

## ¿Es Posible Recuperar a la Pareja Después de la Infidelidad ? CONFERENCIA

**RENÉ CALDERÓN JEMIO MGR, MTCC PHD. (BOLIVIA)**

Psicólogo Clínico y Psicoterapeuta, Profesor Emérito de la Universidad Mayor de San Andrés y Director General del Centro de Psicología Cognitivo Comportamental, Past President ALAMOC.

La infidelidad en las relaciones de pareja tiene consecuencias devastadoras. Es la primera causa de divorcio en muchas culturas estudiadas y está asociada al maltrato de la esposa o a su asesinato. Puede causar al traicionado angustia y le puede desencadenar ataques de furia y sentimientos de humillación también está asociada a la depresión mayor y a la ansiedad.

No todas las parejas en las que se da la infidelidad se separan, algunas se reconcilian y continúan su relación superando el problema. El proceso de reconciliación es difícil y muchas veces es necesaria la intervención terapéutica para llevarlo a cabo. La infidelidad se considera, además, uno de los más difíciles asuntos a tratar en la terapia de pareja.

Dentro de la línea de establecer tratamientos basados en la evidencia, se están obteniendo los primeros resultados alentadores basados en estudios empíricos sobre su eficacia; pero dada la limitación de estos estudios, actualmente se está poniendo en común la experiencia de los profesionales, tanto clínicos como investigadores, lo que permitirá establecer métodos de tratamiento basados consensuados sobre los que se podrán continuar los estudios empíricos que los validen.

El perdón es un proceso que tiene efectos saludables en la persona que perdona promoviendo su salud mental; pero ha sido incorporado al quehacer terapéutico en fechas muy recientes y no hay un consenso muy elaborado sobre cuáles son los procesos que se han de seguir para llevarlo a cabo (Wade, Johnson, y Meyer, 2008). Se puede afirmar que la reconciliación que se busca en la pareja después de la infidelidad tiene que pasar por un proceso de pedir perdón y perdonar. El propósito de este artículo es profundizar en cómo se puede llevar a cabo el proceso de reconstrucción de la pareja en el contexto de la infidelidad.

La fidelidad es una de las bases sobre las que se construyen la inmensa mayoría de los matrimonios y de las parejas que mantienen una relación estable. Ahora bien, raramente se establece de forma explícita y clara en qué consiste ser fiel. Muchas veces no se hacen explícitos los comportamientos que son admisibles para cada uno en la relación de pareja. Se dan por supuestos, es decir, se establecen de forma implícita de acuerdo con elementos como los usos sociales, o las costumbres y suposiciones de las familias de origen o del contexto social de cada cual. Por ello, puede que lo que es infidelidad para el traicionado no lo sea para el que ha sido infiel. Por ejemplo, el uso de pornografía puede ser considerado normal por el marido, mientras que la mujer lo considera una traición porque él está pensando en otras mujeres en lugar de en ella; o el contacto amistoso con anteriores parejas puede ser considerado infidelidad por una

parte, mientras que la otra lo considera normal. En consecuencia, en la consulta es importante evaluar en cada caso lo que significa infidelidad para cada miembro de la pareja, porque lo que puede parecer un intento de quitar importancia al hecho por parte del que ha sido infiel puede que sea realmente una diferencia de estándares a la hora de considerar lo que es infidelidad.

Generalmente se ha venido considerando la infidelidad como el hecho de tener relaciones sexuales fuera de la pareja. Ahora bien, en los últimos tiempos se ha ampliado esta definición teniendo en cuenta otros hechos que constituyen también infidelidad como las relaciones emocionales y románticas. La infidelidad como “una relación sexual, romántica o emocional que viola el compromiso exclusivo con la relación de pareja” otros elementos como la traición en temas de la economía de la pareja, como por ejemplo, dilapidar el dinero común. Ampliando así el concepto de infidelidad se podría llegar a considerar como tal cualquier violación grave del compromiso en el que se basa la pareja, como por ejemplo tomar decisiones importantes que afectan a la pareja sin tener en cuenta al otro o no llevar a cabo el apoyo que se espera en la enfermedad o en la desgracia. Pero ese tipo de problemas, más general, que afectan de forma grave a la pareja y pueden llevar a su disolución, no ha sido considerado como infidelidad en casi ningún estudio y por casi ningún terapeuta. Por tanto, en esta Conferencia, nos atemos a la definición de infidelidad como la ruptura del compromiso exclusivo de la pareja por el establecimiento de una relación sexual, romántica o emocional.

Las nuevas tecnologías introducen también elementos adicionales de ambigüedad en la consideración de lo que es o no es infidelidad. En efecto, la mejora de la comunicación hace más accesible la infidelidad, y más barata, ya que basta con el ordenador de casa o del trabajo para establecer fuertes relaciones emocionales o con contenido sexual con alguien ajeno a la pareja. En las relaciones a través de Internet se encuentran menos definidos socialmente los límites de lo que constituye la infidelidad. Un aspecto importante de la infidelidad es el hecho de que, en general, se da en secreto. El secreto es un aspecto que implica traición a lo pactado tácitamente y es un elemento importante a la hora de romper la confianza necesaria y básica sobre la que se establece la relación de pareja. Se plantea así uno de los objetivos terapéuticos más difíciles, la restauración de esa confianza y sus consecuencias pueden ser:

**Cognitivas:** una de las primeras reacciones de la persona engañada son rumiaciones acerca de lo ocurrido, que pueden llegar a ser tan abrumadoras e incontrolables que pueden interferir en la concentración y en la capacidad de llevar a cabo el funcionamiento diario normal. Otra de las respuestas más importantes asociadas al descubrimiento de la infidelidad es el cambio en la forma de ver al infiel y la relación de pareja, se quiebra la confianza tanto en esta pareja como en otras futuras llegando a no sentirse seguro en una relación, también se ha deteriorado su capacidad de predecir y enfrentar el futuro.

**Conductuales:** Pueden darse reacciones de agresividad del traicionado generando violencia contra la pareja o contra el tercero. La reacción más común es la evitación del infiel, llegando a la separación inmediata; como una evitación del sufrimiento producido por la infidelidad y del que supone la interrelación en esas circunstancias. Otras reacciones conductuales que pueden

aparecer son: una hipervigilancia para conseguir la seguridad de que el affaire se ha acabado, la realización obsesiva de preguntas indagando en lo que ha pasado, y una comunicación con índices muy altos de agresividad.

Emocionales: el sufrimiento emocional es enorme. Aparecen sentimientos de rabia, de ridículo, depresión, ansiedad, sentimiento de ser víctima de alguien muy querido, etc. El descubierto a veces puede desembocar en una depresión asociada a la pérdida del amante, a de la pareja, o a la variación de un statu quo que le era muy beneficioso. Muchos autores consideran que las reacciones emocionales que se dan en la víctima de la infidelidad son similares a las que aparecen en el trastorno por estrés postraumático. Por ejemplo, describe así las consecuencias de la infidelidad que son similares a los indicios de que se ha dado un trauma: Dificultades en el sueño, irritabilidad con ataques de ira, hipervigilancia para asegurarse de que no se van a dar de nuevo los problemas, una exagerada respuesta de susto, una fuerte reacción fisiológica a los estímulos que le recuerden la traición, por ejemplo, películas, TV, comentarios, etc., porque de forma similar a lo que ocurre en el trastorno por estrés postraumático el traicionado siente que sus relaciones en el mundo ya no son seguras y que cualquier persona puede hacerle daño, puesto que se lo ha hecho la persona que más quería, en quien más confiaba y que se había comprometido a ayudarla en todas las circunstancias. Considerarlo de esta forma ofrece la ventaja de que se puede hacer ver al infiel las consecuencias de la infidelidad, indicándole que ha producido a la pareja un trauma y, además, se le puede indicar que las reacciones que tiene son consecuencia del trauma producido por su acto y, en este sentido, son normales y no patológicas.

El daño ocasionado al traicionado es muy importante y su reacción inmediata es contra el infiel; pero esta reacción lógica y natural tiene sus problemas. La siguiente metáfora los ilustra y puede servir para explicar al traicionado el camino hacia su salud psicológica. Es una forma de presentar el perdón como método terapéutico, sin mencionar la palabra perdón que tiene muchas connotaciones que pueden hacer difícil entender el proceso terapéutico del perdón.

Perdonar es un elemento relativamente nuevo en la terapia, comienza a introducirse tímidamente en los años 70; pero no es hasta los 90 cuando se empieza a considerar una herramienta terapéutica a tener en cuenta, aunque sus efectos positivos en la persona son importantes.

Si el proceso de perdón se hace adecuadamente, se modificarán en consecuencia, los sentimientos hacia el ofensor. Aunque algunos autores consideran que son los sentimientos los que originan las conductas, desde la terapia de aceptación y compromiso se parte de que los pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones no condicionan obligatoriamente la conducta y que lo importante es la modificación de la conducta, que finalmente llevará a un cambio en los pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones. Por eso, perdonar no es contingente con la reducción o cese total de los pensamientos o sentimientos “negativos”; no es un estado afectivo o una condición emocional ni una colección de pensamientos y sentimientos; perdonar es una conducta libremente elegida de compromiso y determinación. Pero perdonar no implica necesariamente la reconciliación. La reconciliación implica continuar la relación con el infiel y, en esa relación, ha de haber conductas constructivas explícitas.

Debido a que perdón es una palabra muy cargada ideológicamente, proponer los pacientes que realicen un proceso de perdón puede llevar a malos entendidos y por ello es necesario discutir con ellos qué es y qué no es el perdón que se propone. Algunos de los puntos que puede ser necesario aclarar son los siguientes:

- El perdón no incluye obligatoriamente la reconciliación. El perdón se da en varios niveles y, por tanto, no implica necesariamente la reconciliación con la persona, porque la reconciliación es un proceso de dos, mientras que el perdón es un proceso personal. Por tanto, el perdón no supondrá nunca restaurar la relación con alguien que con mucha probabilidad pueda volver a hacer daño.

El perdón no implica olvidar lo que ha pasado. El olvido es un proceso involuntario que se irá dando, o no, en el tiempo. Solamente implica el cambio de conductas destructivas a positivas hacia el ofensor, tal y como se ha indicado.

El perdón no supone justificar la ofensa que se ha recibido ni minimizarla. La valoración del hecho será siempre negativa e injustificable, aunque no se busque justicia o se desee venganza.

El perdón del que se trata tampoco supone obligatoriamente levantar la pena al ofensor y que no sufra las consecuencias de sus actos. Para que se dé la reconciliación es preciso que el ofensor realice una restitución del daño que ha causado, si es posible, o cumpla la pena que la sociedad le imponga. El perdón consiste en que el que perdona deja de buscar activamente que se haga justicia y es parco en las consecuencias que busca y no intenta obtener una descarga emocional junto con la justicia.

Hay ideas erróneas asociadas con el perdón como que si se perdona no se debe acordar o sentirse enfadado por lo ocurrido. Recordar algo es un proceso automático que responde a estímulos que se pueden encontrar en cualquier parte y los sentimientos que se tienen no se pueden modificar voluntariamente, las respuestas a esos sentimientos si pueden llegar a ser voluntarias.

Perdonar no es síntoma de debilidad, porque no se trata de dar permiso al otro para que vuelva a hacer daño, sino que se puede perdonar cuidando de que no nos hagan daño de nuevo.

El perdón no es un acto único que se hace en un momento dado, es un proceso continuo que se puede ir profundizando y completando a lo largo del tiempo. Por eso se dan varios niveles de perdón que se pueden considerar como una serie de tareas que van completando e incrementando el proceso hasta llegar al grado más completo de perdón.

El primer paso consiste en dejar de hacer conductas destructivas abiertas y explícitas (como cesar de buscar venganza o justicia, quejarse a todo el mundo, etc.) o encubiertas e implícitas (como desear conscientemente mal al agresor, rezar para que le pase algo malo, rumiar el daño que se ha recibido, etc.). El segundo nivel es hacer conductas positivas hacia él. Completando el perdón se llega a poder restaurar la confianza en el agresor. Considerar que en el proceso del perdón se pueden alcanzar distintos niveles de relación con el perdonado, implica que para entender

realmente en qué consiste el perdón terapéutico y hasta donde está dispuesto a llegar el paciente, sea necesario explicar con detalle el proceso que, en cada caso, se va a seguir para perdonar.

Una de las primeras preguntas que se hacen las parejas cuando llegan a la terapia es si es posible o no recuperar la ilusión y el amor. La respuesta a esta pregunta es que es posible recuperar una relación totalmente gratificante, salvo que no haya cooperación de uno de los miembros o que el daño debido a la traición sea demasiado grande para poder con él. La reconstrucción de la pareja es posible el 35% sobreviven a la infidelidad y la mayoría sin ayuda terapéutica. Estudiando los procesos que han seguido estas parejas se identifican las siguientes fases:

- La fase de montaña rusa, en la que se dan tormentas emocionales.
- La fase de moratoria en la que se reflexiona sobre lo ocurrido y se trata de entender. Sin que desaparezcan las reacciones emocionales, se trata de buscar el significado a lo que ha ocurrido.
- Construcción de la confianza. Reconstruir la confianza implica volver a retomar la relación, tomar la responsabilidad de lo ocurrido, reasegurar el compromiso, incrementar la comunicación y el perdón.

Aunque las personas infieles dicen claramente que la infidelidad no fue algo positivo, muchos de ellos, describen cambios provechosos en su vida a raíz de la infidelidad. Así afirman que se ha desarrollado una relación de pareja más íntima, ellos son más asertivos, han colocado la familia en un lugar más importante en sus vidas, se cuidan mejor ellos mismos, y se dan cuenta de la importancia de la comunicación en la pareja.

En el camino de la reconciliación que se da en estas parejas destacan como elementos importantes la continuidad de la comunicación, encontrar ayuda fuera de la pareja, tener mucha paciencia y ofrecer el perdón. La gran mayoría de los autores, de forma análoga, proponen una serie de fases en las que se van organizando los procesos hacia la reconciliación. Consideran una primera etapa de desactivación del impacto emocional que ha sufrido el traicionado. En ella se incluye la evaluación y la planificación del tratamiento. Una segunda etapa que enfatiza en los procesos cognitivos que permiten el reencuadre de lo ocurrido. Finalmente, una tercera etapa de perdón y reconciliación. El momento de la decisión de continuar o no con la pareja puede darse en distintas fases de la terapia. en la fase segunda o en la última fase, después del perdón.

Proponer una serie de fases sugiere de alguna forma una secuencia temporal o causal que hay que seguir obligatoriamente. Sin embargo, lo que ha de darse es un conjunto de tareas que conduzcan al perdón y a la reconciliación. Esas tareas se ejecutan principalmente, pero no de forma exclusiva, en determinados momentos del proceso de reconstrucción de la pareja; ahora bien no dejarán de ser necesarias en cualquier momento del proceso. Por ejemplo, todos los autores reconocen que, aunque se haya desactivado en cierta medida la emocionalidad del traicionado, ante un estímulo o pensamiento determinado pueden volver a aparecer fuertes reacciones emocionales. En

consecuencia, en esta Conferencia se emplean las fases solamente para facilitar la exposición; se introducen también algunas variaciones sobre las propuestas por otros autores.

La primera tarea a llevar a cabo es la desactivación emocional. Una vez que se ha avanzado en ella, la decisión de separarse o no se puede hacer en dos momentos. Si tienen claro que no quieren luchar más por la pareja, cada uno ha de seguir por su lado. Si tienen dudas, el terapeuta les puede ofrecer tomar la decisión final de separarse o seguir, después de hacer un proceso de perdón conjunto. La oferta se hace porque un proceso de perdón es saludable para ambas partes, continúe o no la relación. Aunque se separen, es conveniente para su salud mental hacer un proceso de perdón, porque el deseo de venganza o de justicia traerá el recuerdo del daño sufrido y al recordarlo se hará presente de nuevo y volverá a producir dolor. Otra tarea importante es el análisis de lo que ha ocurrido, del contexto en el que se ha dado la infidelidad, etc. En esta Conferencia se considera como una parte del proceso de perdón, ya se realice por la pareja de forma conjunta o por el miembro interesado. También se ha diferenciado como una fase adicional la reconciliación y reconstrucción de la pareja, porque recuperar la confianza y rehacer la pareja ha de ir más lejos que el perdón, ya que es preciso restaurar el amor, fortalecer las debilidades de la relación, etc. Por ello, las fases que se siguen en la exposición del camino general que lleva a la reconstrucción de la pareja son:

- Evaluación de la pareja y de la infidelidad.
- La desactivación de las reacciones emocionales iniciales.
- El proceso de perdón, que puede ser unilateral o bilateral. Durante este proceso se toma la decisión de separarse o de luchar por la pareja y reconstruirla. En este último caso, se pasa a la fase siguiente.
- La reconciliación y reconstrucción de la pareja. Con la reescritura del contrato base y el establecimiento de los métodos de control para su cumplimiento y el reestablecimiento del vínculo y el amor en la pareja.

Proponer una serie de fases sugiere de alguna forma una secuencia temporal o causal que hay que seguir obligatoriamente. Sin embargo, lo que ha de darse es un conjunto de tareas que conduzcan al perdón y a la reconciliación. Se ejecutan principalmente, pero no de forma exclusiva, en determinados momentos del proceso de reconstrucción de la pareja; pero que no dejan de aparecer en cualquier momento. Por ejemplo, todos los autores reconocen que, aunque se haya desactivado en cierta medida la emocionalidad del traicionado, ante un estímulo o pensamiento determinado pueden volver a aparecer fuertes reacciones emocionales.

La valoración general de la pareja se hace teniendo en cuenta su funcionamiento en la situación actual, y también es revelador e importante estudiar el contexto en el que se ha constituido y se ha desarrollado la pareja, cómo se originó y cómo ha ido evolucionando. Entre los objetivos de esta fase inicial están determinar las fortalezas sobre las que se han construido la pareja, junto con

sus puntos débiles, delimitar el contexto en el que se ha dado la infidelidad y cómo esta ha influido en la estructura de la pareja .

En la evaluación general de la pareja, es preciso estudiar cómo se ha establecido el contrato sobre el que se constituyó y qué creencias implícitas tiene cada miembro sobre él. Para hacerlas explícitas, hay que tener en cuenta, las creencias religiosas de cada uno de los miembros y como esas creencias se plasman en la práctica. También hay que considerar su historia familiar, porque las familias de origen y el contexto social en el que se desarrolla cada miembro de la pareja han influido de forma notable en sus expectativas sobre la fidelidad. Otro aspecto importante a tener en cuenta son los valores de cada miembro de la pareja sobre los que ha constituido la pareja y cuáles han sido violados por la infidelidad.

Una buena guía para la evaluación de los aspectos de la infidelidad es la que incluye una serie de factores que van a permitir entender la gravedad y la importancia de lo ocurrido:

1. La duración de la relación de infidelidad. Las diferencias de que la infidelidad se haya limitado a la relación de una noche a que haya tenido una duración de años, es importante.
2. El número de personas con las que se ha dado el engaño.
3. El género del tercero. Hay indicios de que si la infidelidad se da con una persona del mismo sexo, la reacción emocional es menor (Sagarin y otros, 2003)
4. El nivel de la actividad sexual y de vínculo emocional que se han alcanzado. Generalmente, para la mujer el grado en el que se han involucrado emocionalmente suele ser más importante que el sexual, mientras que para el hombre tiene más importancia la actividad sexual.
5. Si los dos miembros de la pareja han sido infieles, teóricamente ambos tendrán más posibilidades de entender, comprender y perdonar al otro.
6. La relación de los dos miembros de la pareja con el tercero. Sentirse traicionado por un amigo o por alguien allegado puede incrementar la reacción emocional de la persona de forma sustancial.
7. El alcance de las mentiras y el secreto que se han empleado para mantener la infidelidad. Ya se ha mencionado la importancia que tiene el secreto en la ruptura de la confianza básica en la pareja.
8. Para el terapeuta es interesante conocer el grado en el que el traicionado conocía o consentía la infidelidad.
9. La tolerancia de la infidelidad por parte de la red social de la pareja, porque el entorno social puede tener una importancia decisiva en que se haya dado la infidelidad, porque entornos que son más tolerantes con ella la potencian.

Es preciso también analizar el contexto que ha podido favorecer o influir en la aparición de la infidelidad. Gordon y otros (2004) proponen considerar:

1. Aspectos de la propia relación, como alto grado de conflicto, falta de calidez emocional.
2. Factores externos a la relación como exceso de trabajo, persecución por alguien externo a la relación.
3. Características del que mantuvo la relación fuera de la pareja, por ejemplo, no estar a gusto con las relaciones sexuales, ira y castigo al traicionado, inseguridades hacia el mismo, trastornos de personalidad.
4. Características del traicionado, por ejemplo, malestar en la proximidad emocional, en las relaciones íntimas, historia de su desarrollo, dificultades emocionales o conductuales a largo plazo.

Como final de esta evaluación inicial se presenta a la pareja una hoja de ruta en la terapia, mostrándoles el programa general de tratamiento y las alternativas que tienen. Las personas que piden ayuda para superar la infidelidad necesitan un mapa claro de por dónde van a ir y el papel que le corresponde a cada uno de ellos. Algunos autores proponen como objetivo del trabajo terapéutico llegar a seguir con una buena relación de pareja o realizar un buen divorcio, muchas veces la toma de decisión sobre separarse o no es un objetivo asumible en la terapia de pareja.

### **Desactivación emocional**

Para evitar que sigan haciéndose daño, se ponen límites y se dan guías para el comportamiento entre ellos mismos y con los demás, por ejemplo, se determina cuanto tiempo pueden pasar juntos, si van a dormir juntos, si van a tener relaciones sexuales o no, si van a tener algún contacto y de que estilo con la persona que ha participado en la infidelidad, lo que es muy importante cuando el infiel y la tercera persona trabajan juntos, que información se le va a dar a los hijos, a la familia de origen o a los amigos. La información que se transmite al entorno social es importante y hay que meditarla, porque dar una imagen del infiel como una persona maltratadora o poco fiable puede influir en la relación que posteriormente se mantenga con el infiel, por ejemplo, por tener hijos en común, e incluso hacer más difícil la reconciliación (Gordon y otros, 2004).

Desde el principio de la terapia se establecen pautas para cuidarse a sí mismos; por ejemplo, físicamente, comiendo bien, durmiendo bien y haciendo ejercicio, y se les anima a buscar apoyo social, teniendo cuidado de qué se va a decir y qué no se va a decir. Se suele hacer en las sesiones individuales.

Por eso en el camino de la reconciliación, es preciso llegar a un punto en el que la comunicación entre los dos sea posible sin que lleguen a una escalada de reproches agresivos, que dan lugar a una gran tensión y a que surjan problemas con discusiones muy duras y violentas. Para conseguir la comunicación y evitar en lo posible la agresividad, se les propone técnicas de tiempo fuera, que



se aprovecha para desactivarse emocionalmente, y se les va enseñando a expresarse de manera más asertiva.

### **El proceso hacia la reconciliación: pedir perdón y ser perdonado**

Cuando se ha llegado a un nivel adecuado de comunicación y de entendimiento se profundiza en dos procesos necesarios para la reconciliación: perdonar y pedir perdón. Ambos son independientes, se puede dar uno sin el otro. El ofendido puede perdonar al ofensor sin que este esté arrepentido o pida perdón y por otro lado el arrepentimiento y la petición de perdón no asegura que se le otorgue.

En este último caso es importante evitar las rumiaciones y los “por qué” sin fin que puede parecer que alivian el dolor, mientras que en realidad lo perpetúan. Por eso, la alternativa es aceptar que no se pueden conocer las causas últimas de la infidelidad del otro para poder seguir adelante con la vida, aunque suponga aceptar plenamente el dolor.

El método de comunicación puede ayudar en los primeros momentos, por ejemplo, se pueden utilizar cartas supervisadas por el terapeuta que permiten una reflexión mayor a la hora de comunicarse. Luego se lee en consulta la carta en voz alta al infiel que estará entrenado para oírla de forma no defensiva y aceptar lo que se le dice.

En cuanto al contenido de la información que se busca hay que tener en cuenta que dar demasiados detalles al principio no es bueno; pero dar demasiados pocos tampoco lo es, porque un descubrimiento lento, poco a poco, puede ser mucho más dañino, por su prolongación en el tiempo, que hacerlo de forma rápida en unas pocas sesiones terapéuticas. Primeramente, es conveniente centrarse en los detalles fundamentales de la infidelidad, para que una vez se haya construido una base segura se pueda llegar a detalles más escabrosos.

Para el infiel, los objetivos de este proceso son aclarar qué le ha llevado a la infidelidad, que no siempre lo tiene claro; cuales han sido las circunstancias y el contexto en el que se ha dado y, sobre todo, ser capaz de dar la información que se le pida desde la comprensión del daño que ha causado y del dolor y las emociones que el otro está sintiendo.

Muchas veces, cuando es descubierto y ve la posibilidad de perder la relación con su pareja, es cuando se da cuenta de qué ha hecho algo malo. Perdonarse a sí mismo es también una tarea que ha de hacer, junto con el proceso de pedir perdón.

Profundizando en esta línea y dejando a un lado las connotaciones ideológicas y religiosas del perdón, desde un punto de vista terapéutico la petición de perdón se puede hacer siguiendo los siguientes pasos:

Reconocer que lo que hizo causó daño u ofendió al otro

Sentir de verdad el dolor del otro

Analizar su propia conducta

Definir un plan de acción para que no vuelva a ocurrir

Comprometerse con reconstruir la pareja.

Pedir perdón explícitamente al otro.

Restituir el daño causado.

### **Modelo Terapéutico Cognitivo Comportamental en Infidelidad con la Técnica de “Muros y Ventanas”**

- Manejo de la develación del engaño
- Ventilación completa
- “La pareja debe estar convencida y dispuesta a reconstruir”
- Stop y acercamiento
- Explorar el contexto del engaño
- Abrir la ventana al muro
- Derrumbar el muro
- Crear otro muro y abrir una ventana
- Comprobar, probar, comprobar, probar (detective)
- Seguimiento y desensibilización
- Seguir comprobando
- Crear otros proyectos
- El Perdon

### **El proceso de perdonar**

**Primera etapa:** análisis y reconocimiento del daño sufrido

**Segunda etapa:** elegir la opción de perdonar.

Pero no es la opción de no sufrir lo que justifica la elección del perdón como opción. Elegir siguiendo solo el criterio de evitar el sufrimiento llevaría a mayor sufrimiento (Hayes y otros, 1999). Por eso hay otros factores que hay que considerar para decidirse por seguir el camino del perdón. Entre estos factores están:

1. Los valores personales definidos como las consecuencias deseadas a largo plazo

2. La consideración de la inversión realizada en la pareja.
3. Un factor fundamental para decidirse por dar una oportunidad a la continuidad de la pareja son los hijos. Para tomar en cuenta a la hora de decidir la continuidad de la pareja.
4. El impacto que la ruptura tendrá en el entorno social como padres, la comunidad que rodea a la persona, etc. es otro factor que a tener en cuenta en esta decisión.

**Tercera etapa:** aceptación del sufrimiento y de la rabia

**Cuarta etapa:** establecer estrategias para autoprotgerse

**Quinta etapa:** una expresión explícita de perdón

### **La reconciliación**

Las parejas pueden reconciliarse y seguir juntas por muchas razones, pese a no haberse dado un proceso de perdón pleno como el enunciado en este artículo. Los hijos, los intereses económicos o sociales, etc. pueden volver a reunir a la pareja sin que se haya dado un proceso de perdón auténtico. Ahora bien, una reconciliación plena está asociada a un proceso de petición y concesión de perdón.

### **La reconstrucción del amor:**

En la búsqueda de la información de lo que ha pasado, para el traicionado es inevitable establecer una comparación entre sí mismo y el tercero; porque la infidelidad ha puesto en cuestión la imagen que le devuelve la pareja como la persona más deseable, cariñosa, etc. del mundo. Puede ocurrir que el traicionado tenga una dependencia muy considerable del concepto de la pareja para su propio concepto. El trabajo terapéutico del “yo como contexto” (Hayes y Strosahl, 2004) puede ayudar a debilitar esa dependencia y a fortalecerle haciéndole más independiente de la imagen que le devuelve su pareja.

También la relación ha quedado dañada, porque si el infiel ha buscado algo, sexo, cariño, ternura, intimidad, etc. podría ser lógico pensar que ha sido porque faltaba en la relación actual. Sin embargo, como se ha dicho, la infidelidad puede surgir de problemas en la relación o puede haber sido causada por otras causas, por ejemplo, por no saber decir no. La reconstrucción de la relación no se puede hacer por comparación con cómo ha ido la infidelidad. Si, por ejemplo, se decide que es preciso mejorar las relaciones sexuales, no se puede hacer emulando las que se tenían con el tercero, porque eso haría aversivas, ya que en medio de un acto de amor estaría, en cierta forma, presente el tercero.

La teoría triangular del amor (Sternberg, 1986) sugiere que este se basa en tres elementos, el compromiso, la pasión y la intimidad. Para mejorar la pasión es necesario mejorar las relaciones sexuales. En el propio proceso de perdón propuesto, se ha rehecho el compromiso que es una de las partes más dañadas de la relación por la infidelidad, ya que ambas partes están haciendo un importante esfuerzo para seguir juntos. La intimidad está también dañada, porque el secreto aleja

e impide la completa comunicación entre los dos. La intimidad la definen Cordova y Scott (2001) como un proceso que se inicia con una conducta de autorrevelación de elementos que nos muestran débiles y vulnerables y que podrían ser usados en algunos contextos sociales para administrarnos un castigo y que; sin embargo, la respuesta del otro es de aceptación, o al menos no hay castigo. La propuesta de la terapia de pareja enfocada a la emoción de Johnson (2007) propone que se descubran y compartan las emociones primarias que han surgido, antes, durante infidelidad y en la reconciliación. Las emociones primarias como tristeza, dolor, vergüenza y soledad muestran más debilidad y el hecho de que se compartan con el otro y sean aceptadas y compartidas es un método perfecto para incrementar la intimidad en la pareja.

La reconstrucción de la confianza es un reto importante. Una propuesta para conseguirlo es que el que ha traicionado permita un control absoluto de sus acciones para asegurar al otro su fidelidad, mientras que el traicionado solamente ejerza el derecho que le han dado en casos extremadamente claros. Una metáfora nos presenta la confianza como un rico jarrón chino que cuando se cae queda dañado y es muy difícil restituirle a su forma original y, si se consigue, es preciso tener muchísimo cuidado con él para que no vuelva a caerse.