

INTRODUCCIÓN

Un número cada vez mayor de personas son infieles a sus parejas. No importa la extracción de clase social, la cultura o el nivel educacional, dadas ciertas condiciones, cualquiera puede caer en el juego de la aventura “prohibida”: a veces Eros flecha por la espalda. Los consultorios de psicología están repletos de personas que creyéndose intocables terminaron involucradas en la más retorcidas aventuras o en relaciones de amantes especialmente complejas y difíciles de terminar. Los individuos que sostienen vidas paralelas, pareja/amante, suelen estar atrapados por un conflicto aparentemente irresoluble porque lo quieren todo: “No soy capaz de dejar mi amante, ni dejar mi pareja...”. Y mientras la indecisión se mantiene, la contradicción se agudiza. En lo más profundo de su ser, los que han abierto sucursales afectivo/sexuales, quisieran unir a sus dos “medias naranjas” mágicamente y crear un Frankenstein amoroso que resuelva la esquizofrenia emocional. Lo que llama la atención es que la mayoría cree que el milagro es posible. El conflicto inmoviliza e idiotiza, los envuelve en un limbo donde nada prospera y los aspectos más vitales de la vida, quedan suspendidos o funcionando a media máquina opacados por una pasión o un “amor” fuera de serie.

La infidelidad es la principal causa de divorcio y maltrato conyugal. Es motivo de depresión, estrés, ansiedad, pérdida de autoestima y una gran cantidad de alteraciones psicológicas, es el lado más traumático del amor descarrilado. ¿Qué es ser infiel?: romper traicioneramente un acuerdo efectivo/sexual preestablecido. Todo comportamiento infiel tiene una dimensión ética, que no

podemos escabullir, porque entre otras cosas, lo que más duele es la mentira y la trampa de la persona amada. La persona infiel, bajo los efectos de enamoramiento o de la atracción sexual suele ser víctima de una mutación, una transformación radical en sus principios, en sus metas y motivaciones básicas, de allí que el engañado o engañada consideren que su pareja “ya no es la misma”. La infidelidad afecta a todos los implicados y no para bien, no queda títere con cabeza y todo vuela por los aires.

Considerando la importancia del tema y sus tremendas implicaciones para la salud mental y la supervivencia de la estructura familiar, es apenas natural que se intente prevenir el comportamiento infiel. Esto no significa que uno deba insistir y persistir irracionalmente en una relación de pareja enfermiza o sufriente, sino que hay métodos mejores y más inteligentes que buscarse un sustituto para compensar el déficit; una separación bien llevada siempre es mejor que una vida repleta de engaños. La excusa que afirme: “Tengo amante, porque mi pareja es un desastre”, no tiene mucho sentido, porque si es “un desastre”, ¿para qué seguir allí? ¿No sería mejor ser libre para estar con alguien que valga la pena y sin infidelidades?

La mejor manera de prevenir la infidelidad es conocer su dinámica, desprenderse de los mitos que la rodean, entender cómo se nos cuele y descubrir las causas que la ponen en funcionamiento. Este conocimiento “sustentado”, junto a una actitud realista frente al problema, nos llevará a una conclusión interesante: para ser fiel hay que mantenerse en un estado de “alerta naranja”. La fidelidad no es ausencia de deseo (nadie puede asegurar

que nunca le gustará nadie más), sino producto de la *voluntad* y una *decisión consciente*. En otras palabras: la fidelidad es autocontrol y evitación a tiempo. Cuando sospechamos que alguien puede llegar a gustarnos de verdad (en el sentido de movernos el piso) o cuando sentimos el primer pinchazo de la atracción y *no queremos* ser infieles, la mejor opción es alejarnos de la tentación y no jugar con fuego. Como veremos a lo largo del texto, resulta paradójico que sean precisamente las personas que se perciben a sí mismas como radicalmente “incorruptibles” las que más probabilidades de enredarse en amores clandestinos ¿La razón?: la mayoría está convencida que el amor les provee una armadura a prueba de encantos y los hace inmunes a la infidelidad. Insisto la fidelidad es un acto de la voluntad y no del corazón,

El libro tiene dos partes. En la primera, *Entendiendo la infidelidad*, analizo la problemática de la infidelidad con ejemplos que puedan aplicarse a la vida cotidiana, a la vez que intento responder a las preguntas más comunes que la gente se hace al respecto (vg, ¿Qué es ser infiel?, ¿Cómo saber que la pareja es infiel?, ¿Por qué somos infieles?). Se revisan además las consecuencias y las secuelas psicológicas de la infidelidad y sus causas principales.

En la segunda parte, *La infidelidad en acción*, muestro casos concretos y reales, donde se resaltan sus causas más comunes: en cada apartado propongo un espacio de reflexión y sugerencias para “intentar ser fiel”. Los temas son: *Sobrestimando el amor*, *En busca del amor perfecto*, *La venganza*, *Los legados familiares y genéticos*, *Buscar afuera lo que no se tiene en casa*, *Comprando amor y aceptación*, *Asuntos inconclusos: el regreso del primer*

amor y Nunca es tarde para ser infiel.

Finalmente, en el *Epilogo (¿Es posible ser fiel?)*, resumo y sistematizo los aspectos más importantes tratados anteriormente.

El presente texto pretende poner al alcance de los lectores, información actualizada y útil sobre el tema de la infidelidad y sus consecuencias, para prevenirla, afrontarla y sobrevivir a ella. Más allá de la frustración y el sufrimiento que genera la estafa afectiva, siempre hay un reducto de dignidad personal que es posible activar, un resto de fortaleza, que pese al dolor, nos hace salir a flote y a recuperar nuestra aporreada autoestima.