitieron avanzar en el proceso del perdón, ya que antes de la infidelidad o durante, no se permitían aceptarlo como tal, en especial la parte “engañada”. Confirmando la teoría de este autor pude observar que ambos pueden reconocer que a cada uno le corresponde poner de su parte para lograr cambios y mejorar su forma de establecer la relación, pero aún así admiten que la infidelidad es una conducta “incorrecta” que uno de los dos eligió tener.

La infidelidad es catalogada como una vivencia negativa y catastrófica dentro de una relación de matrimonio. Cuando se está pasando por ella, es visualizada con base en el enojo ante las situación y la persona que sufre la infidelidad de la pareja se ve lastimada en su autoestima, mientras que la persona que está siendo infiel sabe que no es correcto, pero al mismo tiempo los conflictos de pareja le permiten justificar la actitud: “no está bien, pero si lo fui fue porque...”. El que una persona sea infiel, no necesariamente implica que considera a la infidelidad como algo aceptable, tan es así que generalmente la infidelidad suele esconderse ante la sociedad en general actuando a escondidas no solo de la pareja, también del resto de la gente

Dentro del trabajo de campo de la presente investigación, me di cuenta que el esposo al momento de ser infiel se sentía totalmente enamorado de la otra persona y al tratarla con mayor profundidad perdió el interés por completo, a esto es a lo que Salmerón (2009) se refiere al mencionar que al inicio de toda relación se vive una

idealización del otro y con el paso del tiempo se va dando lugar a conocer a la pareja "real". En este caso, él llegó a confundir sus sentimientos creyendo que la otra persona representaba todo aquello que a él le hacía sentirse feliz y satisfecho, pero cuando abrió los ojos ante la persona real el enamoramiento se fue por completo.

Después de haber vivido una infidelidad y haber logrado superarla mediante el trabajo de las emociones, los miembros de la relación se permiten reconocer los elementos que propiciaron que se presentara en su caso particular y de esta manera no juzgan a la infidelidad en términos generales simplemente descalificándola. Los miembros de la pareja llegan a ubicar todos aquellos elementos positivos que pueden obtener a raíz de que se presenta esta situación, es decir, reconocen los errores o descuidos que dieron lugar a la infidelidad y logran aprender de ellos.

Otro aspecto es que ven la infidelidad como una situación que puede presentarse y no como algo que nunca les va a pasar, cosa que muy probablemente antes visualizaban. La opinión de la infidelidad antes, durante y después de haberse vivido se mantiene en una parte descalificadora, sin embargo la terapia brinda la posibilidad de trabajar con los sentimientos e ideas al respecto, permitiendo que se llegue a asimilar a nivel personal y de pareja, es así como aún cuando al final de un proceso puede ser que se siga viendo a la infidelidad como una vivencia que lastima fuertemente a la relación, pero a la vez se logra rescatar uno o algunos elementos positivos de haber pasado por esa situación; es decir, se destaca algún aprendizaje de todo lo vivido.

Belá Grunberger (citado por Baroni, 1971) afirmaba que las mujeres son más fieles que los hombres, este dato no puedo discutirlo a fondo ya que mi investigación no está enfocada a confirmar o negar este punto, sin embargo, en este caso aún cuando la infidelidad fue del hombre; ella comenta que la infidelidad puede ser tanto del hombre como de la mujer.

La infidelidad desestabiliza la estructura de relación que se tiene establecida hasta el momento por la pareja, esta falta de control puede dar lugar a que la pareja rompa toda relación o a que se integre y resuelva los conflictos previos, ya que generalmente la relación no estaba constituida de una manera funcional o saludable. Recordando la idea de Frankl (1979) quien nos plantea que las experiencias difíciles pueden disminuir o afectar la capacidad de disfrutar, resulta comprensible que al pasar por una infidelidad la pareja se vea envuelta en caos, desde luego está en ellos salir de dicha crisis o mantenerse en ella.

La Enciclopedia gráfica femenina (1968, tomo VI) menciona que la infidelidad masculina suele ser perdonada por las mujeres en su gran mayoría, aún con el daño que genera sea muy fuerte; mientras que la infidelidad femenina resulta muy difícil perdonarse por la mayoría de los hombres. En este caso investigado vemos que la mujer logro perdonar la infidelidad, y que el hombre señala que de haber sido situaciones contrarias el no habría perdonado esa situación.

Sin duda, la opinión que una pareja tiene de la infidelidad, muestra la capacidad que tendrán para resolver dicha problemática; tal es el caso de la pareja observada para la presente investigación, en donde la persona que fue infiel se mantiene considerando que lo que hizo esta mal. Por su parte, la persona a la que le fueron infiel también considera a la infidelidad como algo negativo, pero al mismo tiempo se permite ver lo que obtuvo a raíz de esa vivencia tan difícil y/o dolorosa. Estas dos posturas permiten un trabajo sobre el perdón, pues el que fue infiel brinda a su pareja la seguridad de estar arrepentido y la persona que sufrió la infidelidad tiene apertura para dejar de juzgar y de caer en un juego psicológico de víctima-victimario. Creo por lo tanto que cuando una pareja elige continuar la relación después de haber vivido una infidelidad, un factor que favorece la unión es el hecho de que ambos descalifiquen esa situación pues esto les permite sentirse más seguros en la relación; pero al mismo tiempo, ambos puedan reconocer también que si bien la infidelidad no es algo “bueno”, la vivencia por la que pasaron dio pie a cambios trascendentales orientados a una mejora en la forma en cómo se relacionan como pareja.

En la medida que la persona ofendida empieza a trabajar las emociones que surgieron a raíz de la infidelidad, se permite avanzar en el proceso del perdón, lo cual a su vez le permitirá sentirse mejor a nivel individual y esto dará pie a una visión más saludable de lo que implica una relación, de esta manera se reafirma la sanación emocional de vivencias negativas del pasado.

#### 4.2. CATEGORÍA 2. Carencias y necesidades en relación de la pareja

Observe que la relación de pareja venía presentando diversas carencias, las cuales fueron generando cierto alejamiento físico y emocional, lo cual a su vez afectó el compromiso que se vivía en la relación, esto dio lugar a diversas problemáticas que dañaron profundamente a la pareja. En otras palabras, las carencias y/o las necesidades no cubiertas fueron los causales de que la infidelidad se hiciera presente en esta relación. A continuación se presentan dichas carencias:

##### a) Antes de la infidelidad:

La falta de apoyo era una queja constante por parte de los dos sujetos, la esposa pedía más apoyo en las labores cotidianas del hogar así como en la aportación económica del marido al hogar, mientras que él reporta que tenía la necesidad de apoyo emocional por parte de su esposa:

*Esposa: “Antes definitivamente no había mucho apoyo, si lo hacía el siempre lo veía como –te estoy ayudando- y como si ya con eso fuera suficiente y ya”*

*“Él la verdad nunca fue muy responsable en casa con el dinero, así que a mí siempre me tocaba estar trabajando para sacar las cuentas adelante, porque pues si él no trabajaba no por eso mis hijos dejaban de comer o de necesitar sus medicinas, ¿verdad? así que yo buscaba siempre la manera”*

*“Yo creía que yo era una buena esposa porque nunca deje de atenderlo bien, siempre le tenía su comida y su ropa limpia... como que yo no veía de que podía el quejarse de mí”*

*Esposo: “Si me tenía siempre lista la comida, pero pues así de que compañía, esa nunca me la daba y eso me causaba a mi dolor”*

El hecho de que ambos estuvieran enfocados a diferentes carencias creó una brecha fuerte entre ellos, pues cada uno veía su necesidad particular y no era capaz de comprender la necesidad que su pareja estaba experimentando. La esposa enfocada en los gastos económicos se sumergía cada vez más en su trabajo a fin de solventar lo necesario del hogar y trayendo como consecuencia secundaria que su cónyuge se sintiera menos apoyado emocionalmente. El esposo por su parte, enfocado en su demanda de afecto se fue alejando de su pareja descuidando cada vez más las necesidades que ella le pedía cubrir:

*Esposa: "... él decía que me la pasaba trabajando, que nunca estaba en casa, que yo lo descuidaba, pero pues como le digo de algún lado tenía que salir el dinero para todos los gastos que teníamos en casa"*

*"...él se quejaba de que yo no lo atendía por trabajar tanto"*

*Esposo: "... yo siempre le decía que quería que pasáramos más tiempo juntos pero ella nunca quería salir conmigo, siempre estaba ocupada"*

*"Ella no estaba mucho tiempo conmigo, yo siempre le pedía más tiempo pero ella prefería estar con sus papás"*

*"Me sentía a veces solo..."*

El sentimiento de soledad y falta de apoyo se vieron reflejadas en el reclamo de mayor atención por parte del esposo, esta demanda llevo a su vez a que la pareja enfrentara pleitos constantes, lo cual el esposo menciona que fue la causa principal de que él estuviera en una posición vulnerable a ser infiel a su esposa:

*Esposo: "Siempre nos la pasábamos peleando y con reclamos"*

*"Cuando peleábamos yo me salía y me iba a tomar y ahí fue que conocí a la otra persona.... Ella si me escuchaba y le empecé a platicar mis problemas..."*

Otra de las carencias que la pareja experimento antes de la infidelidad fue la ausencia de un buen sistema de comunicación, la pareja trataba de hablar, pero caían de manera constante en los reclamos alejándolos de la comunicación y acercándolos a discusiones:

*Esposa: "No había comunicación, definitivamente no nos comunicábamos nada"*

*Esposo: "Yo siento que no teníamos nada de comunicación"*

La confianza es un aspecto que se ve afectado en las relaciones que afrontan una infidelidad, la pareja que apoyo en la presente investigación nos muestra como este aspecto se encontraba afectado de manera previa a la infidelidad en su relación:

*Esposa: "No era que yo confiara por completo, pero yo no creía que esto podía pasar" (refiriéndose a la infidelidad)*

*Esposo: "... no estaba haciendo nada malo, pero ella no me creyó y de ahí empezamos a discutir mucho, porque ella me reclamaba, y con tanto reclamo yo fui perdiendo la paciencia, ella de plano no confiaba en mí".*

También existía la necesidad de sentirse valorado(a) por su pareja:

*Esposa: "Como que antes él decía –pues llego y ahí está y ya- ahora ya no es así" (haciendo referencia a que no la tomaba en cuenta)*

*Esposo: "Yo me había sentido rechazado por que pedía que estuviera más en la casa y no pasaba"*

Las carencias que los sujetos reportan haber vivido antes de la infidelidad, debilitaron la relación dando lugar a situaciones que agravaron aún más la estabilidad del matrimonio. Los dos muestran quejas al referirse a esa etapa, al no trabajar en conjunto como **pareja** se fueron separando cada vez más y enfrascándose en sus propias necesidades.

b) Durante la infidelidad:

Una de las principales carencias mencionadas en esta etapa fue la falta de estabilidad, la crisis emergió con mayor dureza en este momento creando una serie de sentimientos que traían consigo el incremento de necesidades a cubrir dentro de la relación:

*Esposa: "En aquel entonces él iba y venía a la casa y todo eso me ponía muy mal" "Se iba por días y luego regresaba como si nada, como si eso estuviera bien"*

*"Él iba y venía todo el tiempo... no terminaba de irse y luego regresaba a la casa"*

*Esposo: "Me sentía a gusto con la otra persona, como que me satisfacía, en cambio nomás llegaba a la casa y eran puros pleitos"*

*"Yo me sentía muy deprimido... entre mas peleábamos más me refugiaba en la otra mujer y más me alejaba de mi esposa, yo quería tranquilidad"*

La fase de enamoramiento sobre la persona externa genero un distanciamiento muy fuerte en la relación, la esposa experimento devaluación en la medida que se sobrevaloraba a la otra mujer:



*Esposa: "...siempre decía lo mejor de ella y a mí me hacía sentir pues cada vez peor"*

*"...era como él me hacía sentir o que me comparara con ella y siempre para decir que ella era mejor, cuando yo antes no me sentía una mala mujer, yo me consideraba una buena esposa, dedicada a su familia y trabajadora."*

*"Él no estaba en casa casi nunca y cuando estaba se apartaba, ya ni platicábamos sólo peleábamos, yo me sentía muy mal en ese tiempo, como sola"*

*Esposo: "La otra siempre me tomaba en cuenta y mi esposa pues nunca estaba en casa o si no pues siempre estábamos peleando"*

*"No quería pasar mucho tiempo en casa porque sólo era para estar peleando todo el tiempo y en cambio la otra pues me chiqueaba y me escuchaba y me hacía cariños"*

*"Con la otra podía hablar y ella siempre me escuchaba todo lo que le decía"*

Durante la infidelidad, la carencia de afecto del esposo se vio parcialmente cubierta (por una tercera persona), mientras que la necesidad de apoyo de la esposa se incremento:

*Esposa: "...él comenzó a faltar a la... a las cosas de la casa, y cada vez me ayudaba menos en el negocio, ya no iba, empezó a dejar de ir un día... luego faltaba dos, llegaba y se salía disque con los amigos o con cualquier pretexto o ni me decía, comenzó hacerse de más tiempo hasta que ya no llegaba... y pues yo tenía que sacar adelante todo sola"*

La confianza es fundamental para el buen funcionamiento de una relación de pareja, ya que implica el tener una opinión positiva respecto a las decisiones y acciones que la otra persona habrá de realizar. Los sujetos mostraron como se vio afectado este aspecto durante la infidelidad:

*Esposa: "Yo perdí la confianza completamente... pero cuando no hay confianza uno solo esta checando que paso da el marido para estarlo cuestionando de donde estaba con la idea de que ya está con la otra"*

*Esposo: "Yo la veía a ella que no me tenía nada de confianza"*

La comunicación implica intercambiar o transmitir, información, ideas o pensamientos; resulta fundamental que exista una buena comunicación en un matrimonio. Los sujetos expresan no haber tenido un eficaz sistema de comunicación en esta etapa:

*Esposa: "Se perdió por completo la comunicación... no hablábamos definitivamente nada"*

*Esposo: "Casi ni hablábamos y si lo hacíamos nos peleábamos"*

El respeto y el reconocimiento van de la mano en una relación, puesto que respetar implica comprender y valorar a la otra persona. La pareja durante la infidelidad vio afectado este aspecto:

*Esposa: "Él se quejaba de que no le dedicaba tiempo, y que ella si se lo daba, el era muy cínico, no solo me decía que iba a estar con ella sino que yo aceptara esa situación y que así podíamos estar bien, ya no trabajaba nada, no pasaba ni un peso para la casa, pero si vivía y comía ahí"*

*Esposo: "Pues yo creo que ya no había mucho respeto en ese momento"  
"La veía como que... como que me tenía lastima"*

La culpa comenzó a surgir al estar siendo infiel, cuando la fase de enamoramiento hacia la tercera persona disminuyó y al suceder esto, en el esposo surgió la necesidad de reparar los daños. La esposa mientras tanto tenía la necesidad de escuchar una disculpa la certeza de que la estabilidad volvería:

*Esposa: "Yo quería que me pidiera perdón y que con eso ya todo pasara... Solo deseaba que todo eso pasara rápido, yo deseaba que él me buscara y me dijera que ya no iba a volver a pasar y que íbamos a estar muy bien"*

*Esposo: "Me sentía con tristeza y culpa... no sabía cómo hacerle"  
"Recordaba a mis hijos y me sentía triste porque no estaba yo con ellos, me arrepentí y me sentía mal con ellos y con mi esposa."*

c) Después de la infidelidad:

Una de las carencias fuertes en las etapas pasadas era el apoyo. El deseaba apoyo emocional, mientras que ella buscaba apoyo en las labores cotidianas y la aportación económica para los gastos del hogar. En esta etapa podemos observar como de ser carencias pasaron a ser necesidades cubiertas:

*Esposa: "Ya me acompaña en el trabajo, el sólo se alista ya no tengo ni que decirle que me apoye, él se alista y nos vamos a trabajar y ahí está conmigo ayudándome"*

*"Me gusta verlo en la casa, contento, yo ya trato de no solo estar y cumplir con lo mío ¿verdad? Sino también pasar tiempo juntos y acompañarlo, qué si me dice -¿vamos a tal lado?- pues voy con él aunque a veces este cansada"*

*Esposo: "Yo creo que ya estamos bien, yo me siento como nunca me había sentido, ella está conmigo y la veo contenta y yo también estoy contento"*

*"ella ya es mucho mas cariñosa conmigo, yo siempre le he dicho que a mí me gusta que ella sea cariñosa, es mas yo le digo -tu vuélvete empalagosa conmigo a mí eso me gusta-"*

La Confianza dañada por una infidelidad requiere de tiempo y trabajo constante para recuperarse, no vuelve a ser la confianza ciega que conlleva a la idea de que “nunca” va a suceder pues se reconoce la posibilidad:

*Esposa: “Se pierde gran parte de la confianza, porque pues ahora siempre está uno como que con la espinita... de saber que la persona que está con uno pues tal vez pueda fijarse en alguien más”*

*“Queda como que un alerta en el interior de uno”*

*“... de todas formas pues no dejo de pensar que ya paso una vez y pueda ser que pase de nuevo, osea como que yo no estoy pensando que va a volver a pasar, yo trato de no pensar eso, pero si se que si paso puede pasar de nuevo”*

*Esposo: “A veces yo la veo triste, veo que se queda pensativa, y pues no me dice nada, pero yo ya sé en que está pensando... yo trato de poner de mi parte para que eso no suceda”*

Después de superar la infidelidad y haber pasado por el proceso del perdón se logra establecer una comunicación eficaz y saludable:

*Esposa: “Yo ni siquiera tengo que preguntarle las cosas, él sólo viene y me cuenta... y pues sí, eso me gusta”*

*Esposo: “Ya platicamos mucho más, yo sí que si algo vuelve a pasar podría platicarlo con ella”*

El respeto se va restableciendo en la medida que las heridas emocionales van sanando:

*Esposa: “Yo vi que yo siempre estaba de celosa, yo siempre estaba reclamándole, reprochándole... definitivamente ya no hago eso, como que nos respetamos más en lo que necesitamos”*

La seguridad y estabilidad son necesidades a cubrir después de la infidelidad, la pareja se enriquece de ver los cambios positivos y eso reafirma su disposición para continuar generándolos:

*Esposa: “Yo siempre he dicho que si yo hubiera visto que el siguiera igual sin cambios saliéndose todo el tiempo y con las mismas conductas, igual de mañoso, pues definitivamente yo no estaría con él, pero lo he visto muy cambiado ya esta mas, yo veo que si está poniendo de su parte y yo también estoy poniendo mucho de mi parte y ahora estamos bien”*

*“...tener un hogar estable y para mí un hogar estable es unión, independientemente de lo problemas que hayan pasado”*

*Esposo: “si estoy bien con mi esposa, pues ya ni siquiera pienso en salir solo, prefiero estar con ella”*

La pareja presentaba carencias y necesidades sin cubrir, estas circunstancias llevaron a una falta de estabilidad que tuvo como consecuencia una infidelidad, durante esta vivencia, dichas carencias se incrementaron y/o intensificaron; en el momento que se permiten manejar un proceso del perdón comenzaron a avanzar en la búsqueda de satisfacción de necesidades.

### **Hallazgos de la categoría 2:**

La relación de pareja antes, durante y después de que se vive una infidelidad, suele mostrar ciertas necesidades no cubiertas o carencias que de no ser trabajadas, pueden generar daños fuertes en la relación misma así como en cada uno de los individuos que la forma.

Baroni (1971) señala que la mayoría de las infidelidades masculinas generalmente se diferencian de las femeninas debido a que las primeras suelen darse al buscar satisfacer impulsos sexuales mientras que las segundas lo que buscan es satisfacer una necesidad afectiva, sin embargo en la relación de pareja investigada podemos ver que no fue así. Las carencias que el esposo tenía antes y durante la infidelidad eran afectivas, pues él expresa haberse sentido poco apoyado; deseaba que su esposa le brindará más tiempo y afecto, hablaba de carencias en la comunicación y en la confianza, jamás hizo referencia a causas que tuvieran relación directa con el aspecto sexual. Es curioso ver cómo mientras él sentía que la relación no funcionaba bien y por lo tanto se sentía insatisfecho, ella reporta un sentir un tanto diferente, ya que consideraba que la relación tenía carencias, más no muy graves, en más de alguna ocasión ella hizo referencia a que se sentía bien en la relación antes de la infidelidad y que por lo tanto no esperaba vivir esa situación. Sin embargo ella reportó sentir que él no la apoyaba en el plano económico, existía una diferencia fuerte en la percepción de cada uno de los miembros de esta relación antes de que se viviera la infidelidad; mientras que él se enfocaba a ver la carencia en el plano afectivo, ella se enfocaba a la carencia de apoyo que él le hacía sentir al no buscar el medio para cubrir las necesidades básicas familiares (como lo eran alimentos y medicamentos). Esta variante en la percepción, generaba un bloqueo fuerte, pues se encontraban enfocados en diferentes aspectos, es decir, él no le

daba importancia la carencia que ella vivía, y ella a su vez no le daba importancia a la que él experimentaba; esta invalidación constante genero una brecha fuerte en el matrimonio que incremento los problemas que ya existían.

Siguiendo con la teoría de Baroni (1971) quien comenta que el hecho de que en las últimas décadas la mujer se haya incorporado con mayor actividad en la vida laboral suele generar cierta frustración en los maridos y que esto puede ser un causal de que se presente la infidelidad, pues poco a poco se podría ir dando una distancia emocional en la relación. Esta situación tiene gran importancia en el caso que observe para mi investigación, ya que ella es una mujer que trabaja y que incluso ha llegado a considerarse independiente señalando que su esposo en el pasado no era tan responsable con respecto a los gastos del hogar y que ella tenía que trabajar para sacar dichos compromisos económicos; este hecho llevo a que después de cierto tiempo, el esposo empezara a sentirse solo y poco apoyado y a reclamar más atención; estas circunstancias se vieron reflejadas en pleitos constantes, lo cual el esposo menciona que fue la causa principal de que él estuviera en una posición vulnerable a ser infiel a su esposa. Esto último también nos permite confirmar en cierta forma la teoría de Flores (1994) quien menciona que la perdida de respecto en la relación puede ser parte de los orígenes de una infidelidad, sin embargo digo que confirma dicha teoría en “cierta” forma ya que este autor también hace referencia a que la pérdida del respeto puede darse en la medida que la pareja tiene mayor convivencia y con el paso del tiempo se van permitiendo faltas de respeto con base en la “confianza extrema”, es decir, hay tanta confianza que esta permite que se digan o hagan algo que pueda resultar denigrante para la pareja. Este último hecho no se dio en el matrimonio observado, en ellos las faltas de respeto comenzaron al iniciar las peleas constantes y estas son las que de alguna manera propiciaron la infidelidad.

Los hombres al ser infieles suelen pasar poco tiempo en casa, se muestran volubles en plano afectivo, pues que a veces se portan cariñosos y en otros momentos fríos e indiferentes y/o intolerantes (Martínez, 2009), esta información pude confirmarla al escuchar la visión que tenía la esposa durante la infidelidad, ella hacía referencia al poco interés de su esposo y a los cambios que el mostraba, el a su vez, llevo hacer referencia de que se sentía totalmente “enamorado” de la tercera persona como si

estuviera “embruado” y eso hacía que no valorará su hogar, pero al mismo tiempo experimentaba culpa al saber que lo que hacía no era correcto, por lo que había ocasiones en las que trataba muy bien a su esposa y otras en las que era duro y frío en sus actitudes.

Recordemos que Eguiluz (2007) señala que la infidelidad siempre es el resultado de una situación de pareja, sin embargo es responsabilidad de la persona infiel el haber tomado las decisiones que llevan a dañar aún más la relación. Estoy totalmente de acuerdo, pues al revisar el contenido de la información que la pareja maneja, se constata que el matrimonio investigado tenía carencias y necesidades no cubiertas, aún así ninguno de los dos justifica la infidelidad, y la persona que fue infiel admite su responsabilidad ante los hechos.

Al igual que en la discusión de la primer categoría, vuelvo a confirmar la teoría de Hilda Beatriz Salmerón (2009) cuando señala que la persona que es infiel idealiza a la tercera persona y minimiza en cierta forma el valor de su pareja formal. El matrimonio que apoyo en la investigación nos muestra como durante la infidelidad él tenía una idealización en la otra persona y esto daba lugar a que la sobrevalorara y a la vez le quitará valor (a su juicio en ese entonces) a su esposa. En este último punto vuelvo hacer referencia a parte de la teoría de Baroni (1971) quien señala que cuando en la vida de matrimonio ya no se está viviendo la fase del enamoramiento, puede darse que se busque la persona ideal fuera del matrimonio.

La negatividad, el individualismo, la falta de comunicación y de apoyo así como de las muestras afectivas llevaron a la vivencia de la infidelidad en la pareja investigada. Estos causales son parte de lo que Eguiluz (2007) dice que en una relación de pareja lleva a la indiferencia, lo cual dará lugar a diversas conductas que dañen la relación (en este caso la infidelidad). También Giorgio Agostini (2009) comenta que uno de los factores determinantes en la presencia de dicha problemática de pareja se debe a una comunicación dañada entre los cónyuges.

Las relaciones de pareja son complejas, resulta difícil enumerar las causas de la infidelidad pues dependerán de las características de la relación y sus integrantes,

en el caso investigado hubo ciertas carencias y necesidades no cubiertas que contribuyeron a que se viviera la infidelidad:

1. Comunicación deficiente
2. Falta de apoyo
3. Ausencia de comprensión
4. Carencia de muestras de afecto efectivas
5. Limitado tiempo de calidad compartido en pareja

Si las carencias que se experimentan dentro de la relación no son cubiertas, van quedando vacíos emocionales y por lo tanto la pareja se vuelve vulnerable ante el hecho de que terceras personas se involucren en su relación, por tanto, es importante que un matrimonio se mantenga identificando todos aquellos aspectos que deben fortalecer en conjunto y trabajar sobre ello de manera clara y efectiva.

#### 4.3. **CATEGORÍA 3. Sentimientos en relación a la pareja**

Desde mi punto de vista, los sentimientos en relación a la pareja son un aspecto importante cuando se trata de la estabilidad de un matrimonio, por ello considero necesario observar cómo son dichos sentimientos frente a la vivencia de una infidelidad a fin de poder mostrar los cambios que se viven a nivel emocional frente a una infidelidad.

a) Antes de la infidelidad:

El enojo es un sentimiento que suele experimentarse al vivir contrariedad o algún perjuicio. El enojo que surgía antes de la infidelidad era generado al no sentir el apoyo que buscaban en su pareja (ella en el aspecto económico y él en el emocional):

*Esposa: "Me molestaba que él no hiciera algo para ganar el dinero que necesitábamos para las medicinas si ya sabía que nuestra hija las necesitaba"*

*Esposo: "Era mucho enojo...coraje... porque nunca estaba"*

*“Si me sentía muy enojado con ella, siempre estábamos peleando, eso me molestaba mucho, por eso me salía”*

El sentimiento de soledad se refiere a la carencia de compañía: El esposo tenía una constante queja en este aspecto, que aún cuando trato de expresar, la deficiente comunicación que tenían en ese momento, no permitió que se trabajara:

*Esposa: “...yo creo que él no se sentía necesitado, si él no estaba yo de todas formas hacia las cosas que a veces le correspondían a él”*

*“Queríamos cosas diferentes y por eso ya nunca hacíamos cosas juntos, cada quien por su lado”*

*“Él se sentía como que yo no lo tomaba en cuenta, yo no lo sentía así, pero admito que tal vez hice algo para que lo viera así”*

*Esposo: “Compañía, esa nunca me la daba, y eso me causaba a mi dolor”*

*“...yo sentía feo de ver a todos mis hermanos con sus pareja y en cambio yo siempre solo con mis niños y ya... Me sentía muy deprimido”*

*“Me sentía en veces solo, de que llegaba a la casa y siempre yo solo”*

*“... es que ella siempre quería estar más con su familia o en el trabajo que conmigo”*

*“No me sentía muy bien, ella era muy dedicada al trabajo y la verdad yo siempre me queje de que no era muy cariñosa conmigo por estar siempre en otros lados”*

*“Me sentía en veces solo, de que llegaba a la casa y siempre yo solo”*

La decepción estuvo presente en la relación, refiriéndonos con esto al hecho de que las expectativas puestas en la pareja no se cumplieron, generando así cierto grado de frustración:

*Esposo: “Cada vez eran más fuertes los pleitos y seguí regresando a la cantina para despejarme de lo que tenía en la casa y pues así se dio” (refiriéndose a la infidelidad)*

*“Enojado, o más bien como decepcionado, osea yo veía que ella hacía mucho caso y se creía de lo que los demás decían y eso me molestaba mucho”*

El sentimiento de amor es fundamental para que una pareja se mantenga unida con un lazo emocional, en esta etapa, ambos reportan como presente dicho sentimiento, sin embargo se veía opacado y debilitado por los problemas habituales:

*Esposa: “Si había amor, pero como que... no un amor así que tu digas –Ay sin esta persona me muero- yo creo que él así sentía, y por mi parte pues como que normal ya había como que una rutina”*

*Esposo: “Pues sí había amor pero... siempre nos la pasábamos peleando”*

*“Compañía, esa nunca me la daba, y eso me causaba a mi dolor”*



La tristeza también fue experimentada por el esposo antes de la infidelidad:

*Esposo: "...yo sentía feo de ver a todos mis hermanos con sus pareja y en cambio yo siempre solo con mis niños y ya... Me sentía muy deprimido"*

Los sentimientos que estaban presentes antes de la infidelidad giran en torno a la falta de satisfacción en la relación y fue el esposo quien los expreso de manera más abierta, puesto que la insatisfacción en esta etapa estaba con mayor figura en su persona.

b) Durante la infidelidad:

El enojo estuvo presente durante la infidelidad tanto en el esposo como en la esposa, a diferencia que el enojo de él venía desde las carencias que experimentaba en el pasado y el de ella venía como consecuencia de la infidelidad y lo que esta representaba:

*Esposa: "El enojo lo viví más cuando ya mi autoestima estaba un poco mejor, llego un momento en donde ya no lo quería ver cerca de mi..."*

*"Me molestaba hasta que me tocara..."*

*"Hubo un momento en donde yo quería de verdad que hasta verlo... hasta muerto... yo prefería saberlo muerto y ya con eso sentirme bien, no me siento mal por decirlo, porque sé que fue por lo que paso, y pues estaba enojada, ya ahora pues ya no es así."*

*"...me dolía mucho que él quisiera estar con alguien mas pero también me dolía él como lo manejaba"*

*"De plano empecé verlo como inquilino y nada más, eso fue para que no me doliera ya mas, se hizo alguien que estaba pero no representaba nada para mi"*

*"...me dolió muchísimo que él me dijera que no le importaba que ella fuera una prostituta, que de todas formas la prefería a ella porque ella le daba cosas que yo no, eso me causo un enojo muy fuerte que duro mucho"*

*Esposo: "Hubo momentos en los que yo me sentí muy enojado, pero..."*

*"Al principio de que andaba con la otra yo sentía mucho enojo, como odio, como coraje, porque peleábamos mucho..."*

*"...como que sentía algo de coraje también"*

El enojo fue modificándose en la esposa y surgió el sentimiento de lastima hacia la pareja, entendiendo por este como la reacción hacia una persona cuando causa una pena, dolor y/o disgusto:

*Esposa: "... pase del enojo a la lástima, no sé ni cómo fue, y es que lo empecé a ver todo demacrado"*

*Esposo: "Yo la veía a ella que no me tenía nada de confianza, y la veía como que... como que me tenía lástima"*

La culpa y la vergüenza son sentimientos originados por situaciones humillantes o alguna falta, ambos sujetos reportaron haber experimentado dichos sentimientos:

*Esposa: "El me decía que yo no me lo merecía lo que me estaba haciendo y pues como que si veía a veces como que sabía que tenía la culpa de que yo ya no pudiera confiar"*

*"Pues ha sido vergüenza por lo que paso"*

*"Yo trataba de cubrirlo y que la gente no se diera cuenta, pero pues yo creo que si se daban cuenta todos, yo me acuerdo que mis papás me preguntaban ¿Dónde está tu esposo? Pero pues yo siempre les decía algún pretexto y ya cambiaba de tema, siempre lo estaba cubriendo, me sentía culpable y además me daba pena que la gente dijera o se diera cuenta"*

*Esposo: "...no estaba agusto y de plano la deje a la otra y después con mi familia me sentía como con culpa, así de que había hecho algo malo y empecé a trabajar con uno de mis hermanos y a echarle ganas para recuperar a mi familia poco a poco".*

Durante la infidelidad, el amor se vio lastimado, el esposo no dio referencia de este sentimiento hacia la esposa en esta etapa, pues se encontraba experimentando el enamoramiento hacia una tercera persona. La esposa por su parte muestra como este sentimiento cambio en la relación:

*Esposa: "...el amor, como que se enfrió... yo lo miraba y como que ya no sentía tanto amor, era más como la costumbre... pero si había amor por que si no pues no habría habido una segunda oportunidad"*

*Esposo: "Yo no sé ni cómo decirlo, sólo quería estar con la otra"*

El dolor y la tristeza son emociones que habrán de experimentarse al vivir una infidelidad:

*Esposa: "...me desconecte por completo del planeta... Me la pasaba llorando, no quería salir, sin ganas de nada"*

*"Pase por muchos momento bien difíciles, a veces no quería ni atender a mis hijos de lo triste que me sentía"*

*"Como si nada me importara, solo que me sentía muy triste"*

*"...me dolía mucho que él quisiera estar con alguien mas pero también me dolía él como lo manejaba"*

*"De plano empecé verlo como inquilino y nada más, eso fue para que no me doliera ya mas, se hizo alguien que estaba pero no representaba nada para mi"*

*Esposo: "...luego ya me sentí más bien triste y mal por lo que había hecho porque yo sabía que estaba mal"*

*“Me sentía triste porque no estaba yo con ellos, me arrepentí y me sentía mal con ellos y con mi esposa”*

*“Sentía feo por mi esposa pero era más por mis hijos”*

*“Recordaba a mis hijos y me sentía triste porque no estaba yo con ellos, me arrepentí y me sentía mal con ellos y con mi esposa.”*

Durante la infidelidad los reproches se mantuvieron constantes por parte de la persona ofendida ante esta acción, dichos reproches generaron la intolerancia y la pérdida de paciencia:

*Esposa: “Yo siempre estaba reclamándole, reprochándole, y había veces que a mí me molestaba hasta que me tocara, me molestaba mucho”*

*Esposo: “Ella me reclamaba, y con tanto reclamo yo fui perdiendo la paciencia”*

El deseo de venganza también se hizo presente cuando la infidelidad se estaba viviendo, esto como consecuencia del enojo y la molestia que experimentaba la esposa en ese momento:

*Esposa: “Hubo un momento en el que quería verlo humillado, yo te decía que quería verlo mal, pidiéndome perdón para poder decirle que no y hacerlo a un lado”*

*Esposo: “A veces las amigas pueden empezar diciendo –tú hazle lo mismo- y pues en lugar de ayudar perjudican”*

*Nota del terapeuta: con el presente comentario puedo inferir que él percibía el deseo de venganza de su esposa ante la infidelidad de él.*

El valorar a la pareja genera un sentido de estabilidad y satisfacción en ambos, cuando la infidelidad estuvo presente, este valor hacia el esposo o la esposa se vio afectado:

*Esposa: “A mí se me revelaba la otra persona como que... como que era mejor que yo y es que él a veces me decía cosas que así me hacían sentir”*

*Esposo: “Al principio a mi nada me importaba, ni yo mismo, solo la otra persona... hasta que con el tiempo comencé a ver cómo era en realidad y volví a valorar a mi esposa”*

Otra sensación que se vivió fue la confusión, esto se debe a que desde luego no se encontraban preparados para pasar por estas circunstancias, los hechos nunca fueron parte de un plan:

*Esposa: “...tenía sentimientos encontrados... yo me sentía muy dañada, y además él decía que me quería pero no dejaba a la otra mujer”*

*“No imaginas que pueda pasarte a ti, y cuando lo vives no lo entiendes”*  
*Esposo: “...como que había momentos que quería estar con ella, pero luego a veces no”*

Aún con todas las emociones y sentimientos reflejados anteriormente, también existía la esperanza de que esta situación difícil se superara y volvieran a la estabilidad:

*Esposa: “... y por otro lado, era como que la esperanza de que todo se resolviera”*

Existe una gama amplia de sentimientos generados durante la infidelidad, es importante que los individuos se permitan identificar sus emociones para así poder darles un manejo adecuado y lograr avanzar en el proceso del perdón.

c) Después de la infidelidad:

Cada etapa tiene consigo diferentes emociones, y aún cuando se repita la misma emoción en más de alguna de las etapas, la forma en cómo se vivencia es diferente. Es el caso del enojo, sentimiento que estuvo presente antes, durante la infidelidad sin embargo podemos observar como el enojo fue modificándose y al llegar a la tercera etapa se logro trabajar y soltar evitando así la carga emocional:

*Esposa: “... con el tiempo me decidí a darle una oportunidad cuando ya no sentía enojo... ya no tengo odio, qué me gano con eso”.*

*“Estoy agusto, me siento muy bien, yo trato de vivir el presente, no reclamar y de verdad poner de mi parte”.*

*“Ya casi ni nos enojamos, son enojos bien sencillos rápido se nos pasan, es casi increíble”*

*Esposo: “Ella fue cambiando... y ese coraje se fue yendo, ya luego deje de verla enojada”*

*“Mi enojo... cuando me di cuenta de lo que estaba perdiendo y que me arrepentí ya pues paso”*

La culpa y la vergüenza aún pueden observarse dentro de la relación, quizá estos son parte de los elementos que dan fortaleza para salir adelante y no volver a experimentar los sentimientos dolorosos del pasado:

*Esposa: “Como que él siente que en algún momento va a pagar lo que él hizo, es pues la culpa que yo todavía le veo que tiene”*

*“...veo como que él solito se siente mal, yo ya nunca le digo nada”*

*“A mí me daba pena cuando recién nos dimos otra oportunidad, por ejemplo cuando teníamos que salir o que teníamos que llevar a los niños algún lugar, yo siempre quería irme por lugares donde no viéramos a muchas personas, me daba pena... ya ahorita no, pero al principio sí”*

*Esposo: “Aún me siento culpable, pero pues estoy echándole ganas”*

*“Yo veía como que me rechazaba, si me acercaba, como que se alejaba y no le gustaba, porque ella estaba muy lastimada con lo que había pasado y pues yo se que yo lo genere”*

La incertidumbre es una sensación frecuente después de la infidelidad. Antes de que se presentara, no se visualizaba como una posibilidad dentro de la relación, una vez que se vive queda la claridad de que si se descuida la pareja puede pasar y eso deja un estado de alerta:

*Esposa: “...como que queda esa incertidumbre de que pueda pasar”*

*“...no recrimino... pero si estoy alerta, como que es inconsciente”*

*Esposo: “Cuando yo le pedía una oportunidad ella decía que le daba miedo de que yo volviera hacer lo que hice, no pues tenía mucha seguridad de mí, así se sentía ella pues, pero ya le he ido demostrando que no es así”*

La confianza es en aspecto que se comienza a recuperar después de la infidelidad, siempre y cuando se trabaje sobre el proceso del perdón:

*Esposa: “He recuperado la confianza en él, porque él se la ha ganado”*

*“Trato de no reprocharle de que tú me hiciste y acuérdate, no yo nada, todo lo que paso ya lo deje atrás”*

*“Yo ya me siento más tranquila en eso, yo veo que él está arrepentido y pues como siempre he dicho, que los dos estamos poniendo de nuestra parte el en lo suyo y yo en lo mío...”*

*“Le está echando ganas y yo también”*

*“Ya tenemos más confianza entre ambos, compartimos más cosas... ya me siento más segura de él”*

*“Ahora es muy desconfiado, y esas son las consecuencias que él vive, desgraciadamente como dice el dicho el león piensa que todos son de su condición y entonces ahora él es muy desconfiado”*

*Nota del terapeuta: Ella relató varios momentos en donde se piden consejo, haciendo referencia al incremento de la confianza*

*Esposo: “Yo en ella sí confió y de mí pues yo sé que no lo volvería hacer”*

El que se haya logrado perdonar una infidelidad, no implica que el dolor por los hechos del pasado vaya a desaparecer, existen momentos en los que surgen los recuerdos y se vuelve a experimentar ese dolor con la diferencia de que se sabe que es una vivencia del “pasado” y no del presente:

*Esposa: “Pues es que yo creí que ya no iba a doler, pero pues ya sé que es pasado, solo que lo recordé y lo volví a vivir, y volteé a ver a mi esposo y no sabía si*

*decirle o no lo que me estaba sucediendo, porque estamos bien y los dos le echamos ganas”*

*“Sé que ya perdone porque ya no le reclamo, pero a veces por alguna razón me acuerdo y duele un poquito, pero trato de recordarme que ya quedo atrás”*

Poco a poco comienza a restablecerse la comprensión dentro de la relación, en las etapas anteriores este aspecto no estaba presente:

*Esposa: “Ya nos vemos más como pareja, hay más comprensión como pareja... es más comprensivo, definitivamente él es otra persona de su forma de ser de antes”*

*Esposo: “Yo ya soy más consciente de que a veces ella está ocupada, pero ya también yo estoy más tiempo en casa”*

Cuando se logra perdonar una infidelidad y se decide mantener la relación, el amor se restablece logrando así mayor satisfacción en los sujetos que conforman el matrimonio:

*Esposa: “Lo necesito porque es mi compañero”*

*“El ya se volvió a ganar mi amor... si siento amor por él”*

*“... ahora lo amo diferente, a su forma de ser de ahora... lo amo diferente, porque él ahora es una persona diferente”*

*“El amor es admirar a alguien... y yo amo a mi esposo”*

*Esposo: “le digo que la quiero y que nunca más le voy a volver hacer lo que le hice...”*

*“Ahorita mucho amor... es muy diferente a como éramos antes, ahorita, casi casi como si fuéramos novios, para mí yo soy feliz, así como vivo ahorita, es como yo quería vivir...”*

En la medida que el amor se va restableciendo, la satisfacción ante la relación crece y el tipo de convivencia es agradable y saludable; desde luego esta nueva convivencia implica un apoyo constante, recordemos que precisamente la falta de apoyo fue parte del origen de la crisis de pareja. En esta etapa esa carencia del pasado desaparece y los sentimientos generados en la relación son más positivos:

*Esposa: “Me siento cómoda, porque él nos ha sabido valorar...”*

*“...me apoya... y ya nos da tiempo para salirnos el domingo con los niños a comer y así pues, ya compartimos mas”*

*“Ya nos apoyamos, estamos más tiempo juntos, yo trato de estar más con él, porque él antes me reclamaba mucho tiempo, porque decía que me la pasaba trabajando y pues yo ya estoy más con él, y él también ya no se sale tanto, y es trata de pasar tiempo conmigo, así que él pone y yo pongo, es algo de dos”.*

*“a él le gusta que yo lo tome en cuenta en todo y trato de darle gusto”*

*“Él ya me apoya mucho y también me comprende”*

*“estamos unidos y estamos tranquilos”*

*“Si yo di una oportunidad es porque también voy a poner de mi parte, le dedico más tiempo, si me dice que vayamos algún lado o que deje de hacer algo para estar con él, lo hago...”*

*“Me gusta cocinar para mi esposo para mis hijos, que lo que coman lo disfruten”*

*Esposo: “Ya no busco salirme como antes y ya pongo mas de mi parte por ese lado, bueno ya ni ganas me dan de salirme, ya como que prefiero estar en la casa todo el tiempo con ella”.*

*“Ya estamos más tiempo juntos, yo estoy bien, me gusta mi relación”*

*“Si llego del trabajo antes ni siquiera me decía -¿ya llegaste?- y ahora si me dice -¿ya llegaste mi amor?- o así y pues todo eso lo hace sentir a uno bonito ¿no?, lo motiva a uno a estar más feliz como está”*

El reconocimiento a la pareja se vuelve a dar, la devaluación que se vivía antes y que lastimaba deja de estar presente:

*Esposa: “Yo empiezo a valorar sus cualidades, yo ahora veo y como que empiezo a admirar a mi esposo, por que se necesita mucho valor para cambiar... él ha hecho mucho esfuerzo”*

*Esposo: “Ella si me apoya mucho, es una buena mujer y para que yo volviera hacer lo que hice uh no, no pasaría ya no”*

En la categoría anterior se reflejaba como la comunicación después del perdón se había vuelto eficaz y por lo tanto había dejado de ser una carencia dentro de la relación, este nuevo sistema de comunicación genera agrado y dicha:

*Esposa: “Ahora la comunicación es más, definitivamente hay mucha comunicación... yo creo que la comunicación no la teníamos antes y es muy ese cambio”*

*Esposo: “Pues ya hablamos más, no como antes... aunque yo no tengo mucha facilidad para platicar, pero ya se siente uno mucho mejor de estar así”*

Después de la infidelidad y de haber superado las emociones difíciles experimentadas en el pasado, las emociones puestas en la relación se tornan agradables, funcionales y saludables.

### **Hallazgos de la categoría 3:**

En toda relación de pareja existen sentimientos de por medio, cuando se vive una infidelidad, podemos observar algunos sentimientos muy claros y de directa relación con dicha vivencia.

Uno de los sentimientos comunes a experimentarse durante la infidelidad es una tristeza extrema en la persona que está sufriendo la infidelidad, la cual puede llegar a un nivel de depresión, recordemos que la depresión tiene algunos síntomas característicos, por mencionar algunos tenemos el sentimiento de vacío, desesperanza, culpa, desamparo, desinterés en las cosas cotidianas agotamiento, irritabilidad entre otros (National Institute of Mental Health, 2009). La esposa presento varios de los síntomas de depresión durante la infidelidad. También él esposo quien fue infiel, presento síntomas de depresión, sin embargo, a diferencia de su cónyuge, en él los síntomas se presentaron después de la infidelidad.

Masters y Jonhson (1989) mencionan que la ira y el coraje son sentimientos que se experimentan una vez que se descubre una infidelidad; en la presente investigación pude registrar mucho enojo, coraje y deseos de venganza en ella una vez que salió a la luz la deslealtad, sin embargo en él también hubo enojo, el sentimiento de él era un enojo previo a la infidelidad y que en sus inicios se mantuvo, incluso tal vez fue un impulsor para que se permitiera el ser infiel a su esposa.

Él se sentía solo, con coraje y decepcionado antes de ser infiel, mientras que ella reporta que sentía la confianza de creer que él no le iba a ser infiel y que en cuanto al amor entre ellos, lo consideraba un tanto débil. Si bien en la categoría anterior (Carencias y necesidades en la relación de pareja), ella nos dejo ver que no se sentía tan apoyada por su esposo, cuando pregunte específicamente acerca de los sentimientos previos a la infidelidad, los sentimientos a los que hizo referencia ella eran puestos en él, es decir, describía y a la vez admitía que él se sentía solo y devaluado. Es hasta que se vive la infidelidad en esta relación, que ambos comienzan hacer cambios que resultaron productivos no sólo a nivel personal, sino que también a nivel de relación; Tordjman (1989) comenta que cuando se vive una infidelidad dentro de un matrimonio en donde existe amor, la relación puede dar cambios que ayuden a una nueva estructura, con mayor funcionalidad y por lo tanto más saludable y estable, mientras que en las parejas en las que ya no existe el amor, terminarán por destruirse después de este hecho.



El enojo experimentado al vivir la infidelidad de la pareja, lleva a tener el deseo de venganza como un medio para reconfortar el ego personal y como cierto desahogo emocional, este sentimiento perdura mientras el perdón no se haya logrado, recordemos que perdonar no implica mantener la relación, aún cuando en el caso observado dentro de la investigación se eligió mantener el matrimonio a través de un verdadero perdón. Sin embargo, se puede perdonar y aún así elegir separarse, pero de una manera saludable.

Viktor Frankl (1979) señala que el hombre es resultado de su herencia y el medio ambiente, este aspecto determina como enfrentamos las situaciones que se nos van presentando en la vida. El ser humano es influenciado hasta cierto punto por su entorno, por ello es que el sentimiento de vergüenza que se experimenta después de una infidelidad, tiene una directa relación con el entorno social. La vergüenza que en esta relación se llegó a sentir era una respuesta ante el juicio de las demás personas, lo que comúnmente conocemos como “el qué dirán”.

En la categoría de la opinión de la infidelidad, mostré como ambos en la relación la descalificaban, esto desde luego lleva a que la persona que fue infiel llegue a sentir culpa al ser infiel e incluso después de haberlo sido se recrimine por ello. La esposa, mientras tanto, empezó a sentir lástima por su esposo al verlo arrepentido. Baroni (1971) señala que la persona que fue infiel tiene una carga de mayor peso en esta crisis, pues cae sobre el (ella) la responsabilidad de los daños causados, mientras que la otra persona se puede asumir como la ofendida o la víctima.

Recordemos que Eguiluz (2007) equipara los síntomas que se viven al afrontar una infidelidad con los del síndrome de estrés post traumático (DSM-IV, 2000). A continuación vuelvo hacer una breve referencia a los síntomas del síndrome mencionado: recuerdos recurrentes e intrusivos del acontecimiento, sueños de carácter recurrente sobre el acontecimiento, revivir la experiencia difícil, malestar psicológico intenso y respuestas fisiológicas al exponerse a estímulos internos o externos que simbolizan u recuerdan un aspecto del acontecimiento traumático. En el proceso de esta investigación, pude constatar que parte de lo que genera el sentimiento de enojo, tristeza y deseo de venganza tiene que ver con la presencia de los síntomas mencionados anteriormente.

Baroni (1971) considera que una infidelidad puede matar el amor que hay dentro de la relación de pareja; entre más fuerte sea la imagen que se tiene sobre la pareja, la desilusión será más fuerte al salir a la luz la problemática y esto causara una fuerte separación emocional. La pareja que apoyo para la investigación expresó que durante la infidelidad el amor se apago, sin embargo al elegir perdonar y trabajar para lograrlo, establecieron de nuevo el amor pero diferente al que existía previo a la infidelidad.

#### 4.4. **CATEGORÍA 4. Perdón ante la infidelidad**

Es importante mencionar que el perdón en esta investigación, se enfoca a la parte ofendida, puedo considerar que la persona que fue infiel también tiene aspectos u ofensas que debe perdonar, sin embargo, me enfoque en la persona que sufrió la infidelidad pues fue ella quien estuvo en proceso terapéutico mediante el cual se propicio el perdón. Pude darme cuenta que él esposo antes de la infidelidad se sentía ofendido y quizá en ese momento hubiese necesitado perdonar, pero al ser infiel se asumió como el que debía ser perdonado y se olvido de sus ofensas del pasado.

Perdonar una infidelidad implica mucho más que el deseo profundo de hacerlo; a través de esta categorización pretendo reflejar el contraste de la idea de perdonar con el perdón real así como los elementos que intervienen en el hecho de que este último se viva después de una infidelidad en un matrimonio.

##### a) Antes de la infidelidad:

Previo a experimentar la vivencia de la infidelidad en su relación, los sujetos descalificaban por completo esta acción (como ya mencioné en categorías anteriores), esta falta total de aprobación era basada en prejuicios sociales los cuales también implicaban la idea de que no se debía perdonar este tipo de deslealtad pues era una falta grande:

*Esposa: "Cuando uno ve las cosas desde afuera a uno se le hace fácil opinar o... o simplemente decir, para que sigue con él o para que lo quiere aquí o que lo deje, a veces uno piensa eso, o por lo menos ese era mi punto de vista, eso no se perdona yo creía"*

*"Yo decía, definitivamente cuando alguien lo está engañando su esposo debería de dejarlo cuando tiene los motivos"*

*Esposo: "Yo lo vi en mi casa, para mí no era una cosa bonita... no está bien para nada"*

El total desagrado ante esa situación, me deja ver que descalificaban el hecho y puedo inferir que esta visión impedía que se aceptara la idea de perdonar la infidelidad.

b) Durante la infidelidad:

Cuando se afronta la infidelidad en una relación, se comienzan a experimentar emociones como parte de esa vivencia, los sujetos tienen la opción de manejarlas hasta lograr superar la crisis o pueden elegir extender o incluso quedarse en esa fase de caos.

Es importante recalcar que el superar la crisis no necesariamente implica mantener la relación de pareja, sin embargo si conlleva el manejar el proceso del perdón el cual puede asemejarse al proceso de duelo, pues suele pasar por etapas similares hasta llegar a la aceptación. La primera etapa que se vive en ambos procesos es la negación:

*Esposa: Al principio fue... algo que yo maneje... algo que yo creía que era algo pasajero... entonces quise ocultarlo al principio"*

*"Pues al principio el comenzó a pasearse por el pueblo con algunas muchachas, ahí yo me entere, pero estaba en la idea de que iba a pasar y además no quería comentarlo con nadie, como si no quisiera que nadie se enterara..."*

El miedo "al qué dirán" y por lo tanto al juicio social dificulta el proceso del perdón, pues la persona que pasa por esta crisis no sólo debe enfrentarse a su propio criterio previo a la vivencia (la infidelidad no se perdona) sino que también debe enfrentarse al juicio de otras personas ante su decisión de perdonar:

*Esposa: "Siempre cuando alguien se muere, aquí y en china la gente dice –pobrecito era tan buena persona- pero cuando alguien se divorcia no falta quien comente –pues es que a lo mejor ella le dio motivos, ella esto o a lo mejor no lo atendía...- siempre va la critica por delante, nunca se ponen a pensar las razones reales... y pues a mí me daba miedo pensar lo que iban a decir de mí, que tal vez yo no había sabido retener a mi esposo o que la otra tal vez era más bonita o más joven, y todo eso me afectaba... incluso me hacía sentir más enojo con él"*

*"Una amiga me decía: -de balde lo que ya gastaste con la psicóloga y con el abogado- y todo ese tipo de comentarios si me afectaron en su momento, me hacía sentir la burla y mi enojo estaba más fuerte y no lo quería perdonar por todo eso"*

*Esposo: "Como la gente pues dice cosas y eso la hacía sentirse peor"*

Una vez que se deja la negación atrás y la persona se permite el desahogo de sus emociones se verá liberada de una carga emocional y se comenzará a avanzar en el proceso del perdón:

*Esposa: "No podía contarle, yo quería desahogarme pero no podía, la primera vez que yo hable de eso fue aquí a usted, ya después de que lo hable aquí ya pude hablarlo con otras personas, pero antes era como algo que cargaba pero que no podía dejar, eran muchas ideas en la cabeza"*

Mientras la infidelidad se mantiene, el proceso del perdón muy probablemente se verá orientado a trabajar la vivencia, superarla para así poder dejar la relación con las heridas emocionales sanadas:

*Esposa: "Definitivamente llego un punto en que yo ya estaba decidida a dejarlo, ya veía a un abogado para que nos divorciara y el también decía estar de acuerdo, pero luego el cambio..."*

El perdón comenzó a llevarse a cabo cuando la relación extramarital del esposo estaba terminándose lo cual me permite inferir que sin importar si la infidelidad hubiese terminado o continuado, el perdón iba a lograrse.

c) Después de la infidelidad:

Una vez que la fase del enamoramiento hacia la otra persona se termino, el esposo comenzó a valorar lo que en ese momento considero perdido: su familia, y fue entonces que realizó cambios buscando un perdón que le permitiera restablecer la relación de pareja. El primer aspecto que mostro a su esposa fue un sincero

arrepentimiento por sus acciones y el daño causado, esto sin duda favoreció a que poco a poco se restituyera la confianza:

*Esposa: "...empezó a pedirme perdón y luego a decirme que estaba muy arrepentido que en verdad quería cambiar, yo ya quería el divorcio y de verdad le decía que de verdad mejor se fuera, que ya no nos hiciera daño ni a mí ni a sus hijos, pero pues él seguía ahí. Con el tiempo el mostro mucho arrepentimiento y en verdad ganas de que lo perdonara y pues poco a poco deje de tenerle tanto coraje"*

*Esposo: "...antes le decía que ya no la quería y que quería a la otra, hasta que luego ya me arrepentí y la valore..."*

*"...me sentí más bien triste y mal por lo que había hecho porque yo sabía que estaba mal..."*

*"...me sentía triste porque no estaba yo con ellos, me arrepentí y me sentía mal con ellos y con mi esposa. Entonces me sentía con tristeza y mucha culpa..."*

*"...yo los extrañaba y pues empecé a cambiar para poder volver y que me perdonaran..."*

*"...deje a la otra mujer y ya me sentí más agusto, más tranquilo..."*

*"Empecé a trabajar, y empecé a ganarme a mi familia mostrándoles cambio en cómo les decía las cosas, y ya luego pues empecé también a ser mas cariñoso"*

Hubo algunos aspectos que actuaron como obstáculos en el proceso del perdón, uno de ellos fue la vergüenza ante los demás y ante sí misma por el hecho de permitirse perdonar una infidelidad:

*Esposa: "Después que ya le di una oportunidad y que paso con el enfrente de todas estas personas yo pensaba que ellos decían –mira nada mas esta, que no tiene vergüenza, que no siente que merece algo mejor, como es posible que después de que él se fue con otra y anduvo exhibiéndose con ella lo fue a perdonar-."*

*"Una vez mi abogado me pregunto: ¿ya no se va a divorciar?- y le digo -no como cree que ya no- y me dijo –ya le dio otra oportunidad- y me dio pena, a veces esa pena la sentía incluso con mi propia familia de que piensan que tanto mitote que hice y para nada"*

*"Al principio a mi me preocupaba mucho el que van a decir"*

*"Todavía a veces cuando veo alguna persona que supo lo que paso y que nos ve ahora bien, siento que pueden pensar que yo no tengo dignidad"*

*"Por un lado el miedo a lo que la gente podía decir de mi por la infidelidad de mi esposo y por otro lado... no quería que me vieran como -mira esta tanto que revolvió el agua para que después se la terminara tomando-"*

*Esposo: "Si me daba cuenta que ella como que no quería que nos vieran juntos"*

La esposa llego a tener la falsa idea de que conocer todos los detalles de la infidelidad le iba ayudar a perdonar y poder confiar de nuevo:

*Esposa: "Yo le preguntaba mucho de ella, quería saber todos los detalles como si no estuviera lo suficientemente lastimada, como le diré, yo siempre le preguntaba mas porque creía que saber me iba ayudar, todo el tiempo le preguntaba de la mujer y él me platicaba y me hacía sentir peor con todo lo que me decía... hasta que de plano yo ya opte por dejar de preguntarle"*

Durante la infidelidad el ego de la esposa se vio lastimado, por ello es que surgía el deseo de venganza que generaba la idea de que la denigración vivida en la crisis se regeneraría por este medio. Un aspecto importante para que la pareja se permitiera avanzar en el perdón fue la satisfacción que se brindo al cubrir la necesidad de escuchar una disculpa:

*Esposa: "Al principio si quería que me pidiera perdón todo el tiempo, yo quería... de verdad verlo humillado, para darme el gusto de humillarlo porque yo también me había sentido así, pero pues luego eso paso, yo quería restablecer mi autoestima..."*

*"En el momento en el que él me pidió perdón y me dijo que iba a cambiar, cambio"*

*Esposo: "...yo le pedí una oportunidad, y le fui demostrando que iba a cambiar y ya como que ella vio que estaba diferente..."*

*"Le digo, -mira discúlpame, yo se que ya no lo voy a volver hacer- y si veo como que eso nos ayuda"*

Reprochar constantemente la infidelidad de la pareja puede ser un síntoma claro de que no se ha logrado el perdón, sin embargo, algunos reproches iniciales pueden actuar como desahogo y de esta manera favorecer a que se logre el perdón, siempre y cuando no se mantenga como una constante en la relación:

*Esposa: "...cuando decidimos regresar yo ahí le reproche todo lo que tenía que reprocharle y ya... yo le reproche lo que sentía y platicamos, aclarado el asunto para adelante..."*

*"Cuando decidí que si, dije que iba a ser para estar mejor, no para hacerle la vida imposible a él ni para mí misma."*

*"Yo no soy de las personas que disque perdonan para estar recriminando"*

*Esposo: "Ella, desde que decidió perdonar yo ya veo que no toca el tema"*

La confianza se va restableciendo en la medida que el proceso del perdón va avanzando:

*Esposa: "Yo quería confiar, pero al principio era difícil, pero él me fue demostrando poco a poco"*

*"Se lo ha ganado, ya confió más en él, pero porque me ha demostrado que puedo confiar"*

*“...es una decisión mía y estoy donde quiero estar, no vivo preocupándome todo el tiempo, ni tampoco si sale me angustio pensando que dónde andará, él es el que llega y luego luego me platica y yo ni le pregunto nada”  
“Si le di la oportunidad es para que esto funcione, echarle ganas yo también y que juntos nos funcione”*

*Esposo: “...fue viendo que yo ya no me salía ni nada y que estaba, ya me fue teniendo más confianza...”*

Los sentimientos negativos van quedando atrás después de haber vivido el perdón:

*Esposa: “...cada vez que había alguna fecha señalada a mi me daba mucho llanto, mucha depresión, mucho coraje conmigo misma y me reprochaba el haberle dado una oportunidad, ahora es diferente, ahora cada día que pasa yo le agradezco a dios por esta nueva oportunidad, pero también le pido que me ayude a que la relación funcione a que... no busco el -pues le voy a dar la oportunidad a ver si funciona y si no pues que se vaya-, no, yo más bien busco el que le di la oportunidad para que esto este mejor, para ayudarlo y para que a los dos nos sirva.”*

*“Cuando yo le di la oportunidad como que algo cambio en mi, ese odio que yo sentía y que quería que le pasara algo ya no estaba”*

*Esposo: “Ya no es la misma culpa, que aunque si sigue habiendo ehh, si aun me siento culpable, pero pues estoy echándole ganas”*

Aún cuando esos sentimientos comienzan a situarse en el pasado, es importante señalar que perdonar no es sinónimo de olvidar. Quizá los recuerdos surjan de vez en cuando, sin embargo el reclamo constante, la decepción, el enojo, el desamor así como todos aquellos sentimientos y pensamientos negativos hacia la pareja se van quedando en el pasado con la vivencia:

*Esposa: “Cuando surge algún detalle o alguna... algo que me recuerde que en su momento estuve mal, simplemente como que hasta una simple canción cuando... escucho algo que me recuerde como que vuelve esa incertidumbre y esa desesperación pero inmediatamente trato de poner en práctica el hecho de que si eso me hace daño pues debo de, de guardar el pasado donde pertenece y evito hacerme daño, ósea no estar en un lugar donde me provoca malestar o que me lleva a malos recuerdos, trate de dejar el pasado donde esta ...”*

*“Lo que paso nunca lo voy a olvidar por completo yo, verdad... Pero mientras esté a mi alcance y en mi mano pienso seguir esforzándome para mantener mi familia estable”*

Así como hay obstáculos para el proceso del perdón, también hay ciertos aspectos que favorecen y propician su avance. Creer en Dios y tener fe, puede ser un reconforte para ambos que los acerca a saber perdonar buscando estar bien y vivir plenamente:

*Esposa: "...ahí me di cuenta de que yo necesitaba ayuda porque ya no era solamente yo y pues yo le pedía a dios que me ayudara, yo me acuerdo que le pedí que me permitiera salir adelante, yo quería desesperadamente encontrar una forma para estar bien"*

*"Dios instituyo el matrimonio, yo creo que hice lo correcto"*

*Esposo: "...ahí me di cuenta de que yo necesitaba ayuda porque ya no era solamente yo y pues yo le pedía a Dios que me ayudara, yo me acuerdo que le pedí que me permitiera salir adelante, yo quería desesperadamente encontrar una forma para estar bien"*

*"Dios instituyo el matrimonio, yo creo que hice lo correcto"*

También la pareja en la búsqueda de restablecer la relación por medio del perdón puede recurrir al apoyo profesional de un psicoterapeuta para que brinde orientación y acompañe durante el proceso con una visión experta:

*Esposa: "Para mí las terapias me sirvieron en el pasado y aun me están sirviendo"  
"Cada que venía alguna terapia yo me iba bien motivada y cada vez mejor"*

*Esposo: "¿Si me volviera a sentir solo?... a lo mejor buscaría un espacio como aquí para platicar o buscaría hablarlo..."*

Cuando el perdón va avanzando, el miedo al qué dirán y al juicio de los demás se va extinguiendo, dejando de actuar como obstáculo en la relación de pareja:

*Esposa: Yo decidí darle una oportunidad sin importar lo que los demás podían decir, al principio a mi me daba miedo lo que la gente podía decir... pero pues yo sé por qué decidimos continuar y no importa lo que digan, siempre va haber quienes hablen y no estamos para darle gusto a los demás"*

*Esposo: "... ya veo que sale conmigo bien" (refiriéndose a que antes ella se veía avergonzada de hacerlo)*

Durante la infidelidad se dejó de valorar a la pareja y se le veía incluso como un ser con varios defectos, cuando los sujetos se deciden a perdonar e ir restableciendo los puntos que en algún momento fueron sus debilidades, logran volver a valorar a la pareja:

*Esposa: "Cuando él regreso ya volví a dormir tranquila y saber que él estaba ahí y que él podía hacer algo si se necesitaba, como que nunca deje de quererlo, siempre en el fondo deseaba que volviéramos a estar bien"*

*"Me gusta que este conmigo, con mis hijos, eso me ayuda o me gusta, pero no sé qué palabra es la que estoy buscando... es como... yo diría que si lo necesito pero que no es indispensable en mi vida"*



*Esposo: "...soy más consciente de que a veces ella está ocupada y ya lo entiendo más, pero ya también yo estoy más tiempo en casa..."*

En algunas ocasiones los sujetos que conforman una relación llegan a idealizar a la pareja, lo saludable es que no se idealice a la otra persona sino que se le reconozca como un individuo con aciertos y desaciertos, se le acepte y quiera tal como es, sin fantasear con cambios a futuro ni con la idea de que es algo que no es:

*Esposa: "No quiero que mi hija vea esto como algo normal cuando no lo es, pero tampoco quiero que idealice la vida, porque eso fue lo que me paso a mí, idealice al hombre perfecto y pues no fue así y ahí es cuando más duele el golpe, dicen por ahí que entre más alto estas más duro es el porrazo... quizá ahora después de todo esto es cuando ya lo puedo ver como es realmente"*

Resulta difícil y complicado perdonar si sólo una de las dos partes está teniendo toda la responsabilidad en el restablecimiento de la relación, en cambio si ambos asumen la parte que les corresponde el proceso para superar la crisis se verá favorecido:

*Esposa: "Cuando el vuelva entonces será momento de que ambos pongan de su parte porque ahorita, mientras él no se arrepienta pues no se puede hacer nada..." (Haciendo referencia al consejo que dio a una amiga que pasa por una infidelidad)*

*Esposo: "...estoy muy agusto, me siento bien, yo ya pongo más, pero también mi esposa me dedica más tiempo y está conmigo..."  
"...ella también fue cambiando eso que no me gustaba pues ya ponía más de su parte...los dos hicimos cosas"*

Perdonar no es sencillo, pero sí es posible y si se trabaja hasta lograrlo se experimentan cambios radicales en la relación:

*Esposa: "Hace rato lo comentaba con mi cuñada –no es fácil ni lo de antes, ni lo que se dio después, ni lo que estoy pasando ahorita porque aunque esta mas cerrada la herida todavía a veces uno despierta y de repente te acuerdas- pero pues yo veo que él ya es distinto, le está echando ganas y yo también"  
"Él ha cambiado mucho, no solo conmigo, con la familia, con los amigos, se expresa diferente, haces cosas diferentes ahora"*

*Esposo: "Si nos costó mucho trabajo, yo he tenido que demostrarle a mi esposa que he cambiado"  
"Yo ya cambié, aprendí de todo esto y sé que y no volverá a pasar"*

Aún cuando se logra el perdón, la pareja no está dispuesta a pasar de nuevo por una situación similar, pues si bien dejó como consecuencia una nueva estructura más saludable y satisfactoria, también hubo que pasar por momento muy difíciles:

*Esposa: "No me angustio pensando que pueda pasar, pero si sé que si volviera a pasar ya no podría seguir con él, está vez ya paso y estamos juntos y estamos bien, pero pues fue esta y nada más..."*

*Esposo: "Como para que lo vuelva hacer ya no ehh, ya aprendí de eso"*

Cuando el proceso del perdón se ha logrado en su totalidad se produce una satisfacción en la pareja, la interacción entre ellos muestra mayor madurez, comprensión y respeto:

*Esposa: "Ya yo no me siento culpable- y ya sé que la dignidad en verdad es otra, yo me siento muy orgullosa de que perdone, porque no es fácil, no es fácil"*

*"Ya perdone y estoy bien conmigo misma, me siento tranquila. Además otra cosa también es que ya no dependo, me refiero a que yo antes como que si dependía mucho de mi esposo, y ahora sé que si él no está pues yo puedo salir adelante"*

*"...el tiene su forma de ser y yo la mía, creo que los dos estamos mejor ahora que antes, él me lo dice y yo también lo veo"*

*Esposo: "Yo ahorita me siento muy agusto, bien feliz como cuando éramos novios"*

El proceso del perdón implica el desahogo de las emociones y pensamientos que se experimentan frente a la infidelidad, principalmente la tristeza, el enojo, la decepción y la confusión. En la medida que estas emociones se van trabajando de una manera adecuada, se vuelve a restablecer la confianza y la valoración hacia la pareja, fortaleciendo el deseo de mantener la relación.

#### **Hallazgos de la categoría No. 4:**

Previo a que se presentara la infidelidad dentro de la relación, la opinión siempre giraba al hecho de que la infidelidad era algo que "no estaba bien" y por lo tanto no debía perdonarse, esta opinión era hipotética en ese entonces, pues la pareja no había experimentado la vivencia y basaban su criterio en gran parte por el juicio común al respecto. Desde luego, esta opinión se modificó una vez que se presentó la situación en el matrimonio; a veces las personas emitimos un juicio sobre ciertas

circunstancias sin poder evaluar la situación de manera objetiva, tal puede ser el caso del perdonar una infidelidad.

Eguiluz (2007) menciona que la opinión de la infidelidad puede variar de una persona a otra, sin embargo, esta opinión personal determinará en gran medida la forma en cómo la pareja que lo vive habrá de abordar esta crisis. El caso investigado mostro que previo a la vivencia de la infidelidad, ambos la descalificaban por completo, pero también mostré anteriormente (categoría 3: Sentimientos en relación a la pareja) como durante la infidelidad había la esperanza de que la situación se resolviera, con esto quiero decir, que tal vez, antes de vivir esta crisis la opinión sobre este tipo de conflicto no facilitaba que se diera un perdón, sin embargo, al estarlo viviendo los sentimientos y las opiniones se fueron modificando y se dio la posibilidad del perdón. Recordemos que perdón no significa que la relación se mantenga; en esta relación este proceso comenzó a encausarse antes de tomar la decisión de continuar con el lazo conyugal.

Siguiendo con la teoría de Eguiluz, pude constatar que el proceso de perdón no tiene un tiempo específico para que se logre, depende del proceso de cada uno de los involucrados y de la etapa en la que se encuentren frente a esta crisis, la terapia psicológica es una opción que puede favorecer en este proceso, sin embargo, suele presentarse una resistencia inicial (etapa de negación) para aceptar la crisis y acudir a ayuda profesional.

La teoría de Hilda Beatriz Salmerón (2009) señala que en México los divorcios son mal vistos y que incluso las personas divorciadas suelen ser etiquetadas por un prejuicio social, un ejemplo de esto es que la mujer divorciada tiene poco valor personal. Esta situación influye en el momento de vivir una infidelidad, pues la persona que está viviendo la deslealtad se enfrenta a la disyuntiva dejar la relación con la creencia de que esto significaría rescatar su orgullo personal, pero al mismo tiempo tendrá que enfrentarse al hecho de asumir un divorcio a nivel social. Sin duda, las opiniones de terceras personas intervienen en la forma en cómo se maneja el perdón, esto lo podemos constatar al ver la opinión de la esposa quien menciona que deseaba ocultar en la medida de lo posible la crisis de pareja a los demás por la vergüenza que dicha situación le producía, además menciono en

varias ocasiones que el punto de vista de otras personas sobre lo que ella vivía le generaba sentimientos o pensamientos desagradables.

Es importante conocer las causas que fueron motivadoras a que se presentará la infidelidad, esto con la intención de que dichos aspectos puedan ser trabajados a profundidad y de esta manera generar cambios productivos (Baroni, 1971). En el momento de la infidelidad resulta imposible ir a las causas, pues en este momento la necesidad es trabajar las emociones y sentimientos actuales ante la crisis, si se logra operar adecuadamente esta parte entonces será momento de revisar el pasado para poder identificar los causales de la problemática y trabajarlas. De no manejarse con esta secuencia, muy probablemente los sentimientos del momento impidan aceptar las causas y por lo tanto no podrán trabajarse ni aprender de la situación.

Eguiluz también señala que el rol dentro de la problemática de pareja determina la actitud que mostrara después de que se vive la infidelidad. El infiel desea que una vez que ya se decidió perdonar el hecho, no se vuelva hablar del tema (pues no quiere aumentar su culpa a través de los reclamos o recriminaciones), mientras que la persona engañada suele tener actitudes en donde reconecta las emociones de dolor, rabia y tristeza y muestra su sentir a la pareja. En la investigación que realice, pude ver como efectivamente ella recordaba de manera constante la ofensa vivida y la relacionaba con situaciones cotidianas que removían los sentimientos experimentados por la infidelidad; esta situación fue disminuyendo gradualmente, sin embargo aún cuando el perdón se ha logrado, eventualmente se siguen evocando sentimientos y situaciones relacionadas con la crisis de pareja. En cambio la actitud que Eguiluz señala habría de manejar la persona infiel no es algo que yo haya visto en el caso investigado, ya que él siempre admitió que lo que hizo no fue correcto y ha asumido el papel del que “tiene que pedir perdón”. Considero importante mencionar que en la experiencia que el consultorio me ha brindado en casos similares he llegado a ver esta actitud que el autor puntualiza en la persona infiel, pero el hecho de que no se haya manejado en el caso que participo en esta investigación me lleva a considerar que no necesariamente habrá de manejarse así.

El proceso del perdón cuando la pareja ha tomado la decisión de mantener la relación, se convierte en un proceso de dos, el apoyo que ambos se brinden facilitará y agilizará el manejo de esta vivencia; mientras que la persona que fue infiel necesitara trabajar para recuperar la confianza de su pareja, la otra parte deberá entender que la infidelidad se dio a raíz de una inestabilidad marital en donde ambos estaban involucrados para de esta manera no caer en culpar a la pareja, sino asumir la responsabilidad que le corresponde ante el hecho de que la relación funcione adecuadamente o en el hecho de que no lo haga.

Un aspecto importante para lograr perdonar después de vivir una infidelidad es el que la pareja incremente su nivel de intimidad, hablando con apertura de todos los aspectos que tienen que ver con la relación, sin importar si son de poca o gran trascendencia (Navarro y Pereira, 2000). La comunicación clara y saludable propicia unión en la relación.

He considerado a través de mi experiencia como terapeuta, que el proceso del perdón es semejante al que se vive en el duelo ya que también se maneja la asimilación ante una pérdida, la relación se ve modificada después de una infidelidad y por lo tanto se deja atrás una relación pasada. Volveré hacer énfasis en los pasos que se experimentan en un proceso de duelo (Bucay, 2004): Negación, odio, regateo, depresión y aceptación. Todos estos pasos pueden observarse en la parte ofendida. Recordemos también que Nancy O'Connor (2004) añadió en su teoría sobre la elaboración del duelo tres aspectos que también se experimentaron en el caso investigado y que vuelvo a mencionar a continuación:

- ✓ Culpa: La persona se mantiene pensando constantemente que debió haber actuado de manera diferente en el pasado, creyendo que de haberlo hecho, no tendría que estar enfrentando la pérdida en el presente.
- ✓ Interrelación de cuerpo, mente y emociones: El individuo reconoce como se vive a nivel orgánico, de pensamiento y sentimientos y es capaz de ubicar que si desea estar bien, tendrá que manejar todos estos aspectos de manera integral.
- ✓ Desarrollo y renovación: La persona que está elaborando su duelo ya ha logrado aceptar la pérdida y entonces elige alejarse de lo que le daña y

buscar estar bien siendo consciente de que tendrá que hacer modificaciones en su vida.

Merani (1979) define al duelo como “el esfuerzo que tiende a reconstituir el equilibrio psíquico turbado por la pérdida de una persona querida” al vivirse una infidelidad también se vive esa turbiedad al perder la idea que se tenía del ser amado.

Teresa Robles (1997) señala que para poder perdonar se necesita haber asumido la propia responsabilidad de los hechos y entonces haberse perdonado de manera personal para así saber y tener la capacidad de perdonar a otra persona. Si bien la pareja del caso estudiado mostro como llego un momento en donde lejos de estar echando culpa a la otra persona se enfocaron a buscar soluciones y en asumir la responsabilidad propia, nunca hablaron de manera específica de un auto-perdón.

El perdón es un “proceso”, por tanto requiere tiempo y esfuerzo, no es fácil perdonar una infidelidad, no basta con el hecho de desear hacerlo puesto que va más allá de la decisión, la persona que pasa por esa crisis debe afrontar la situación para así empezar venciendo la negación inicial y los sentimientos que preceden al aceptarla como lo son el enojo, el odio, la tristeza, la vergüenza, entre otros. Tal como señala Jorge Bucay (2004) es importante que la pareja se brinde el tiempo que se necesita para enfrentar los sentimientos y no pretender que estos simplemente desaparezcan.

Durante la investigación la esposa (quien sufrió la infidelidad de su esposo) expresa que al iniciar el proceso del perdón ella hacía muchas preguntas, quería conocer cada detalle relacionado a los hechos de la infidelidad creyendo que entre más supiera iba a ser más fácil para ella, le llevo un poco de tiempo darse cuenta que esa actitud lejos de ayudarla le lastimaba y entonces dejo de hacerlo, no sin antes permitirse la oportunidad de reprocharle a su esposo el daño generado, esto último sirvió de desahogo en ella para poder avanzar en el proceso del perdón. No encontré información teórica que me permitiera debatir o confirmar lo visto en el caso investigado.

La pareja expreso cómo la fe en Dios es algo que les ayudo a tener la fortaleza a trabajar con el evento crítico de la relación, así mismo dejo ver que acudir a ayuda profesional es una opción adecuada ante situaciones de difíciles, lo observado concuerda con la teoría de María Antonia Plaxats (2001) quien habla de la importancia de manejar las emociones a través de un constante autoconocimiento responsable y el trabajo adecuado de dichas emociones, un espacio adecuado para lograr este tipo de trabajo es mediante la ayuda profesional.

Concretando la información que diversos autores manejan (Baroni, Eguiliz, Plaxats), se puede saber que se ha logrado perdonar una infidelidad cuando la pareja ha dejado atrás los reproches, se permite dar y recibir amor, ha restablecido respeto, confianza, comprensión y comunicación. Además el perdonar propiciará una tranquilidad emocional en la pareja, ya no habrá bloqueó de emociones sino que por el contrario, serán manejadas de manera saludable y finalmente, después de un verdadero perdón, la pareja se permitirá aprender de la experiencia vivida. Todo lo anterior implica haber asimilado la crisis y concretado el proceso de perdón. Dicha información pude constatarla con el caso observado.

#### 4.5. **CATEGORÍA 5. Rasgos de Personalidad saludable**

Previo a y durante la infidelidad la pareja vive una crisis en la relación, esta vivencia puede dar lugar a cambios benéficos a nivel personal y desde luego en el matrimonio. Si se actúa ante esta experiencia de una manera positiva, los individuos que forman la relación estarán dándose la oportunidad de acercarse a una personalidad saludable. La personalidad saludable se puede observar en toda aquella persona que ha logrado la realización del yo y que se permiten una relación compasiva con los demás (Jourard y Ladsman, 1991)

a) Antes de la infidelidad:

Un buen ejemplo contribuye a la presencia de una personalidad saludable, el ejemplo primordial proviene de la familia de origen pues son ellos quienes enseñan en gran medida la actitud que se tendrá ante la vida:

*Esposa: "...mi papá nos inculco ser muy firmes y positivos tocante a lo que es la familia, el cariño y el perdón"*

*Esposo: "Me crié trabajando... no tuve mucha niñez, no jugaba mucho, como de los 8 años comencé a trabajar y deje la niñez, así fue como me enseñaron a mí"*

Si el núcleo familiar no proporciona las bases para una personalidad saludable, alcanzar ese punto representará mayor dificultad para el individuo. La ausencia de una personalidad saludable impide que la persona se auto valore de manera positiva y efectiva:

*Esposa: "Yo me conformaba con muy poco, el no me apoyaba mucho, pero definitivamente yo me creía que así estaba bien"*

La falta de satisfacción que los sujetos experimentaban dentro de su relación en esta etapa refleja la ausencia de una salud mental positiva, de esta manera sabemos que la infidelidad no genero la ausencia de una personalidad saludable, sin embargo si contribuyo en gran parte a que no se estableciera por cierto tiempo.

b) Durante la infidelidad:

Al vivir una experiencia difícil como lo es la infidelidad los individuos se ven lastimados y enfrentan una inestabilidad emocional reflejada en la carencia de una personalidad saludable. Desesperación, baja autoestima y depresión pueden ser emociones comunes en estas circunstancias:

*Esposa: "...me llevo a una desesperación a una baja autoestima, a una depresión, una depresión que a mí me quito completamente el hambre, el sueño y ya hasta el deseo de vivir, cada día creía que estaba cayendo a un pozo profundo, por querer ocultar las cosas..."*

*"Yo me sentía totalmente devastada, no sabía qué hacer, me sentía muy mal, bueno ya llegue hasta un momento en el que me la pase 3 días en un sillón de mi casa sin levantarme, sin ganas, sin fuerzas estaba totalmente deprimida..."*

*Esposo: "Yo me sentía muy mal, porque sabía que lo que había hecho estaba muy mal"*



La carencia de una personalidad saludable resulta evidente pues la falta de estabilidad puede llevar a un descuido físico además del emocional:

*Esposa: "Se notaba en mí, no solo en cómo me sentía sino también físicamente... me sentía sin fuerzas, me dolía todo el cuerpo, me sentía muy mal, era como si estuviera cargando con algo muy pesado, ya ni ganas tenía de nada, me volví descuidada con lo que hacía, de plano pues sin ganas"  
"Mi familia empezó a decirme - ya no eres la misma tu siempre estabas en familia, haciendo bromas y haciéndonos reír y ahora ya solo lloras y ya no dices nada y todo te molesta, nosotros te queremos ayudar, pero tú no te dejas"*

Ante la carencia de una personalidad saludable, el sujeto puede encontrarse en un estado en el que no se siente capaz de salir adelante y se da por vencida ante las vivencias negativas:

*Esposa: "Yo siempre he sido una persona luchona, no me dejo caer, pero pues yo creo que si ha habido momentos de mi vida que no la he pasado muy bien y que si llegue a estar muy deprimida... me di cuenta que me deje caer profundamente como cuando paso esto"*

La inestabilidad y la frustración llevan a tener el deseo de buscar establecer una personalidad saludable:

*Esposa: "Hasta que mi familia me dijo lo mal que me veía fue cuando yo empecé a sentir la necesidad de soltar todo, de ya sentirme mejor y desahogarme.-"  
Esposo: "Ya luego me empecé a dar cuenta que no estaba bien y pues tenía que cambiar muchas cosas si quería estar bien"*

Durante la infidelidad la personalidad saludable estuvo ausente en la esposa pues se encontraba en un momento de crisis. En la medida que afronta sus emociones y las trabaja, comienza a acercarse a la estabilidad y satisfacción consigo misma.

c) Después de la infidelidad:

Superar una infidelidad implica perdonar la vivencia y sanar las emociones difíciles que se experimentaron en el suceso, desde luego hacer esto implica trabajar a nivel personal para generar cambios productivos. La tranquilidad y la satisfacción emocional tienen una relación directa con la personalidad saludable:

*Esposa: "...he estado muy tranquila, siguiendo mi vida, completamente tranquila".  
"ahora sí, me siento bien, tranquila, soy de esas personas como que no se deja caer yo trabajo para lograr lo que necesito"  
"...trato de buscar una buena forma de decir las cosas y eso con todos, yo creo que soy una persona tranquila y si me enojo, hay cosas que no me gustan pero trato de no mostrarme tan alterada y buscar como decirlo para estar bien"*

*Esposo: "...todos los cambios que se han dado en mi casa, yo ya estoy muy agusto, me siento bien, yo ya pongo más"*

Un síntoma de la personalidad saludable es el hecho de vivir el presente y situar las vivencias del pasado en el tiempo al que corresponden, sin que ello implique que se olvido ese pasado:

*Esposa: "Vivir el presente para mi implicar ver siempre hacia adelante, estar bien"  
"Ahora yo no digo que no me haya dolido ni nada, porque sí, y también llore, y no es que ya se me haya olvidado, porque pues no se me olvida, es algo que paso, pero ya no es algo que me haga llorar y que no pueda pasar. Yo tengo muy presente unas palabras que usted me dijo una vez "lo que paso es pasado y no puedes vivir el pasado toda tu vida" y trato de recordarme esas palabras cada que las necesito..."*

*Esposo: "La gente se da cuenta de mi cambio, ella me dice que se nota y que la gente no cree todo lo que yo he cambiado"*

La personalidad saludable permite que el individuo tenga un buen sentido de confianza personal:

*Esposa: "Yo creo que esta en uno el salir adelante con esas situaciones... siempre se puede hacer algo mas, a veces se tiene que buscar ayuda y eso es hacer algo"  
"Yo creo que soy más fuerte, en lo principal es en mi confianza, mi confianza ha crecido, ya creo más en mi y en lo que puedo hacer, definitivamente ya no me doblo tan fácilmente y sé que si vuelve a pasarme algo así o algo difícil pues buscare como hacerle pero puedo con eso"*

El auto-reconocimiento es parte de una personalidad saludable:

*Esposa: "Empecé a ver la parte buena en mi, y fui superando todo lo malo que me paso"  
"Todos podemos hacer nuestro esfuerzo para salir adelante"  
"Si creo que me lo merezco, merezco estar bien"*

El rencor, la ira, el coraje son algunos de los sentimientos que lastiman a quien los vive. La personalidad saludable no evita que estos sentimientos hagan presencia en algunos momentos de la vida del ser humano, sin embargo si brinda al individuo la claridad para saber identificar sus emociones y darles una salida saludable, y por lo tanto no guardar rencores del pasado en el presente:

*Esposa: "Tengo muy grabadas unas palabras que una vez me dijo mi papá, me dijo -Mija, las personas a veces son malas, pero uno no tiene que ser igual, no porque te traten mal se tu igual, por el contrario tu trata bien- eso me lo he repetido varias veces y me ayudo a no guardar rencor"*

La personalidad saludable permite que el individuo sea capaz de aprender de sus errores, asegurándose así de un crecimiento personal constante:

*Esposa: "Lo que paso si nos hizo estar mejor y echarle ganas, pero si volviera a pasar, ya no me dolería tanto porque ya no estoy dependiendo de él"*  
*Esposo: "Si tuviéramos de nuevo problemas reaccionaria diferente, reaccionaria mas maduramente, hablaría con una persona como usted o con alguna persona mayor o con sus papás...hablaría con ella también"*

El sufrimiento cuando se trabaja, asimila y supera, puede ayudar a crear fortalezas en el individuo:

*Esposa: "Yo sufrí mucho y mis hijos también y creo que eso es algo que te ayuda a ser más fuerte, ahora me siento con mas fortaleza, como que crecí..."*

Lograr establecer una personalidad saludable implica un gran esfuerzo y trabajo personal que lejos de llegar a una conclusión debe mantenerse firme y no descuidarse:

*Esposa: "Estoy leyendo libros de crecimiento personal para siempre estar motivada y trato de seguir bien porque eso quiero."*  
*Esposo: "Yo sé que todavía hacen falta cosas, pero pues estamos bien y yo por mi parte al menos pienso seguir echándole ganas y no dejar de poner de mi parte para seguir así porque pues a mi ahora si me gusta".*  
*"Estoy tratando de cambiar, le hecho todas las ganas a cambiar mis modos... he cambiado muchas cosas"*  
*"Yo sé que quiero estar bien y estoy haciendo cosas para eso"*

El amor toma un papel importante dentro de la personalidad saludable, actuando como motivador para continuar en un constante avance:

*Esposa: "El amor es muy importante, yo creo que sin amor pues la vida no tiene un sentido"*

La personalidad saludable de un sujeto puede extenderse hacia la pareja, es decir, la congruencia y la satisfacción personal logradas se proyectan en el ser amado:

*Esposa: "Si algo que no nos gusta sucede, pues ya nos lo decimos, nos comunicamos y lo resolvemos"*

*Esposo: "Las tentaciones pueden llegar pero uno debe valorar lo que tiene"  
"si estoy bien con mi esposa, pues ya ni siquiera pienso en salir solo, prefiero estar con ella".*

Un ser humano satisfecho con su propia persona, está capacitado para promover y propiciar en terceras personas el deseo de estar mejor:

*Esposa: "...les digo que deben valorarse, saber lo que ellas valen, trato de ayudarlas en lo que puedo" (haciendo referencia a comentarios que ha dado a personas que conoce y que han pasado por una infidelidad)  
"También les digo -si tu quieres salvar tu matrimonio entonces lucha, y si tú sientes que tienes alguna culpa entonces trata de cambiar de actitud-"*

Lograr establecer una personalidad saludable no es fácil y se dificulta aún más cuando se enfrenta una crisis en el plano emocional. Los momentos de caos pueden ser favorables cuando estos llevan a generar cambios positivos en el individuo.

### **Hallazgos de la categoría 5:**

La personalidad saludable se refiere a la persona que ha logrado la realización del yo y que se permite una relación compasiva con los demás según Jourard y Ladsman (1991), creo entonces que al final del proceso del perdón se puede observar en el caso investigado una personalidad saludable puesto que ambos se sienten satisfechos consigo mismos, y son capaces de reconocer las necesidades de su pareja sin dejar que el egoísmo actúe.

Viktor Frankl (1979) nos habla dentro de su teoría que el ser humano es capaz de tener las riendas de su propia vida y darle tanto sentido cómo uno mismo quiera. En el caso investigado se puede observar como ella habla de haber tenido una educación basada en el perdón, el cariño y el tener una actitud positiva ante las

cosas; mientras que el creció en un núcleo en donde lo que se resaltaba era la importancia del trabajo dejando a un lado incluso la etapa de juego en la infancia. Quizá desde la infancia se deben proporcionar ciertos fundamentos que impulsen al ser humano a tener una personalidad saludable pero sin duda está al alcance de todo individuo obtener los logros deseados y llegar a un punto de satisfacción sin importar si el pasado proporcione fortalezas para que se den estos logros. Podemos observar lo anterior al ver que finalmente ambos miembros de la relación llegaron a un punto de satisfacción y realización personal aún cuando los antecedentes en la educación son muy diferentes entre sí.

González (2002) dice por su parte que a veces ante situaciones difíciles o críticas una persona puede elegir vivirse asumiendo el rol de víctima, títere o esclavo; pero no deja de ser una elección, pues si la persona lo desea generará un cambio benéfico en su vida. Poniendo esta información en el terreno de la infidelidad, resulta un camino más fácil para la persona que la sufrió por parte de su pareja, instalarse en la posición del engañado o la víctima y por lo tanto no perdonar o hacerlo de dientes para afuera, pero esto no hará más que alargar la agonía de la crisis.

Recordando la teoría de María Antonia Plaxats (2001) quien nos habla de la importancia del amor como parte de una personalidad saludable señalando que debemos ser capaces de amarnos a nosotros mismos desde la autoestima para así ser poder brindar amor a otras personas y a nuestro entorno; en el caso investigado, durante la infidelidad, el amor se apago según sus propias palabras y fue el período más crítico por el que paso el matrimonio, en aquel entonces se encontraban lejos de experimentar una personalidad saludable, es evidente entonces, que está última y el amor tienen una relación directa.

También González (2002) hace referencia al amor cuando habla de personalidad saludable y comenta que una forma de no amar después de haberse vivido herido (en este caso por la infidelidad de la pareja) es el mantenerse en una posición de víctima o títere, puesto que entonces la persona no se ama y desde luego no podrá amar a otros sino todo lo contrario, pues sentirá enojo ante la pareja por el daño que le causo y que no puede perdonar. Amar entonces implica no solo el cariño o el

afecto hacia la pareja sino también la búsqueda de un bienestar común, hechos que se pueden confirmar en la relación observada.

Freud (citado por Gilligan, 2009) menciona “nunca estamos tan indefensos ante el sufrimiento como cuando amamos” y esto se debe en gran parte a las expectativas que se ponen en la pareja y en la misma medida a que se idealiza en esa persona a la pareja de los sueños. Un amor que se brinda a partir de una personalidad saludable es a través de la madurez y el respeto, por tanto se reconoce en el otro a un ser con virtudes sin por ello llegar a la idealización que podría llevar a desilusiones futuras.

Maslow (Jourard y Ladsman, 1991) enlisto 15 características de una personalidad saludable, las cuales pude constatar a lo largo de la investigación y por lo tanto estoy totalmente de acuerdo con esa teoría. Una vez que se logro el perdón dentro de la relación, los miembros de la pareja se encontraban plenos, satisfechos, positivos, entusiasmados y con una confianza establecida. Se pudieron observar las siguientes características de manera especial y predominante en la esposa que sufrió la infidelidad: se encuentra en armonía con la verdad, se permite ser libre y espontánea, goza de los momentos ya sea que esté acompañada o sola, es independiente, aprecia la vida, se reconoce como una mujer capaz de afrontar y sacar adelante situaciones difíciles que la vida pueda presentar, aprecia los detalles de su vida cotidiana, se brinda una estabilidad y en la medida de lo posible trata de ayudar a otros para que también encuentren una estabilidad, tiene buen sentido del humor, es creativa, respeta a las personas por lo que no emite juicios calificativos a los demás ni a sí misma y por último, ya no se ve influencia por las opiniones de terceras personas. Conuerdo en la totalidad, con la teoría que nos señala que cuando se logra una personalidad saludable el individuo no se ve manipulado por terceros, pues como ya mencionaba anteriormente se viven de manera libre pero sobre todo responsable.

En la categoría anterior (perdón ante la infidelidad) se puede observar como la negación ante los hechos se presento durante la infidelidad; negar la realidad es algo que impide que el individuo se acerque a una personalidad saludable, puesto que entonces no podrá responsabilizarse de los hechos reales. En cambio en la

medida se da la aceptación de los hechos, la pareja puede comenzar a restablecer la relación hasta llegar a un punto en donde puedan entablar conversaciones a través de la confianza en donde se permitan exponer sus miedos, deseos, sentimientos, alegrías, etc.

Una personalidad saludable entonces beneficia de primera instancia al individuo mismo y los beneficios se extienden a su relación de pareja y demás relaciones interpersonales, lo cual permitirá establecer interacciones saludables en la búsqueda de un crecimiento constante. En el relato del caso investigado podemos ver como en los momentos de mayor crisis donde se encontraban más alejados de una personalidad saludable, la esposa habla de sentirse con baja autoestima y sin capacidad de disfrutar ya que a nada le encontraba sentido, además esta actitud era evidente por lo que no solo la afectaba directamente a ella sino también a las personas con las que se relacionaba cotidianamente. En la medida que fue incrementando una personalidad saludable empezó a confiar en sí misma, a reconocerse como un ser valioso e importante y a plantearse que el estar bien requiere de un trabajo constante por lo que se mantiene realizando cosas que le permitan seguir avanzando; se sabe merecedora de una estabilidad y ahora además se permite vivir en el presente y ya no en el pasado que la lastimo.

## 5. CONCLUSIONES

---

Puedo comenzar por concluir que la opinión que una persona tiene acerca de la infidelidad está relacionada con el hecho de haber pasado por esa problemática directa o indirectamente o por el contrario, con el hecho de nunca haberla experimentado. Cuando no se ha presentado, el criterio suele mantenerse en base a las normas de comportamiento dictadas por la sociedad, por lo tanto, la cultura y la ideología de las personas del lugar al que se pertenece son determinantes en la postura ante esa vivencia; pero cuando la infidelidad se presenta en algún momento de vida, la opinión al respecto se puede ver modificada como ya se vio en este estudio de caso.

Me llama la atención que la infidelidad es aceptada y negada al mismo tiempo de manera paradójica, puesto que de manera general se sabe que no es algo correcto, sin embargo a nivel social se permite la infidelidad con más apertura en el hombre y se descalifica en mayor grado cuando se trata de una conducta en la mujer. Es decir, es incorrecto ser infiel, pero no es tan incorrecto si se es hombre, entonces ¿es correcto o incorrecto? Creo entonces, que la infidelidad es descalificada a nivel de discurso, pero en la práctica se permite hasta cierto punto a los hombres debido al machismo que ha imperado en nuestro país como parte de nuestra cultura. Por lo tanto la infidelidad es una acción que suele ser aceptada como posible en el hombre, mientras que en la mujer es condenable y no debe ser tolerado.

Desde la lógica de la psicología humanista, cuando una persona está siendo infiel y encuentra una “razón” para serlo pero sabe que no es correcto, puede estar imperando un introyecto, es decir, la idea del rechazo a esa vivencia es una cuestión cultural que nos es inculcada como un valor y se asume como tal sin cuestionar. Perls (1966) menciona que a través del mecanismo de introyección incorporamos patrones, actitudes y pensamientos que no son verdaderamente nuestros. Así mismo, también es un introyecto cultural el que se le permita con mayor apertura al hombre que a la mujer el ser infiel; muy seguramente en otras culturas, la infidelidad es vista desde otra perspectiva.



La opinión de la infidelidad tiene una conexión directa con la posibilidad de trabajar el proceso de perdón cuando se experimenta dicha situación en la relación de pareja, pues si la opinión se mantiene en el descalificar al que fue infiel y santificar al “engañado” no se logrará el perdón, pues el infiel mantendrá una culpa ante sus acciones y el engañado asumirá el papel de castigador.

La información de los teóricos fue comprobada mientras observaba y escuchaba lo que la pareja tenía que compartirme, aún así hubo datos que no me fue posible comprobar o debatir como es el caso de las diferencias que se presentan al comparar la infidelidad femenina de la masculina (Martínez 2009), ya que no trabaje con ningún caso de infidelidad femenina, sin embargo las características que los teóricos nos muestran sobre los hombres infieles, si coincide con la que “Él” (esposo) me reporto a lo largo de las entrevistas. Aún así me parece importante diferenciar la infidelidad por género sexual con la intención de comprender a profundidad qué es la infidelidad, cómo y por qué se presenta en algunos matrimonios.

Confirmando entonces uno de los objetivos de la presente investigación, puesto que los prejuicios sociales en efecto tienen una relación directa en la forma en cómo se habrá de actuar frente a la vivencia de la infidelidad y desde luego frente al proceso del perdón de la misma.

Sin duda, las necesidades que se viven dentro de una relación de pareja pueden dar lugar a una infidelidad, muchas de estas necesidades giran en torno a la comunicación, al apoyo, la comprensión, las muestras de afecto y el tiempo que se comparte en la vida de pareja. Existen otras necesidades no cubiertas dentro del matrimonio que pueden contribuir a que la infidelidad se presente, sin embargo las mencionadas anteriormente fueron las que yo pude observar de manera clara en el caso investigado.

Cuando los miembros de una relación se descuidan el uno al otro por atender otros aspectos de su vida (fuera del matrimonio), se da una separación afectiva dejando ese aspecto como una carencia y por lo tanto necesidad a cubrir. Cuando una persona ajena a la relación cubre dichos aspectos, puede ser que surja una fase de

enamoramamiento hacia dicho sujeto y esto a su vez lleve a mayor separación entre los cónyuges. No es sino hasta que esa fase de enamoramamiento se desvanece que la persona infiel puede revalorar su matrimonio e intentar de manera comprometida los cambios que permitan reestructurar la relación.

Las necesidades no cubiertas que se viven en una relación de pareja se ven modificadas antes de, durante y después de la infidelidad. Las que se viven “antes de”, resultan ser parte de las causas de que se presentara la crisis, la mayoría de estas carencias se mantiene “durante el problema” en la persona que está siendo infiel; sin embargo en la persona que está sufriendo la infidelidad de su pareja se viven cambios a nivel emocional una vez que está sale a la luz, pues necesidades no cubiertas que ya existían se agudizan en esta etapa y surgen nuevas carencias como el deseo de escuchar un perdón; además emerge la falta de confianza en la pareja, o en caso de que ya existiera se incrementa.

Las diversas vivencias que experimenta cada ser humano están acompañadas inevitablemente de sentimientos, una infidelidad desde luego dará lugar a sentimientos a veces claros y otras un tanto confusos. Antes de que la infidelidad se presente en la relación, los sentimientos giran en torno a la decepción, la soledad y la sensación de que la relación no está del todo sólida; el amor existe pero la pareja no se permite alimentarlo a través de acciones y palabras que hagan que éste sentimiento se incremente. Estas emociones previas a la problemática de pareja, son sin duda parte de la razón de que se llegue a dar la infidelidad.

Cuando sale a la luz la deslealtad, la persona que sufre la infidelidad probablemente experimentará una gran decepción y dolor ante los hechos, lo cual puede transformarse en el sentimiento de enojo por haber lastimado su ego personal al no habersele valorado, tal como sucedió en el caso investigado. La intolerancia hacia el cónyuge infiel puede surgir y al mismo tiempo un deseo de vengarse para a través de esa manera reivindicar su ego herido. Otro sentimiento que también se presenta en la parte ofendida fue tristeza en un nivel elevado y la vergüenza, este último por el juicio personal ante el estar viviendo este hecho

“descalificado desde antes de vivirlo” por el juicio personal pero principalmente por el juicio social.

Durante la infidelidad existe un cumulo de emociones, estas pueden llevar a una inestabilidad constante y a ciertas dudas, a veces con el deseo de mantener la relación y otras con el deseo de disolverla.

Mientras la infidelidad se mantuvo, predominaron los sentimientos básicos del enojo y la tristeza y emociones que provienen de estos. Resulta fácil observar como antes de que se presentara la crisis por la infidelidad, los sentimientos que pueden ser catalogados como negativos (por lo difícil que resulta el vivirlos) eran experimentados en su mayoría por el cónyuge que posteriormente fue infiel, mientras que durante la infidelidad eran en su mayoría por el otro cónyuge. Después de la infidelidad, ambos tienen que superar dichos sentimientos, sin embargo la culpa acompaña de manera persistente al que ofendió.

En el transcurso de la crisis, la persona que está siendo infiel siente enojo y esto puede llevar a que se mantenga la conducta, en el caso investigado dicho sentimiento fue desapareciendo en la misma medida que la idealización hacia la tercera persona se desvanecía, es decir, conforme el “enamoramamiento” se fue él comenzó a revalorar a su familia y su relación de pareja, por lo que sus sentimientos hacia su esposa se modificaron, pues empezó a vivir el arrepentimiento y la culpa que lo llevaron a esforzarse por cambios trascendentales en vistas a recuperar lo perdido, pero ahora con los cambios pertinentes para hacer de su relación un matrimonio estable y satisfactorio.

Durante la infidelidad, el amor se apaga, no se viven sentimientos agradables hacia la pareja lo cual se comprende puesto que se encuentran justo en el momento cúspide del problema matrimonial. Aún así, puede existir una pequeña esperanza o deseo interno de que el problema tenga solución y sin duda, esta esperanza será la que permita trabajar sobre el manejo del conflicto.

Para poder dar inicio al proceso de perdón en el caso investigado se requirió comenzar por la aceptación del suceso difícil y quitar la idea de que una infidelidad no debe ser perdonada, pues mientras ese pensamiento se mantuvo no podían avanzar en ese proceso, una vez hecho esto la pareja se preparó para afrontar las emociones experimentadas a raíz de la crisis conyugal. Quizá el primer sentimiento a trabajar es la vergüenza que se produce tanto en la persona que fue infiel como en la persona que sufrió la infidelidad; para después dar lugar a trabajar las otras emociones y comenzar a restablecer los aspectos que no funcionaban en la relación y que muy seguramente se vieron aún más dañados al presentarse la problemática de pareja.

El afrontar una infidelidad implica un estado crítico en el que el individuo se experimenta a sí mismo como alguien incapaz de poder lidiar con la situación, esta negación a reconocer el propio potencial para asumir y sacar adelante las circunstancias hace presa al individuo de manera inicial y puede darse casos en los que se quede instalada de manera indefinida. Pero si la persona elige salir de esa crisis mediante el proceso del perdón, comenzará hacer catarsis liberando poco a poco sus tensiones con la intención de encontrar un estado de equilibrio y bienestar, lo cual a su vez podrá brindar un acercamiento a la personalidad saludable después de la crisis vivida.

La vergüenza que se experimenta después de una infidelidad está directamente relacionada con la opinión externa y la idea de someterse a un juicio social. La gente siempre tiene una opinión sobre los problemas de otras personas; el estar en una posición vulnerable a nivel emocional (tal como se encuentran las personas que están pasando por una infidelidad) dificulta el hecho de que se le deje de dar importancia a esas opiniones poco objetivas y por tanto la vergüenza se presenta.

La infidelidad en una pareja genera una crisis en la relación, sin embargo puede dar lugar a un re-establecimiento en donde se resuelvan conflictos del pasado y/o del presente y se unan más a raíz de los cambios necesarios que dicte la crisis.

Para una solución de conflictos a nivel de pareja, resulta necesario que él y ella aprendan a comunicarse y a unificar expectativas, así mismo, ambos deberán

comprender en qué momento de vida se encuentran como pareja y saber diferenciar lo que es el enamoramiento de lo que es el amor de pareja, para así no tomar decisiones impulsivas ante sensaciones vagas generadas por la idealización de un tercero

Cuando se generan cambios que reforman la relación, las necesidades no cubiertas, carencias en el matrimonio y los sentimientos como odio y deseo de venganza se quedan en el pasado. La pareja logra dejar atrás las emociones difíciles que se experimentaron antes y durante la infidelidad y es entonces cuando se valoran mutuamente y aprenden de sus errores. Se establece confianza, comprensión, comunicación y tolerancia; también comienzan a dar importancia al hecho de reconocer a la pareja tal como es y hacerle sentir valorado(a), así mismo surge el deseo de complacer al cónyuge. Todos los aspectos mencionados anteriormente, me llevan a concluir que cuando se logra reestructurar un matrimonio después de un evento difícil como lo puede ser la infidelidad, el amor resurge; pero tal como lo expreso la pareja que contribuyo a la investigación, es un amor diferente, renovado, es un amor hacia una nueva relación.

En el matrimonio que contribuyo para la presente investigación se logro un verdadero perdón después de la infidelidad, por ello es que las necesidades en la etapa que viven después de la relación están puestas en el fortalecimiento de la relación. Necesidades como restablecer los aspectos perdidos y que llevaron a la infidelidad, tal es el caso de la confianza dañada, la falta de apoyo y valoración del cónyuge; además la necesidad de que los cambios que se van logrando, se mantengan. Puedo decir entonces, que después de la infidelidad, más que carencias hay necesidades que deben mantenerse cubiertas, esto siempre y cuando esa vivencia que fracturo a la relación haya dado lugar a cambios para mejorar.

He podido describir el proceso del perdón en una pareja que enfrento una infidelidad dentro de su relación, esto sin duda me lleva a comprobar el hecho de que en efecto el perdón es posible ante dichas circunstancias, creo que sin duda, algo que favoreció enormemente a este caso específico, fue que ambos trabajaron para lograr llegar a este punto que sin duda les ha llenado de satisfacción, no sólo por el

hecho de restablecer su relación, sino también por el bienestar emocional que produce el perdonar.

Es importante mencionar que una nueva estructura dejará sentimientos reconfortantes; sin embargo, después de la infidelidad también hay sentimientos como culpa e incertidumbre. La culpa generalmente será experimentada por la persona que haya sido infiel, este sentimiento actúa como consciencia para recordarle no volver a caer en situaciones como la vivida y que ante las dificultades del matrimonio, debe saber buscar soluciones adecuadas. Mientras que la incertidumbre, es un sentimiento que acompaña de manera frecuente a la persona a quien le fueron infiel, dicha incertidumbre se verá reflejada en la idea de que podría volver a suceder y por ello tiene que estar alerta. Aún cuando la vivencia difícil a la larga ayude a establecer una relación diferente y satisfactoria, el pasado no se puede borrar, es parte de la vida, e inevitablemente habrá momentos o sucesos que traigan el recuerdo de lo vivido, este recuerdo puede ser que recree sentimientos difíciles de antaño.

Los síntomas que se viven en el síndrome de estrés post traumático pueden ser equiparables a los que se viven al afrontar una infidelidad, generalmente estos síntomas son un estado de alerta interna que llevan a la persona que ha sufrido una situación no deseada a cuidarse en extremo (y a veces de manera compulsiva) evitando así todo riesgo. Un ejemplo de esto frente a la infidelidad lo tenemos en la persona que constantemente se lastima creyendo que la infidelidad se mantiene y por lo tanto puede llegar a experimentar angustia y a no permitirse confiar en la pareja, pues ello implicaría dejar la alerta a un lado.

El perdón efectivamente se puede lograr después de haber vivido una infidelidad y aunque en este caso la relación se mantuvo, el perdón no implica que así sea, sin embargo si involucra la satisfacción a nivel emocional una vez logrado.

El pensamiento descalificador ante el acto de la infidelidad puede dar lugar a que se vea al sujeto que fue infiel como el culpable y por lo tanto responsable total de la situación, sin embargo, cuando una pareja se permite trabajar en el proceso del

perdón podemos observar que ambos asumen su responsabilidad en cuanto a la estabilidad de la relación.

A través de las entrevistas profundas con la pareja me fui percatando cómo fue que al avanzar en el proceso del perdón obtuvieron una tranquilidad emocional reflejada en conductas más saludables, tanto a nivel individual como en la propia relación de pareja.

Si la persona que sufrió la infidelidad ve un sincero arrepentimiento en su pareja, se ve un avance en el trabajo saludable del enojo y la tristeza, el cónyuge que fue infiel demuestra su arrepentimiento y además su disposición a cambios duraderos. Conforme se va avanzando en el proceso de perdonar el deseo de venganza se ve disminuido hasta que desaparece por completo, así mismo se puede observar como las dos personas que conforman el matrimonio asumen su responsabilidad ante la crisis de su relación y en esta medida se van reduciendo las etiquetas de culpable y víctima.

Cuando una pareja se ha lastimado resulta necesario reconocer los errores cometidos y a veces pedir una disculpa, hacer esto reivindica a la otra parte, se le hace saber que se le valora y que se está dispuesto hacer lo necesario para que la relación funcione de manera saludable y satisfactoria. Otro aspecto que favorece al proceso del perdón es tener fe en un ser supremo que escucha y protege ante circunstancias difíciles, hay un dicho común que señala “la fe mueve montañas” y en cierta forma resulta favorecedor el tener algo en que creer pues da fortaleza y motivación para generar los cambios deseados.

Perdonar implica el manejo de las emociones generadas por la vivencia difícil hasta llegar a una posición en donde la herida halla sanado, esto puede identificarse cuando los reclamos y las ideas negativas hacia la pareja ya han desaparecido y entonces están listos para en caso de desear mantener la relación generar una nueva estructura de su matrimonio en donde habrá de establecerse la confianza, la comunicación, la comprensión, el valor hacia la pareja y el disfrutar de la relación, pero sobre todo el experimentar un amor renovado en donde ambos disfruten a la “nueva pareja” que tienen a su lado y es nueva por que ha generado muchos

cambios que brindan satisfacción personal y conyugal. En el caso de que la pareja decida una separación, el haber perdonado le permitirá desprenderse de esa relación saludablemente y esto dará pie a que en un futuro cada uno establezca una relación con todos los puntos mencionados anteriormente.

Es importante hacer mención al hecho de que después de que se ha logrado un proceso de perdón, la pareja se permite evaluar lo vivido aprendiendo de esa experiencia difícil y por lo tanto sacando algo productivo de todo esto. Sin duda, el perdón constituye una satisfacción personal que se verá reflejada en la relación de pareja, ya sea la misma relación renovada o una relación con una nueva persona a futuro.

He podido comprobar a través de esta investigación mi idea de que el proceso del perdón pasa por los pasos que se viven al enfrentar un duelo: negación, ira, tristeza extrema, regateo y asimilación pueden observarse con claridad.

Acudir a ayuda profesional como lo puede ser un psicólogo que asista en la parte emocional de esta crisis, puede ser un buen apoyo, el terapeuta deberá guiarlos en el proceso y para ello tendrá que identificar en que parte del duelo se encuentran para saber brindar la ayuda que la pareja necesita. Independientemente de que estén acudiendo algún tipo de ayuda o no, la pareja debe darse el tiempo necesario para asimilar la problemática y para trabajarla adecuadamente.

Después de haber logrado perdonar, la pareja trabaja para reestructurar la relación y continuar juntos. Es verdad que un evento difícil y que causa daño emocional conlleva a generar cambios, éstos pueden ser para crecer y mejorar si las personas involucradas así lo quieren y entonces lograr una relación renovada, funcional y satisfactoria; de ser así los sentimientos que experimenten ambas personas de la relación serán positivos y propiciadores de una relación emocionalmente plena.

Perdonar una infidelidad no es un proceso fácil, sin embargo mediante este estudio de caso pude comprobar que si es posible, desde luego es importante considerar diversos factores para que esto se logre, el de mayor importancia es que la persona que sufrió la infidelidad tenga la disposición para permitirse perdonar, es importante



que acepte sus sentimientos ante las circunstancias y se permita trabajarlos hasta ir avanzando para llegar a la asimilación. Vuelvo a resaltar el hecho de que perdonar la infidelidad no es sinónimo de mantener la relación de pareja.

Pude observar en el caso investigado que previo a la infidelidad no había nociones muy claras de lo que implicaba una personalidad saludable, durante la infidelidad la pareja se alejó aún más de lograr este tipo de personalidad pues se encontraban en una situación de caos, no fue sino hasta que se manejó el perdón que poco a poco fueron acercando a ese tipo de personalidad y por lo tanto lograron establecer una condición de vida con mayor satisfacción tanto a nivel personal como en el ámbito del matrimonio.

Un individuo se encuentra lejos de tener una personalidad saludable cuando se siente desmotivado, sin ganas de hacer nada, le falta el impulso, no es capaz de confiar en nadie, ni siquiera en sí mismo, no sabe lo que quiere y por lo tanto se confunde de manera constante en que caminos seguir, se encuentra en una posición vulnerable al grado de verse influenciado fuertemente por el entorno ya que no es capaz de tener un juicio crítico, no acepta su realidad como su responsabilidad sino la atribuye a causas externas, asume una actitud negativa ante sus circunstancias y además refleja baja autoestima así como depresión.

El disfraz de víctima que se asume en algunas ocasiones después de una infidelidad, implica ciertas ganancias de las que quizá la más fuerte sea el evadir la más mínima responsabilidad para trabajar con los daños generados por las circunstancias, sin embargo también implica aceptar que la vivencia difícil se quedará instalada en la vida de la persona a la que le fueron infiel y que en esta medida se mantendrá alejado de alcanzar una personalidad saludable.

Conforme se aproxima a la personalidad saludable, el individuo irá aprendiendo a confiar en sí mismo, creará su propio juicio, clarificará sus propias metas y él mismo será su propia motivación ante sus logros; además será capaz de aprender de sus errores fortaleciéndose de las situaciones difíciles y con la seguridad de que es merecedor de una estabilidad y disfrute.

Poco a poco establecerá un amor propio que le brinde un autoestima sólido y que además habrá de extenderse a sus relaciones interpersonales, en especial en el ámbito de pareja. Este amor propiciará que la persona se mantenga en un autoconocimiento personal, alimentando día a día la seguridad en sí mismo, esta búsqueda de bienestar también habrá de verse reflejada en las personas que se encuentran alrededor, por lo que la persona brindará sincero apoyo a terceros.

El individuo con personalidad saludable es capaz de reconocerse y aceptarse desde un punto de vista positivo y así mismo lo hará con las personas a su alrededor, por tanto, su relación de pareja será basada en el apoyo y la comprensión y no habrá de permitirse falsas expectativas que puedan ir de la mano con el idealizar a la pareja y ver en esa persona algo que no es.

La personalidad saludable implica congruencia a nivel emocional, conductual y cognitivo. El permitirse experimentar el proceso del perdón frente a una infidelidad puede ser que lleve a momentos de mucho descontrol en el ámbito personal ya que no se vive coherencia entre lo que se piensa, siente y actúa, pero conforme el sujeto se mantiene con la determinación de querer hacer los cambios necesarios para llegar a lograr su objetivo y mientras no desista de ellos, se habrá de avanzar de manera gradual hasta lograr este tipo de personalidad. Resulta común escuchar decir a una persona que desea ser feliz y sin embargo ver que pasa el tiempo y constatar que no ha habido cambios pues aún se sigue deseando el cambio pero sin hacer nada para alcanzarlo; y es que no basta con el querer, es necesario ir más allá, el sujeto debe determinarse a luchar hasta alcanzar su objetivo planteado por lo cual deberá asumir una actitud que le brinde la capacidad de lograr lo que desea y que además se merece.

Por todo lo observado dentro de esta investigación, concluyo que la personalidad saludable está al alcance de todo individuo, siempre y cuando quiera realizar un trabajo personal para lograrlo puesto que no es tan fácil, de serlo todas las personas humanas nos encontraríamos en ese punto. Los momentos críticos de la vida pueden alejar a un individuo de vivir una personalidad saludable, pero siempre está en la capacidad y determinación personal el hacer algo al respecto. La infidelidad es un acto que hiere profundamente la relación una pareja, pero "puede" ser perdonada

siempre y cuando se trabaje arduamente a nivel emocional y actitudinal para lograrlo.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

---

- ❖ Agostini, G; *Infidelidad Versus Perdón*. [en red] Consultado: abril, 13, 2009. Disponible en: <http://www.vivirenpareja.cl>.
- ❖ Álvarez-Gayou, J. L. (2003); *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. México: Paidós.
- ❖ Baroni, Ch. (1971); *La infidelidad y sus causas profundas*. Argentina: Granica editor.
- ❖ Branden, N. (2000); *La psicología del amor romántico*. España: Paidos
- ❖ Bucay, J. (2004); *El camino de las lágrimas*. México: Océano.
- ❖ Bucay, J. y Salinas, S. (2002). *Amarse con los ojos abiertos*. México: Océano.
- ❖ *Depresión*. [en red] Consultado: Abril, 18, 2009. Disponible en: <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depresion/s-ntomas-de-depresi-n-y-man-a.shtml>
- ❖ Dyer, W. W. (1984); *El cielo es el límite*. México: Grijalbo.
- ❖ Eguiluz, L. (2007); *Entendiendo a la pareja*. México: Pax-México.
- ❖ Flores, F. (1994); *La felicidad en el matrimonio*. México: Ediciones Populares.
- ❖ Frankl, V. (1979); *El hombre en busca del sentido*. España: Herder.
- ❖ Gilligan, C. (1985); *La Moral y la teoría, Psicología del desarrollo femenino*. México: Fondo de cultura económica.
- ❖ González, L. J. (2002). *Autoestima*. México: Lumen
- ❖ *Infidelidad*. [en red] Consultado: Abril, 10, 2009. Disponible en: <http://www.cienciapopular.com/n/Biología y Fosiles/Infidelidad/Infidelidad.php>.
- ❖ Jourard, S. M. y Landsman, T. (1991); *La personalidad saludable*. México: Trillas.

- ❖ La genética en la infidelidad de las mujeres. [en red] Consultado: Abril, 10, 2009. Disponible en : <http://emprendeus.wordpress.com/2006/11/01/la-genetica-en-la-infidelidad-de-las-mujeres/>
- ❖ Martínez, J. J. *Infidelidad, causas, consecuencias y crisis de pareja*. [en red] Consultado: Febrero, 2, 2009. Disponible en: <http://www.consultasexual.com.mx/Documentos/infidelidad.htm>.
- ❖ Masters W., Johnson V. (1989); *Las técnicas sexuales*. Argentina: Gedisa.
- ❖ Merani, A. L. (1979); *Diccionario de Psicología*. México: Grijalbo.
- ❖ Navarro, G., Pereira, M. (2000); *Parejas en situaciones especiales*. España: Paidós.
- ❖ O'Connor, N. (2004); *Déjalos ir con amor*. México: Trillas.
- ❖ Plaxats, M. A. (2001); *Los procesos de duelo ante pérdidas significativas*. [en red]. Consultado: Febrero, 19, 2009. Disponible en: <http://www.psicología-online.com/ciopa2001/actividades/05/index.html>.
- ❖ Perls, F. (1966); *El enfoque gestáltico, testimonios de terapia*. Chile: Cuatro vientos.
- ❖ Robles, T. (1997); *Revisando el pasado para construir el futuro*. México: Alom editores.
- ❖ Salmerón, H. B. *Infidelidad, causa o consecuencia de la crisis de pareja*. [En red] Consultado: Febrero, 3, 2009. Disponible en: <http://www.psicoterapiaintegral.com/articulo/infid.htm>.
- ❖ Tomo V (1968); *Enciclopedia gráfica femenina*. España: Vergara.
- ❖ Tomo VI (1968); *Enciclopedia gráfica femenina*. España: Vergara.
- ❖ Tomo XXVIII (1981); *Enciclopedia Universal Ilustrada Europeo Americana*. España: Espasa-Calp. S. A.
- ❖ Tordjman, G. (1989); *La pareja, realidades, problemas y perspectivas de la vida en común*. México: Grijalbo.

- ❖ Warren, H.C. (1989); *Diccionario de Psicología*. México: Fondo de cultura económica.
- ❖ *Web de psicología y medicina. [En red]* Consultado: Diciembre, 30, 2008. Disponible en: <http://www.cepvi.com>.

# ANEXOS

---

## **ANEXO 1**

---

### **GUÍA DE ENTREVISTA PROFUNDA A MANEJARSE CON LA PERSONA A LA QUE LE FUERON INFIEL**

#### **Sesión # 1**

1. ¿Cómo ha estado desde que dimos de alta hasta el día de hoy con respecto a la vivencia de la infidelidad?
2. ¿Cómo vivió la infidelidad desde que se entero de esta hasta el momento de sentir que de verdad la había perdonado?
3. ¿Qué sentimientos experimento como consecuencia de la infidelidad?

#### **Sesión # 2**

1. ¿Considera que las personas y los juicios o prejuicios que emiten tuvieron alguna influencia en el cómo se manejo la infidelidad en su caso?
2. ¿Qué opinaba usted de la infidelidad antes de vivirla en su relación de pareja?
3. ¿Cuál es su opinión de la infidelidad en este momento?

#### **Sesión # 3**

1. ¿Podría considerar el proceso del perdón similar al que se vive en el duelo?
2. ¿La infidelidad represento una perdida en su vida a nivel personal?
3. ¿Qué implica asimilar la infidelidad?

#### **Sesión # 4**

1. ¿Qué consecuencias se viven a raíz de una infidelidad en la persona a la que le han sido infiel?
2. ¿Qué consecuencias se viven en la persona que fue infiel?
3. ¿Son consecuencias permanentes?
4. ¿Cómo ha afrontado esas consecuencias?



### **Sesión # 5**

1. ¿Qué es el perdón desde su punto de vista?
2. ¿Qué se requiere para lograr el perdón?
3. ¿Considera que ha logrado perdonar la infidelidad?
4. ¿Existe algún indicativo que le permite saber que se logro el perdón?

### **Sesión # 6**

1. ¿Qué significa para usted el término de personalidad saludable?
2. ¿Considera que antes de la vivencia de la infidelidad tenía una personalidad saludable?
3. ¿Cómo fue su personalidad durante la vivencia de la infidelidad?

### **Sesión # 7**

¿Cómo era antes de la infidelidad y cómo es ahora su relación en los siguientes aspectos?

1. Comunicación
2. Respeto
3. Comprensión
4. Apoyo
5. Confianza

### **Sesión # 8**

1. ¿Qué cosas ayudaron en el proceso manejado?
2. ¿Qué cosas no ayudaron o tal vez perjudicaron en el proceso?
3. En su opinión ¿Cuales son los elementos que brindan estabilidad y satisfacción a una pareja?
4. ¿Considera estar viviendo una relación de pareja saludable?



## **ANEXO 2**

---

### **GUÍA DE ENTREVISTA PROFUNDA A MANEJARSE CON LA PERSONA QUE FUE INFIEL**

#### **Sesión # 1**

1. En este momento ¿cómo se encuentra emocionalmente?
2. ¿Qué es la infidelidad desde su punto de vista?
3. ¿Cuáles son las razones para que se viva una infidelidad?
4. ¿Qué circunstancias lo llevaron a ser infiel?

#### **Sesión # 2**

1. ¿Cómo era su relación matrimonial antes de la infidelidad?
2. ¿Cómo se dio la infidelidad?
3. ¿Qué sentimientos experimentó a lo largo de la vivencia de la infidelidad?

#### **Sesión # 3**

1. ¿Qué consecuencias se viven a raíz de una infidelidad en la persona a la que le han sido infiel?
2. ¿Qué consecuencias se viven en la persona que fue infiel?
3. ¿Son consecuencias permanentes?
4. ¿Cómo ha afrontado esas consecuencias?

#### **Sesión # 4**

1. ¿Considera que las personas y los juicios o prejuicios que emiten tuvieron alguna influencia en el cómo se maneja la infidelidad en su caso?
2. ¿Qué opinaba usted de la infidelidad antes de vivirla en su relación de pareja?
3. ¿Cuál es su opinión de la infidelidad en este momento?

### **Sesión # 5**

1. ¿Considera que el perdón es necesario en una pareja después de una infidelidad?
2. ¿Cree que el perdón se ha manejado en su relación de pareja?
3. ¿Cómo ha sido el proceso para restablecer la relación de pareja después de la crisis vivida?

### **Sesión # 6**

¿Cómo era antes de la infidelidad y cómo es ahora su relación en los siguientes aspectos?:

1. Comunicación
2. Respeto
3. Comprensión
4. Apoyo
5. Confianza

### **Sesión # 7**

1. Desde su punto de vista ¿cuáles son los elementos que brindan estabilidad y satisfacción a una pareja?
2. ¿Considera estar viviendo una relación de pareja saludable?

## ANEXO 3

---

### ENTREVISTA NO. 1 CON "ESPOSA"

TEMA: Vivencia de la infidelidad.

OBJETIVO: Conocer cómo afecta la infidelidad en una relación de pareja desde la perspectiva de la persona a la que le fueron infiel.

FECHA DE ENTREVISTA: 6 de febrero de 2009.

DESCRIPCION: Mujer de 32 años, casada, 2 hijos. Acudió durante 8 meses a proceso de psicoterapia motivada por la vivencia de una infidelidad de su esposo, fue dada de alta una vez que se logro el perdón y por consiguiente una mejor calidad de vida. Al iniciar la sesión se hizo el encuadre de lo que van a ser las entrevistas señalando la diferencia entre este tipo de sesión y las de estilo terapéutico.

ENTREVISTADOR: Primero que nada me gustaría saber cómo has estado en este tiempo que ha transcurrido desde el momento en el que dimos de alta hasta el día de hoy...

ESPOSA: He estado bien, he seguido mi vida normal, prácticamente muy tranquila, he estado muy tranquila, siguiendo mi vida, completamente tranquila.

ENTREVISTADOR: ¿En algún momento desde que dimos de alta ha surgido algún tipo de sentimiento desagradable hacia tu esposo?

ESPOSA: A veces, pero... muy poco, es a veces sólo cuando surge algún detalle o alguna... algo que me recuerde que en su momento estuve mal, simplemente como que hasta una simple canción cuando... escucho algo que me recuerde como que vuelve esa incertidumbre y esa desesperación pero inmediatamente trato de poner en práctica el hecho de que si eso me hace daño pues debo de, de guardar el pasado donde pertenece y evito hacerme daño, ósea no estar en un lugar donde me

provoca malestar o que me lleva a malos recuerdos, trate de dejar el pasado donde esta

ENTREVISTADOR: ¿en el pasado?

ESPOSA: En el pasado y vivir el presente.

ENTREVISTADOR: ¿Y vivir el presente que implica? ¿Qué es vivir el presente?

ESPOSA: Vivir el presente para mi implicar ver siempre hacia adelante, estar bien, que mis hijos estén bien, que estén tranquilos, que no estén siempre viendo una pareja que siempre esta peleando, que siempre se están reprochando, al contrario, siempre les hago ver que si yo decidí darle una oportunidad a su papá es para el bien de ellos también, para tener un hogar estable y para mi un hogar estable es unión, independientemente de lo problemas que hayan pasado, que pues lo que paso nunca lo voy a olvidar por completo yo, verdad... Pero mientras este a mi alcance y en mi mano pienso seguir esforzándome para mantener mi familia estable y claro verdad, yo también maneje por mucho tiempo la idea de que si de verdad quería darle una oportunidad a mi esposo, pues por que no... y cuando decidí que si, dije que iba a ser para estar mejor, no para hacerle la vida imposible a él ni para mi misma.

ENTREVISTADOR: ¿Podrías comentarme todo el proceso por el que pasaste dentro de esta infidelidad?

ESPOSA: Al principio fue... algo que yo maneje... algo que yo creía que era algo pasajero, algo pasajero... entonces quise ocultarlo al principio, sobre todo a mi familia, a mis papás para no hacerles daño, para que no sufrieran por mi; por mis hijos también, al principio lo quise manejar así, pero eso solamente me llevo a una desesperación a una baja autoestima, a una depresión, una depresión que a mi me quito completamente el hambre, el sueño y ya hasta el deseo de vivir, cada día creía que estaba cayendo a un pozo profundo, por querer ocultar las cosas, y sobre todo por creer que era algo pasajero.

ENTREVISTADOR: Entonces en un principio fue una negación total creyendo que todo eso iba a pasar, y al ver que no sucedía así cada vez venia mayor

desesperación hasta caer en una depresión y mencionas también una baja autoestima, cómo era eso?

ESPOSA: Yo me creía que no podía con la situación, definitivamente, no le veía sentido a la vida, me sentía muy inferior, sobre todo a... me revelaba como que la otra persona era muy superior a mi, aún sabiendo sus antecedentes, entonces este... incluso llegue al punto de sentirme que tenía que bajar caminando y con la cabeza agachada, me sentía yo como la única culpable y bueno sobre todo por que mi esposo se encargo de culparme a mi de la situación, me decía que yo era la culpable de la situación y eso me hacia sentir ahora si que como que en el suelo

ENTREVISTADOR: y te lo creías...

ESPOSA: y me lo creía sobre todo.

ENTREVISTADOR: ¿Qué era lo que él te decía?

ESPOSA: Pues que yo era la culpable por que yo no era amorosa, que era desconfiada, que siempre estaba ocupada, siempre me considero una mujer frívola y fría y pues... llega un momento en que uno se la cree.

ENTREVISTADOR: Todo esto son vivencias a raíz de la infidelidad, ¿cómo era la relación entre ustedes antes de que se presentara?

ESPOSA: El y yo siempre hemos estado trabajando juntos... antes a la infidelidad yo la veía como algo que a veces pasaba, pero pues nunca lo pensaba como algo que me pudiera pasar, la infidelidad existe y seguirá presentándose en muchos casos no solo es algo que me toco vivir a mi... y bueno pues de tu pregunta, tenemos un negocio de comida por la noche y el siempre me ayudaba, usted ya sabes que tenemos dos hijos y mi hija de 10 años tiene una enfermedad crónica y necesita de un tratamiento y de la atención constante de un especialista; el la verdad nunca fue muy responsable en casa con el dinero, así que a mi siempre me tocaba estar trabajando para sacar las cuentas adelante, por que pues si el no trabajaba no por eso mis hijos dejaban de comer o de necesitar sus medicinas verdad así que yo buscaba siempre la manera. El estaba en casa generalmente, no era muy responsable, pero en las noches siempre me acompañaba a abrir el negocio y estaba ahí, atendía conmigo, parecía todo estable, aunque no estábamos

muy bien pues, pero no teníamos muchos problemas y yo creía que estábamos bien.

ENTREVISTADOR: Parecían una relación estable

ESPOSA: Así es, bueno al menos así creía yo, el empezó a quejarse de mí, pero pues yo no lo sentía así, decía que me la pasaba trabajando, que nunca estaba en casa, que yo lo descuidaba, pero pues como le digo de algún lado tenía que salir el dinero para todos los gastos que teníamos en casa, por que el no daba el dinero para solventarlos, pues si, sabía que yo iba a sacarlo de alguna manera y se atenía a mí.

ENTREVISTADOR: ¿Y de estar así fue como se dio la infidelidad?

ESPOSA: Pues al principio él comenzó a pasearse por el pueblo con algunas muchachas, ahí yo me entere, pero estaba en la idea de que iba a pasar y además no quería comentarlo con nadie, como si no quisiera que nadie se enterara... Luego él comenzó a faltar a la... a las cosas de la casa, y cada vez me ayudaba menos en el negocio, ya no iba, empezó a dejar de ir un día... luego faltaba dos, llegaba y se salía disque con los amigos o con cualquier pretexto o ni me decía, comenzó hacerse de más tiempo hasta que ya no llegaba... Yo trataba de cubrirlo y que la gente no se diera cuenta, pero pues yo creo que si se daban cuenta todos, yo me acuerdo que mis papás me preguntaban ¿Dónde está tu esposo? Pero pues yo siempre les decía algún pretexto y ya cambiaba de tema, siempre lo estaba cubriendo, me sentía culpable y además me daba pena que la gente dijera o se diera cuenta, aunque todos se daban cuenta, una vez un cliente me dijo que por que estaba tan triste, en realidad aunque trataba de ocultarlo era algo que yo mostraba, se notaba en mí, no solo en como me sentía sino también físicamente... me sentía sin fuerzas, me dolía todo el cuerpo, me sentía muy mal, era como si estuviera cargando con algo muy pesado, ya ni ganas tenía de nada, me volví descuidada con lo que hacía, de plano pues sin ganas.

ENTREVISTADOR: Era una situación muy difícil para ti y representaba una carga muy fuerte

ESPOSA: Ayy si, no podía contarle, yo quería desahogarme pero no podía, la primera vez que yo hable de eso fue aquí usted, ya después de que lo hable aquí ya



pude hablarlo con otras personas, pero antes era como algo que cargaba pero que no podía dejar, eran muchas ideas en la cabeza..

ENTREVISTADOR: Algo que necesitabas soltar pero no te permitías (Ella asintió)... Podrías comentarme cuales fueron los sentimientos que experimentaste durante la infidelidad de tu esposo

ESPOSA: Pues hubo muchas cosas, en realidad pase por muchos sentimientos, al principio sentí mucho dolor, me dolía mucho que él quisiera estar con alguien mas pero también me dolía él como lo manejaba, por que luego llego un momento en que el me dijo que él iba a ir y venir, me dijo claramente que estaba con otra persona y que pues si yo quería él podía seguir conmigo pero que tenia que aceptar que el tuviera esa otra mujer y que pues el iba a seguir viniendo a la casa y así podíamos estar bien. Yo me acuerdo que al principio quería saber de ella, quería saber como era, si era mejor que yo, bueno yo así como que se me revelaban las ideas a mi, yo así lo sentía y también por que el siempre me lo decía y pues yo si lo creía, después supe que ella se dedica a prostituirse, pero pues de todas formas yo me sentía como la peor de las mujeres, yo no la conocía, sólo lo que el me decía de ella, yo le preguntaba mucho de ella, quería saber todos los detalles como si no estuviera lo suficientemente lastimada, como le diré, yo siempre le preguntaba mas todo el tiempo le preguntaba de la mujer y el me platicaba y me hacia sentir peor con todo lo que me decía, por que pues el me decía que ella era mejor que yo, que ella si lo comprendía, que con ella era feliz... bueno siempre decía lo mejor de ella y a mi me hacia sentir pues cada vez peor hasta que de plano yo ya opte por dejar de preguntarle, eso claro ya fue cuando ya me di cuenta para mi que ella no valía mucho, no por lo que se dedicara por que no sino por el simple hecho de ser una mujer que estaba destruyendo una familia y pues con eso no era mejor que yo; yo no la juzgo por su trabajo, siempre he sido muy respetuosa de los demás y sus razones para dedicarse a algo, por que yo tengo 2 hijos y uno nunca sabe las vueltas que pueda dar la vida, pero si creo que cuando uno daña a otro solo por que quiere, entonces no es tan buena persona... Bueno, llego un momento en el que el entraba y salía de casa tan campante cada que se le daba la gana como si fuera alguien que solo fuera a dormir, yo me sentía totalmente devastada, no sabia que hacer, me sentía muy mal, bueno ya llegue hasta un momento en el que me la pase 3 días en un sillón de mi casa sin levantarme, sin ganas, sin fuerzas estaba

totalmente deprimida... fue hasta que una vez mi mamá me dijo llorando que les contara por favor que era lo que estaba pasando por que me notaban muy mal, yo siempre les decía que estaba bien por que ellos siempre me preguntaban ¿Dónde esta tu marido? Y como te digo yo siempre les decía que no había podido ir por que estaba trabajando y pues todo era mentira, pero después de que la vi llorando por mi y por lo que yo estaba haciendo, ahí me di cuenta de que yo necesitaba ayuda por que ya no era solamente yo y pues yo le pedía a dios que me ayudara, yo me acuerdo que le pedí que me permitiera salir adelante, yo quería desesperadamente encontrar una forma para estar bien y así fue que un día agarre la sección amarilla y así como cuestión del azar fue que llegue aquí con usted y desde entonces hasta ahora aquí estoy, con las terapias me ayudo y ahorita pues si yo puedo ayudar y yo también seguir estando cada vez mejor.

ENTREVISTADOR: Entonces lo primero fue un dolor muy profundo...

ESPOSA: Si, mucho dolor ahí yo tenia mas fuerte la depresión; después pase al enojo, el enojo lo viví más cuando ya mi autoestima estaba un poco mejor, llego un momento en donde ya no lo quería ver cerca de mi. En realidad nunca nos separamos del todo, el iba y venia a la casa, a veces faltaba varios días; al principio comenzamos a tramitar el divorcio de común acuerdo, por que el también me decía que si quería el divorcio, pero cuando yo empecé todo el tramite el no se presento a las citas nunca y ya no quería, luego yo iba a comenzar a tramitar el negocio necesario por que el ya no quería divorciarse, me decía que me quería, pero yo me sentía muy dañada, y además él decía que me quería pero no dejaba a la otra mujer, yo ya de plano empecé verlo como inquilino y nada mas para que no me doliera, alguien que estaba pero no representaba nada para mi, yo si le decía que se fuera pero no lo hacia, y luego utilizaba a los hijos, por que ellos ya me decían “y mi papi no va a comer?” Y si yo les decía que no ellos me decían “yo tampoco quiero comer si el no come” o si no ellos le decía “papi vente a comer” y pues ya comía con nosotros... después pase del enojo a la lastima, no se ni como fue, y es que lo empecé a ver todo demacrado de su cara, sin cuidarse, se la pasaba en la casa sin hacer nada, y cuando llegaba el fin de semana se iba y se ausentaba por dos días y luego por 3 o hasta 4. Pero empezó a pedirme perdón y luego a decirme que estaba muy arrepentido que en verdad quería cambiar, yo ya quería el divorcio y de verdad le decía que de verdad mejor se fuera, que ya no nos hiciera daño ni a

mi ni a sus hijos, pero pues el seguía ahí. Con el tiempo el mostro mucho arrepentimiento y en verdad ganas de que lo perdonara y pues poco a poco deje detenerle tanto coraje, yo no quería ya nada con él, pero pues con el tiempo me decidí a darle una oportunidad cuando ya no sentía enojo.

ENTREVISTADOR: Entonces pasaste primero por negación, luego por dolor, de ahí el enojo, luego lástima y después el perdón (ella asintió). Hacia ella, ¿tienes o tuviste algún sentimiento?

ESPOSA: Pues no, por que pues... no puedo sentir coraje hacia alguien que no conozco, era mas bien lo que el me decía mas que hacia ella, era el como él me hacia sentir o que me comparara con ella y siempre para decir que ella era mejor, cuando yo antes no me sentía una mala mujer, yo me consideraba una buena esposa, dedicada a su familia y trabajadora.

ENTREVISTADOR: Oye y desde tu percepción cuales crees que fueron las emociones que vivió tu esposo en todo este proceso.

ESPOSA: Pues el se quejaba de que yo no lo atendía por trabajar tanto, y si a lo mejor pues el piensa eso por que la otra siempre estaba con el si iba a verla pero pues yo también creo que no es lo mismo cuando solo son 2 que cuando ya hay hijos, yo tenia que cuidarlos también y trabajar para sacarlos adelante, creo que eso fue lo que paso, ella le dio todo el tiempo, todo de lo que el se quejaba, pues ella se lo daba, no es lo mismo cuando estaba conmigo y toda la familia de por medio que solo verla a ella unos días sin ninguna responsabilidad por cumplir y solo disfrutar del tiempo y ya, el me llego a decir que estaba enamorado de ella aunque yo no entendía al principio como el estaba con ella, por que el antes era sido muy celoso y ella era prostituta, yo creía que el no podría con eso, por que pues ella tenia otros hombres o pues ya había estado, pero pues yo creo que ella le dio por donde el se sentía necesitado como decía, pues el se quejaba de que no le dedicaba tiempo, y que ella si se lo daba, el era muy cínico, no solo me decía que iba a estar con ella sino que yo aceptara esa situación y que así podíamos estar bien, ya no trabajaba nada, no pasaba ni un peso para la casa, pero si vivía y comía ahí y cuando llegaba el fin de semana corría con ella y luego el regresaba como si nada ya que se había gastado el dinero allá con ella, se hizo como rutina, yo ya cada que llegaba el sábado sentía una incertidumbre de saber que se iba a ir y otra vez mis hijos se iban

a poner tristes por que ellos se daban cuenta de todo... Luego cuando él me empezó a decir que ya había cambiado, que ya se había dado cuenta de que yo y sus hijos éramos lo que el quería, que no entendía lo que había pasado, decía que estaba como loco, que no entendía por que había pasado todo eso y empezó a pedirme perdón todo el tiempo y a mostrarse muy arrepentido.

ENTREVISTADOR: Y así fue como poco a poco se dieron la oportunidad de estar de nuevo juntos

ESPOSA: Si, yo decidí darle una oportunidad sin importar lo que los demás podían decir, al principio a mi me daba miedo lo que la gente podía decir, por que vivimos en un pueblo pequeño y pues si, no falto quien hiciera sus comentarios de “tanto que fue con la doctora (refiriéndose a mi con ese termino) para que al final lo perdonara”, pero pues yo se por que decidimos continuar y no importa lo que digan, siempre va haber quienes hablen y no estamos para darle gusto a los demás. Pero pues de todas formas si me queda la espinita de lo que paso, y pues no se como que, pues como decirlo, ya no meto las manos al fuego por el, decidimos estar juntos y esa también es una decisión mía y estoy donde quiero estar, no vivo preocupándome todo el tiempo, ni tampoco si sale me angustio pensando que dónde andará, él es el que llega y luego luego me platica “fíjate que me tarde por que andaba acá...” pero de todas formas pues no dejo de pensar que ya paso una vez y pueda ser que pase de nuevo, no me angustio pensando que pueda pasar, pero si se que si volviera a pasar ya no podría seguir con el, está vez ya paso y estamos juntos y estamos bien, pero pues fue esta y nada más... Algo que mire que se me hace curioso es que el siempre me esta pidiendo perdón por lo que paso, yo ni le digo nada pero el me dice “de verdad perdóname, de verdad que no se lo que me paso, andaba como loco, no se como podía pensar si quiera en dejarlos a ustedes mi familia por una mujer que no vale la pena”

ENTREVISTADOR: ¿Y tu necesitas que el te pida perdón siempre?

ESPOSA: No la verdad que no, yo ya lo perdone, el es quien lo necesita, o yo no se, es que yo no se lo pido... Al principio si lo necesitaba, yo quería... de verdad hubo un momento en el que quería verlo humillado, yo te decía que quería verlo mal, pidiéndome perdón para poder decirle que no y hacerlo a un lado, para darme el gusto de humillarlo por que yo también me había sentido así, pero pues luego eso

paso, yo quería restablecer mi autoestima, pero pues ya ve, me pedía perdón y luego volvía a lo mismo, y ahora que ya paso todo, ya no necesito verlo humillado pero el no se si eso le ayude, pero si lo hace...

ENTREVISTADOR: Hace rato me hablabas un poco de cómo les afectaba a tus hijos, y ahora que ya ha pasado todo, ¿cómo los ves a ellos?

ESPOSA: Pues al chiquito lo veo normal, como que a el no le afecto, yo lo veo como que antes cuando no estuvo su papá pues como que así lo veía, no esta, y ahora que ya esta pues como que ya esta aquí y ya; pero a la niña si veo que le afecta mas, a ella como esta mas grandecita la veo como que le tiene coraje a su papá, si están bien pues todo esta bien, pero si el la quiere regañar por algo que haya hecho ella como que no lo admite y se enoja, como que se pone en una posición de “tu por que me vienes a castigar después de todo lo que hiciste” yo ya he platicado mucho con ella, pero no he logrado que entienda que su papá y yo decidimos darnos una oportunidad y estar bien, espero que pronto lo logre, pero si yo sigo viendo como que le tiene coraje.

ENTREVISTADOR: Ya habrá oportunidad de platicar de esto mas a profundidad, por el momento ¿estas de acuerdo que le dejemos hasta aquí?

ESPOSA: Me parece bien, me da mucho gusto volverla a ver en estos espacios, ya me hacia falta platicar con usted.

ENTREVISTADOR: Igualmente, te agradezco el que colabores conmigo en estas entrevistas y en mi razón de invitarte a colaborar conmigo...

## ANEXO 4

---

### ENTREVISTA No.1 CON "ESPOSO"

TEMA: La infidelidad, razones o causas para que se viva una infidelidad en una relación de matrimonio.

OBJETIVO: Conocer algunas de las causas que llevan a la persona que es juzgada generalmente como culpable, a ser infiel en su relación de pareja.

FECHA DE ENTREVISTA: 16 de febrero de 2009.

DESCRIPCIÓN: Hombre de 35 años, casado con la mujer señalada como "esposa" y con dos hijos.

Se le invito a participar en estas entrevistas después de que el y su esposa decidieron continuar su relación después de haber pasado por una infidelidad. Se hizo del conocimiento del entrevistado el motivo de las sesiones, el número de entrevistas a realizarse así como los tiempos de estas

ENTREVISTADOR: Primero que nada me gustaría saber ¿Cómo te sentías tú en la relación de pareja antes de que se diera la infidelidad?

ESPOSO: Pues no muy bien, ella era muy dedicada al trabajo, y la verdad yo siempre me quejaba de que no era muy cariñosa conmigo, yo siempre le decía que quería que pasáramos mas tiempo juntos pero ella nunca quería salir conmigo, todo eso como que no me hacia estar bien y le decía yo siempre pero nada, y pues todo empezó por que una vez una sobrina de ella le dijo que me había visto en la plaza con unas mujeres, y si era cierto, pero pues esas mujeres fueron mis amigas de la infancia y claro eso no se lo podían decir verdad, no estábamos haciendo nada malo, pero ella no me creyó y de ahí empezamos a discutir mucho, por que ella me reclamaba, y con tanto reclamo yo fui perdiendo la paciencia. De hecho no se si ella

ya te conto pero hace mucho ya había pasado una vez, pero esa vez admito que si fue mi culpa, si cometí muchos errores esa vez pero le pedí muchas veces perdón por eso, pero esta vez no había nada y pues discutíamos por que ella decía que si.

ENTREVISTADOR: Lo entiendo; a mi me gustaría preguntarte ¿cuál o cuales fueron las causas que desde tu punto de vista te llevaron a la infidelidad?

ESPOSO: Pues yo creo que eso que ya te decía, principalmente fue eso, que ella no estaba mucho tiempo conmigo, yo siempre le pedía mas tiempo, ella siempre no digo que no me atendía pues por que eso si me tenia siempre lista la comida, pero pues así de que compañía esa nunca me la daba y eso me causaba a mi dolor. Ya ve que ella lee mucho la biblia y pues por su religión yo a veces le decía -que hay tal fiesta, ¡vamos!- pero ella no me quería acompañar, tenia que ir yo solo o con mis hijos, y pues yo sentía feo de ver a todos mis hermanos con sus pareja y en cambio yo siempre solo con mis niños y ya. Yo siento que no teníamos nada de comunicación y después de lo del comentario de la plaza comenzaron a darse muchas discusiones constantes, cada vez era mas y mas y pues así se dio con esta otra persona y eso que ella es una mujer de cantina, ahí fue donde yo la conocí. Una vez yo me salí para no estar discutiendo yo esa vez andaba por los suelos, me sentía muy deprimido y me tope con unos amigos, medio les conté y les dije, acompáñenme a tomar una cerveza o algo y fue que llegamos a esa cantina, y ahí ella (refiriéndose a la otra mujer) se arrimo y se puso a platicar conmigo y pues a mi se me hizo fácil, cuando ya me fui ella me pregunto que cuando iba a regresar y yo le dije – ahí luego, no se, a ver que día- pero pues regresaba a la casa y seguía la discutidera, cada vez eran mas fuertes los pleitos y seguí regresando a la cantina y pues así se dio; yo reconozco que soy de un carácter muy fuerte y llego a ser muy agresivo con las palabras, y pues entre mas peleábamos mas me refugiaba en la otra mujer y mas me alejaba de mi esposa. Empecé a salir un día de la casa y así hasta que llego un momento en el que ya no iba a la casa, y pues no se si sepa pero ya hasta estábamos pensando en divorciarnos, de hecho yo vine una vez a firmar unos papeles, pero ya para la vez que teníamos que presentarnos en el juzgado ya no me presente.

ENTREVISTADOR: ¿Y por qué no te presentaste?

ESPOSO: Pues por que para ese entonces yo ya estaba confundido, ya no me gustaba la otra relación y ya no sabía que quería y ya no quise continuar con eso, es que con esas mujeres de cantina es como una llamarada, primero si hay mucho pero luego ya se apaga... Ya cuando ya estaba con ella, empezaba a celarme de todo y de todos, no quería que saliera yo solo, no quería que trabajara; yo tengo una moto y la acababa de sacar y le decía –bueno y como quieres que pague la moto- pero pues ella me decía que no sabia pero que no quería que yo anduviera por ahí, bueno me empezó a celar hasta con su prima y con su familia, ya no me dejaba nada y eso no me gustaba a mi; y pues me puse a pensar de celos a celos pues mejor recupero lo perdido.

ENTREVISTADOR: Elegiste recuperar a tu esposa

ESPOSO: Pues si, yo ya no estaba agusto y de plano la deje a la otra y empecé a trabajar con uno de mis hermanos y a echarle ganas para recuperar a mi familia.

ENTREVISTADOR: ¿Pero no fue sino hasta que viviste los celos constantes de la otra persona?

ESPOSO: Si, lo que pasa es que yo quería tranquilidad, quería estar con ella, yo le decía que la quería, pero aun así me celaba y es que yo llegue a quererla, si se lo dije, y también yo se que lastime a mi esposa por que a ella le decía que ya no la quería y que quería a la otra, hasta que luego ya la valore. La otra era muy posesiva, nomas me quería tener pegado a ella, ella empezó a trabajar en una clínica y dejo de trabajar en la cantina, pero quería que yo no trabajara y que solo fuera por ella y me la pasara con ella, yo había dejado todo por ella, incluso me fui a vivir con ella, solo iba a mi casa a bañarme y cambiarme, pero ella vivía con sus papás y me fui con ella a casa de sus papás

ENTREVISTADOR: Y ¿Cómo fue para ti ese tiempo que viviste ahí?

ESPOSO: Pues no se, mira yo de la familia no tengo queja, me trataban muy bien, pero pues ella y sus celos fue lo que me espantaron

ENTREVISTADOR: Y entonces fue como me decías que ahí empezaste a querer regresar con tu esposa



ESPOSO: Si, ya ahí me di cuenta de que yo quería estar con ellos, yo los extrañaba y pues empecé a cambiar para poder volver y que me perdonaran

ENTREVISTADOR: Podrías compartirme que sentimientos experimentaste a lo largo de toda esta vivencia de la infidelidad dentro de tu relación de pareja

ESPOSO: Pues yo soy muy enojón, la verdad me enojo muy fácil y no tolero mucho, si me enojo me altero y empiezo a gritar, y pues hubo momentos en los que yo me sentí muy enojado, pero luego ya me sentí mas bien triste y mal por lo que había hecho por que yo sabia que estaba mal; por ejemplo, ella (la otra mujer) tenia dos hijas, y a mi no me gustaba verlas yo las rechazaba y no por ellas por que pues ellas culpa de que, pero era por que me recordaban a mis hijos y me sentía triste por que no estaba yo con ellos, me arrepentí y me sentía mal con ellos y con mi esposa. Entonces me sentía con tristeza y mucha culpa, pero luego ya deje a la otra mujer y ya me sentí más agusto, mas tranquilo.

ENTREVISTADOR: ¿Fue entonces cuando empezaste a buscar la reconciliación?

ESPOSO: Si yo he hecho muchas cosas para que ella me perdone

ENTREVISTADOR: ¿Qué has hecho?

ESPOSO: Pues yo ya soy mas consciente de que a veces ella esta ocupada, pero ya también yo estoy mas tiempo en casa, yo llego de trabajar y a veces me pongo a trabajar en la casa en lugar de salirme y ya estoy con ellos, ya no me salgo como antes, y pues ya no hay problemas, bueno, todos los matrimonios tienen sus problemas pero yo ya no busco salirme como antes y ya pongo mas de mi parte por ese lado, bueno ya ni ganas me dan de salirme, ya como que prefiero estar en la casa todo el tiempo.

ENTREVISTADOR: Hace unos momentos me comentabas de tus hijos... desde tu percepción, ¿Crees que les ha afectado a ellos toda esta situación?

ESPOSO: Pues yo creo que si, bueno a mi niño como esta mas chico como que no lo veo que le haya afectado, pero a mi hija si, ella si llego a reclamarme mas de una vez, y a veces como que no me deja regañarla, con mi esposa también es rebelde, pero es mucho mas conmigo a mi me rechaza y pues yo la entiendo, a veces que la voy a reganar por algo y ella me reclama pues yo también creo que tiene razón en

mucho de lo que me dice... y es que también como que ella y yo somos muy parecidos, el niño como que es mas dócil, pero pues ella es mas rencorosa, es como yo, a mi si me hacen algo soy de los que no vuelven hablar nunca, no perdono fácilmente y no olvido.

ENTREVISTADOR: No perdonas, pero a veces es necesario perdonar y pedir perdón

ESPOSO: Pues si, yo ya lo se, pero me cuesta trabajo, pero pues con todo esto yo ya lo se. De hecho la otra mujer una vez dio vuelta para atrás y llego al negocio que tenemos con mi esposa, como que tratando de generarnos un pleito o no se, tal vez para picarme a mi o no se, pero con lo que paso se me salió y yo ya no siento nada por ella

ENTREVISTADOR: ¿No sientes absolutamente nada?

ESPOSO: No nada, yo la vi y nada, ya ni la quiero ni estoy enojado, ni nada. Ella llego y mi esposa no sabia quien era ella, pero pues se dio cuenta por que yo le dije, pero no se enojo ni nada por que vio que yo reaccione tranquilo, no le dije nada, yo la fui atender como si fuera cualquier otra persona, pero pues ella dijo en voz alta como para que escuchara mi esposa que a ver cuando iba a recoger mi ropa, por que yo deje mucha ropa en casa de ella, pero yo ya ni quise ir por esa ropa, ya mejor se la deje, ya no tengo nada que hacer ahí.

ENTREVISTADOR: ¿Cómo reacciono tu esposa?

ESPOSO: Pues bien, yo vi que se sintió segura de verme como reaccione. Cuando yo le pedía una oportunidad ella decía que le daba miedo de que yo volviera hacer lo que hice, pero pues ya le he ido demostrando que no es así. De hecho fuimos también una vez a hablar con su papá por que pues yo me había ido y sin darles ninguna explicación a sus papás y yo también le dije a su papá que yo me había sentido rechazado por su hija por que ella nunca quería salir conmigo antes.

ENTREVISTADOR: Entonces pasaste por enojo, por tristeza y por culpa (El asintió) cuéntame cual era la emoción que viviste cuando estaba dándose el engaño pero que tu esposa aún no se daba cuenta.

ESPOSO: Pues yo si me sentía bien culpable, me sentía de entrada mas por estar con dos mujeres al mismo tiempo y engañándolas, aunque bueno a la otra no la engañaba, ella sabia que estaba casado, que tenia hijos y que me la pasaba peleando con mi esposa, pero pues a mi esposa si la engañaba. Pero pues por ese tiempo yo ya no quería pasar mucho tiempo en casa por que solo era para estar peleando todo el tiempo y en cambio la otra pues me chiqueaba y me escuchaba y me hacia cariños, yo creo que por eso cada vez me alejaba mas y mas de mi casa, por que allá eran siempre mas pleitos y acá me trataba bien, hasta que luego ya cambio todo...

ENTREVISTADOR: Crees posible que una tentación te hiciera caer de nuevo

ESPOSO: No yo creo que no

ENTREVISTADOR: ¿Qué te hace estar tan seguro?

ESPOSO: Pues todos los cambios que se han dado en mi casa, yo ya estoy muy agusto, me siento bien, yo ya pongo más, pero también mi esposa me dedica mas tiempo y esta conmigo o a veces si tengo que salir a entregar cosas del trabajo ella me acompaña y ya estamos mas tiempo juntos, yo estoy bien, me gusta mi relación y no caería en la tentación.

ENTREVISTADOR: Entonces eso implica que en la medida que una razón fuerte para la infidelidad es no estar bien emocionalmente con la pareja

ESPOSO: Pues si yo creo que si, no se como decirlo... a mi si me paso así.

ENTREVISTADOR: Ahora estas tranquilo y satisfecho en tu relación...

ESPOSO: Si, de hecho como te decía, ya no me dan tantas ganas de salir y por ejemplo si salgo o es con ella o es con mis hermanos, nosotros somos 5 hermanos, pero solo están aquí 2 de mis hermanos, con uno es con el que trabajo y ahorita esta aquí otro y pues a ellos los veo, pero ya trato de dedicarle mas tiempo a mi esposa y a mis hijos, y pues ya estamos mejor, ella ya es mucho mas cariñosa conmigo, yo siempre le he dicho que a mi me gusta que ella sea cariñosa, es mas yo le digo "tu vuélvete empalagosa conmigo a mi eso me gusta"

ENTREVISTADOR: Que te empalaguen de cariño

ESPOSO: Si a mi eso me gusta y pues ya ahorita estamos mejor, yo se que todavía hacen falta cosas, pero pues estamos bien y yo por mi parte al menos pienso seguir echándole ganas y no dejar de poner de mi parte para seguir así por que pues a mi ahora si me gusta.

ENTREVISTADOR: Es muy importante para mi ver como has vivido tu toda esta situación, por que en la pareja son 2 y yo solo conocía la percepción de tu esposa

ESPOSO: Si para mi también esta bien el venir por que pues no es lo mismo platicar de esto con la esposa o con los hermanos, uno también necesita desahogarse, y luego a veces uno se desahoga con amigos que resultan no ser tan amigos; como yo le contaba todo esto a uno que disque era mi amigo, pero luego resulto que le conto a medio pueblo de todo lo que pasaba, y me venia enterando por otros y pues ya también por eso mejor ni le platico a nadie.

ENTREVISTADOR: Espero que encuentres en este espacio un lugar en donde te sientas en confianza y con la libertad de decir lo que quieras decir, te recuerdo que aun cuando grabe la información, será usada de manera confidencial

ESPOSO: Si ya mi esposa me dijo antes de venir como era esto

ENTREVISTADOR: Muy bien, pues te agradezco el que compartas tu experiencia conmigo y que colaboren conmigo en esta investigación; ¿te parece si le dejamos hasta aquí por el día de hoy?

ESPOSO: Me parece bien