

**TERAPIA EN INFIDELIDAD: PUENTE DE TRÁNSITO DE LA DEVASTACIÓN AL
FLORECIMIENTO**

Presentado por:

Diana Muñoz Santrich

Natalia Salazar Franco

Asesora de tesis:

María Victoria Builes Correa

Asignatura:

Tesis de grado

Universidad de Antioquía

Maestría Terapia Familiar y de Pareja

Medellín - Colombia

2019-2020

Agradecimientos

A nuestra asesora, la Dra. María Victoria Builes Correa, por el acompañamiento, entrega y recomendaciones con el trabajo de grado.

Así mismo, a los participantes del estudio, por brindarnos el espacio para compartir generosamente sus vivencias, así el aproximarnos un poco a su realidad, nos deja el aprendizaje de que es posible emerger de dificultades relacionales y salir transformados positivamente. De igual forma, gracias a los terapeutas participantes por contribuir mediante su experiencia a nuestra investigación.

Además, nos sentimos inmensamente agradecidas con nuestras familias, por el apoyo incondicional. Por último, reconocimiento a nuestros compañeros de estudio, otros docentes y a nosotras mismas por el trabajo en equipo y desarrollo de la investigación.

Muchas gracias

Resumen

Entre los principales resultados, se resalta la transformación de la vivencia inicial, enmarcada en emociones dolorosas y la sensación de final de la relación, a la mitigación del dolor y emprendimiento al camino de la recuperación; lo cual está dado por el paso de la postura de “minimización” experimentada por los infieles y enmarcada en una especie de “ética del infiel”, concepto novedoso que surge de la presente investigación y tiene relación a prácticas tales como mantener oculto el evento, el control de la situación y visualizarlo como algo transitorio. Estos significados cambian a una postura crítica que favorece la responsabilización. En los infidelizados (miembro de la pareja que no fue infiel) se da paso de una postura de “blindaje”, conceptualización que surge del estudio y se refiere a la posibilidad de tener una especie de “armadura” que les blindada de no vivir la infidelidad, para dar lugar al reconocimiento de la fragilidad de su pareja y la propia. Las reflexiones que se suscitan en el espacio terapéutico, llevan a una mirada de sí y de la pareja en términos más compasivos, lo que permite que emerjan transformaciones individuales y relacionales que se denominaron: la renovación de la langosta y la transformación del cristal al oro, respectivamente. Los cambios en el pensamiento, acciones y maneras de relacionarse se constituyeron como prácticas de cuidado de sí y de la pareja. Por lo anterior, se concluye que la terapia como “puente” facilita la recuperación de las parejas, dado que dejan atrás los efectos devastadores del tsunami que es la infidelidad y florecen otras formas de relacionarse con un panorama más estético y esperanzador.

- **Palabras clave:** Infidelidad, significados, vivencias, terapia de pareja.

Tabla de Contenido

Resumen.....	3
Introducción	5
Antecedentes y planteamiento del problema.....	5
Justificación.....	11
Objetivos.....	14
Objetivo general	14
Objetivos Específicos.....	14
Metodología	15
Consideraciones éticas	24
Referente conceptual.....	26
Terapia de pareja.....	26
Infidelidad	35
Resultados.....	44
Primera categoría: Tránsitos y resistencias frente al tsunami de la infidelidad.....	45
Subcategoría: Paso de la minimización y del blindaje al reconocimiento de la fragilidad humana.	45
Subcategoría: Vivencias de la infidelidad: transitar del abismo a la grieta.	61
Segunda categoría: Terapia como puente de transformación	75
Subcategoría: Mirarse a sí mismo y a la pareja.....	75
Subcategoría: La renovación de la langosta.....	79
Subcategoría: La transformación del cristal al oro.....	86
Discusión.....	103
Conclusiones	114
Implicaciones y recomendaciones	117
Bibliografía	120
Anexos	129

Introducción

La infidelidad, es considerada un acontecimiento traumático en las personas que la experimentan, envuelve toda una gama de emociones tan intensas como las descritas en el síndrome de estrés postraumático, las cuales no solo conmocionan el bienestar individual, sino que amenazan el futuro de la relación (Roos, O'connor, Canavello y Bennet, 2019; Warach y Josephs, 2019).

La infidelidad puede definirse como la ruptura de un contrato, acuerdo o pacto implícito o explícito, en el cual uno de los miembros de la pareja, tiene algún tipo de relación con una tercera persona (Camacho, 2004). Frecuentemente se encuentran descritos dos tipos de infidelidad, la *infidelidad sexual*, en la cual existe actividad sexual con otra persona que no es su compañero permanente y la *infidelidad emocional*, cuando la persona ocupa su tiempo, esfuerzos, atención, romanticismo, en quien no es su pareja primaria (Shackelford, LeBlanc, y Drass, 2000); otros autores establecen un tercer tipo de infidelidad *como otras conductas sexuales*, que incluye formas de contacto sexual sin penetración u orgasmo (Moller y Vossler, 2014). Así mismo, se describe otro tipo de infidelidad: *la virtual*, que es aquella sostenida fuera de la relación principal, a través de medios virtuales (Posada y Noreña, 2014), también nombrada infidelidad cibernética o cibersexo (Scuka, 2015). El significado de la infidelidad y los límites pueden variar de una pareja a otra y depender del momento vital de los sujetos y de la familia (Camacho, 2004; Scheinkman, 2008).

A pesar de lo complejo que resulta definir la infidelidad, por las diversas miradas y significados que puede contener, la terapia se posiciona como un escenario que permite deconstruir significados y dar paso a otras comprensiones y establecer nuevas formas de vincularse en pareja (Alfonso y Hernández, 2020).

Antecedentes y planteamiento del problema

A nivel mundial, se encuentran cifras de infidelidad, principalmente en estudios norteamericanos con una prevalencia a lo largo de la vida, entre un 20% a 25% de parejas casadas (Fincham y May, 2017); incluso se estima que hasta un 75% de estas parejas pueden estar implicadas en relaciones extramaritales (Shackelford et al., 2000). Datos por género establecen en ese país que hasta el 40%

de los hombres y el 25% de las mujeres, se han involucrado en infidelidades de tipo sexual (González, Martínez y Martínez, 2009). El estudio de Diblasio (2000), revela que del 50% a 70% de los hombres mayores de 40 años y del 35% a 55% de las mujeres en el mismo rango de edad han tenido sexo extramarital. Esta diferencia porcentual por género, parece estar disminuyendo, con tendencia a tasas similares de infidelidad tanto en hombres y mujeres menores de 40-45 años (Fincham y May, 2017).

En Colombia la encuesta realizada por Datexco para el periódico El Tiempo en 13 ciudades del país, muestra que 6 de cada 10 parejas aceptan haber sido infieles al menos una vez en sus vidas. Según el género, el 42% de las mujeres admitió haber sido infiel por lo menos alguna vez a su pareja, en comparación con los hombres en un 82% (Datexco, 2012).

La infidelidad, problemas económicos y falta de tiempo en familia son las causas más frecuentes de divorcio en Colombia según el reporte del tercer trimestre del 2014 de la Superintendencia de Notariado y Registro, que encontró un aumento de divorcios del 1.5% respectivamente al ser comparado con el mismo periodo del año 2013 (Superintendencia de notariado y registro, 2014). Estos datos son validados por la encuesta nacional de demografía y salud (ENDS) de 2015, donde se informa que la infidelidad de la pareja es la segunda causa de separaciones en un 13% en mujeres y 2,7% en hombres (Profamilia, 2017). La infidelidad, junto a los celos y la desconfianza, son reportadas como la segunda causa de violencia de pareja encontrándose 7.517 casos durante el año 2017, de estos casos el 23,2% de hombres y el 14,48% de mujeres tuvieron como motivo la infidelidad para ejercer violencia contra su pareja (Instituto Nacional de Medicina legal y Ciencias Forenses, 2018).

Uno de los desencadenantes de la infidelidad según un estudio americano, tiene relación con la baja satisfacción conyugal, siendo los hombres más que mujeres, los que han establecido una relación extra-marital; otro de los hallazgos descritos demuestra que los hombres narran la infidelidad como un acto más sexual que emocional y las mujeres al contrario (Atkins, Yi, Baucom, y Christensen, 2005). Por otro lado, un factor de gran relevancia en la salud asociados a la infidelidad es el bajo uso del preservativo con parejas secundarias y el riesgo que conlleva a infecciones de transmisión sexual, ya que la mayoría de las mujeres se infectan por su pareja primaria (Fincham y May, 2017).

Otros aspectos que se han investigado ampliamente tienen relación con el impacto individual y de pareja que se genera posterior a una infidelidad, se describe como un estado de muerte propia, de la pareja y de la relación. Es descrito también como un dolor intolerable y es uno de los traumas psicológicos más profundos que se puede experimentar, tanto que ha sido asemejado con el estrés postraumático ya que suscita los mismos síntomas. Adicionalmente, al conocerse la infidelidad, los infieles pueden sentir negación y ambivalencia, la persona engañada puede experimentar una extensa red de respuestas emocionales tales como shock, ira, odio, depresión, golpes profundos en la seguridad psicológica y la ecuanimidad, daños significativos en la autoimagen y la seguridad sexual, sentimientos de abandono y traición a la confianza, como lo muestra los diferentes estudios realizados por Giraldo y Garces (2013), Luyens y Vansteenwegen (2001) y Charny y Parnass (2008).

De igual forma, la infidelidad ha sido comparada con una herida ética, en la cual hay una ruptura de valores que dieron origen a la pareja, ya que en la conformación de esta se establece un pacto implícito o explícito de responsabilidad hacia el otro. La relación de pareja se compara con una comunidad ética, donde hay una unión libre y voluntaria, la vida en pareja reconoce un espacio moral que forma un “nosotros”, con acuerdos y normas creadas por la propia relación. Por lo tanto, la infidelidad es el rompimiento de ese contrato que trae consigo la ruptura del creer en el otro y en el “nosotros”, restringe y amenaza la posibilidad evolutiva de la pareja (Paz, 2013; Garciandía y Samper, 2012).

Todo lo anteriormente descrito, deja en evidencia el impacto que la infidelidad puede tener en el ámbito de la salud pública tanto en la esfera mental como física y relacional de los sujetos involucrados, sus consecuencias no son solo individuales, también pueden verse afectados los hijos, la familia extensa, el círculo de amigos y las redes de apoyo. De ahí la relevancia que pueda tener investigar al respecto para aminorar estas consecuencias (Jiménez, 2016); entre ellas, la depresión y la ansiedad (Gurman y Fraenkel, 2002), riesgos de infecciones de transmisión sexual y pensamientos homicidas, además de ser uno de los desencadenantes principales del divorcio (Schonian, 2013; Atwood y McCullough, 2016). Situaciones de interés para futuras investigaciones.

En lo que hace referencia al interés investigativo de las autoras, se realizaron búsquedas en la temática de infidelidad y terapia de pareja, estas se llevaron a cabo en las bases de datos: Pubmed, Dialnet, Redalyc, Google académico y en las bibliotecas locales de la Universidad de Antioquia, Universidad Pontificia Bolivariana, Universidad Católica Luis Amigó y Uniminuto, encontrando un total de 58 artículos, de los cuales 42 aportaron a la construcción del estado del arte. Los hallazgos bibliográficos se dividieron en dos tendencias. La primera, contiene aquellos enfocados en la terapia de pareja y los tipos de intervención, así como los aspectos favorecedores de la comunicación, la comprensión del acontecimiento y la satisfacción de pareja. En la segunda tendencia, se incluyeron aquellos relacionados con el contexto y creencias de los consultantes y del terapeuta que influyen en el proceso terapéutico.

En el primer grupo, acerca de los aspectos inherentes a la terapia, se encontró en la literatura que las intervenciones terapéuticas por infidelidad en parejas son difíciles de abordar posiblemente por la naturaleza traumática del acontecimiento (Gordon, Snyder y Baucom, 2005). Es decir, que la dificultad del tratamiento terapéutico puede estar asociada al abanico de respuestas emocionales ante el conocimiento de la infidelidad, tan intensas como las asociadas a un trauma en general (Ramos, 2013; Whisman, Dixon y Johnson, 1997; Atkins, Marín, Lo, Klann y Hahlweg, 2010). Además, la infidelidad es una causa frecuente de separaciones y divorcios (González et al., 2009 y Prieto et al., 2012). Ésta suscita, una dinámica complementaria difícil de resolver en la pareja ya que se produce una diferencia de los significados, sentidos y matices que cada uno le atribuye a esta, así como a la herida causada por el acontecimiento (Garcíandía y Samper, 2012). A pesar de las dificultades antes mencionadas, Luyens y Vansteenwegen (2001) reportan que un tercio de las consultas están asociadas a una relación extramarital, lo cual indica, que, a pesar de lo difícil de la vivencia, las parejas desean trabajar en las tensiones generadas por la infidelidad y deciden acudir a un profesional.

Todo lo anterior lleva a reconocer lo difícil que resulta cultural y socialmente enfrentar un evento de infidelidad para ambos miembros de la pareja, pero también para el terapeuta supone unos retos importantes por el gran impacto emocional que puede implicar para cada integrante la revelación, la cual puede generar sentimientos negativos que van desde el enojo hasta el suicidio o el homicidio (Scheinkman, 2005).

Dentro de los distintos modelos encontrados para el abordaje de la infidelidad se describen: modelo estratégico de resolución de problemas de la escuela de Palo Alto, modelo de fases, modelo interpersonal, enfoque integrativo, enfoque de la justicia relacional, tratamiento centrado en la regulación emocional, terapia sistémica y terapia de pareja cognitiva y/o conductual. Cada modelo brinda herramientas durante el abordaje terapéutico para la infidelidad, y algunos utilizan fases o etapas que permiten la construcción de la comprensión del suceso y se orientan a la resolución de los conflictos posibles surgidos en la pareja posterior a la relación extramarital (Atkins, Baucom, Eldridge y Christensen, 2005; Atkins et al., 2010; Fife, Weeks y Stellberg-Filbert, 2013; Gordon et al., 2005; Jiménez, 2016; Pérez, Ruiz y Parra, 2014; Ramos, 2013 y Williams, Galick, Knudson y Huenergardt, 2012).

Un recurso común abordado en los enfoques está relacionado con el perdón, el cual se define como aquella decisión individual que implica liberarse de actitudes y sentimientos negativos hacia la persona que produce el daño (Fife et al., 2013). El perdón genera efectos positivos en la salud mental y física, específicamente en el sistema cardiovascular, favorece el mantenimiento de las relaciones de pareja, que se tornan más gratificantes y satisfactorias, aumenta el compromiso y ayuda a resolver conflictos. El perdón es así, una intervención benéfica en las parejas que deciden separarse y también en aquellas que optan por la reconciliación (Prieto et al., 2012; Fife et al., 2013; Kato, 2016).

Entre los hallazgos favorecedores descritos en la terapia de pareja, se hace alusión a la disminución de emociones y sentimientos como la ansiedad, desconfianza y rabia, así mismo, la participación en la terapia contribuyó a que la pareja se entendiera mejor e implementara nuevas herramientas en la comunicación, que se sostuvieron durante el tiempo (Ramos, 2013). También, hallaron disminución de la angustia en ambos miembros de la pareja y un avance positivo para la satisfacción de la relación (Atkins et al., 2005; Atkins et al., 2010). Al trabajarse el perdón dentro del proceso terapéutico, mejora la autoestima y la calidad de vida en pareja, la salud mental, el nivel de compromiso y los niveles de satisfacción en la relación; además ayuda a cortar el círculo de reciprocidad negativa que se puede desarrollar en casos de infidelidad (Aalgaard, Bolen y Nugent, 2015; Fife, et al., 2013; Olmstead, Blick y Mills, 2009 y Prieto et al., 2012). La terapia de pareja brinda un espacio neutral para el diálogo, evita las expresiones negativas y brinda pautas para el trabajo de la relación, además, favorece generar confianza de expresar lo que cada miembro

está sintiendo sin ser juzgado (Molina, 2015), y desarrolla la comprensión de la imperfección como ser humano que se equivoca (Scuka, 2015). Lo descrito anteriormente contribuye a sustentar la eficacia de las intervenciones terapéuticas con las parejas, siendo una oportunidad e indicación alentadora en casos de infidelidad (Atkins et al., 2005).

En el segundo grupo, se encontró que las concepciones que las personas poseen acerca de la infidelidad, e incluso los propios valores y creencias del terapeuta, pueden afectar la terapia, el profesional puede sentirse a gusto ayudando a la pareja a conseguir sus objetivos y continuar la terapia o sentirse descalificado por ejemplo cuando lo considera inmoral o inaceptable para sí o para otros (Sprenkle y Weis, 1978). Es importante que el terapeuta tenga una postura cuidadosa de no juzgar y aceptar a ambos miembros de la pareja (Coop, Baucom y Snyder, 2005).

Garciandía y Samper (2012) expresaron la importancia de la comprensión individualizada del proceso de construcción de la infidelidad en la pareja. A su vez, Ramos (2013) hace énfasis en el uso del lenguaje propio de los consultantes durante la terapia.

El terapeuta juega un papel importante en la creación de espacios donde ambos miembros de la pareja puedan expresar sus emociones y de ser necesario calmar la conversación (Luyens y Vansteenwegen, 2001), además, a través de las preguntas, explorar el significado de las palabras se logra con una escucha respetuosa dirigida a captar las historias expresadas por los consultantes (Garciandía y Samper, 2012). Lo cual ayuda a que se pueda construir un nuevo sentido de vida en común a partir de los términos culturales de la pareja (Paz, 2013).

Otro aspecto que concierne al terapeuta, es la decisión de facilitar o no la revelación de una infidelidad cuando es desconocida por el miembro de la pareja que no está involucrado, encontrando en la literatura conceptos diferentes. Scheinkman (2005), considera que promover la revelación por parte de quien engaña, no respeta la autodeterminación de la persona infiel y podría ser mucho peor que la triangulación que se desea evitar; además, otro aspecto que considera coercitivo, es el hecho que algunos terapeutas sugieren que, si no hay revelación, las parejas deben abandonar la terapia. A diferencia de este, autores como Butler, Harper y Seedall (2009) consideran que la no revelación puede significar negar los derechos de la persona engañada y viola la ética de la igualdad.

El contexto ampliamente descrito, donde se logra discernir un impacto profundo de la infidelidad, pero también posibilidades de recuperación a través de procesos terapéuticos, suscitó el interés de profundizar en estas vivencias de las parejas que buscaron apoyo en la terapia y cómo esta experiencia contribuyó a mejorar su relación, por lo cual la pregunta que guio la presente investigación fue ¿Cuáles son las vivencias del proceso terapéutico que favorecen el mantenimiento de la relación en parejas que acuden luego de un evento de infidelidad?

Justificación

La presente investigación tuvo gran relevancia científica ya que fueron pocos los estudios a nivel mundial y local que expresaran a través de los propios consultantes los recursos de la terapia, que según la vivencia de ellos fueron favorecedores del mantenimiento de la relación posterior a una infidelidad, además, una novedad de este estudio, es que en este se trajo la voz de los participantes, así como la de los terapeutas, componente que no se encontró en los otros estudios.

En publicaciones internacionales se encontraron once artículos que tuvieron en común resaltar aspectos favorecedores del proceso terapéutico como son, la disminución de los síntomas ansiosos y depresivos que resultan de la infidelidad, facilitar el perdón, mejorar la comunicación y satisfacción de la relación. Así mismo, mencionan que el terapeuta y el ambiente seguro que propicia la terapia ayuda al proceso de curación (Luyens y Vansteenwegen, 2001; Ramos, 2013; Gordon et al., 2005; Williams y Knudson, 2013. Fife, et al., 2013; Atwood y McCullough, 2016; Scuka, 2015; Atkins et al., 2010; Scheinkman, 2008; Diblasio, 2000 y Aalgaard et al., 2015).

En Colombia se encontraron cuatro estudios que tienen relación con los aspectos favorecedores de la terapia (Jiménez, 2016; Pérez, et al., 2014; Garcíandía y Samper, 2012 y Giraldo y Garcés, 2012), fueron realizados en la ciudad de Bogotá y uno en la ciudad de Medellín, tres utilizaron metodología cualitativa y uno cuantitativa. El primero, por Jiménez: Transformación de significados con respecto a sí mismo y a la experiencia de pareja de mujeres y hombres que han vivido historias de infidelidad, describe que los consultantes llegaban a la terapia con relatos negativos de sí y de la pareja, posterior al proceso terapéutico los participantes encontraron significados personales más positivos y mejoraron su autoestima. También mejoró la sexualidad y la comunicación, además de la relación de pareja al reconocer al otro tal y como es, sin buscar

cambiarlo. El segundo, por Pérez y colaboradores: Efecto de una intervención cognitivo conductual en el conflicto marital por infidelidad, se encontró que la intervención tuvo un efecto significativo en la disminución del conflicto de la pareja por infidelidad, favoreciendo que cada miembro asumiera su rol en la situación sin importar si fue o no participante de la infidelidad, siendo beneficioso en la reparación individual y como pareja. El tercero, de Garciandía y Samper: Las infidelidades: aprendiendo desde dentro de las conversaciones terapéuticas, los autores muestran cómo la terapia es un espacio importante para producir nuevos entendimientos y hacer visible los aspectos que pueden ayudar a superar la infidelidad. Por último, en la ciudad de Medellín, de Giraldo y Garcés: Los significados que sobre la infidelidad construyen los consultantes del Centro de Familia Santamaría de la Congregación Mariana de la ciudad de Medellín, encontraron que las parejas construyen nuevas dinámicas relacionales asociadas al aprendizaje del episodio de infidelidad, siendo la terapia un escenario que brinda la oportunidad de generar reflexiones que permiten significar la infidelidad en la posibilidad de reconstrucción de la relación.

La relevancia del presente estudio, estribó en que a nivel mundial no son muchos los estudios que se han enfocado en los aspectos que favorecen el mantenimiento de la relación; los que existen en Colombia no tienen la metodología planteada, fenomenología hermenéutica que se centra en comprender los significados y vivencias que han tenido las parejas, así mismo, la novedad de la presente investigación es que se triangularon las fuentes iniciales, es decir, las parejas, con la voz y perspectiva de los terapeutas. En el entorno local no hay investigaciones que se hayan ocupado de este objeto de estudio; el cual consiste, en reconocer la vivencia del proceso terapéutico de las parejas que han pasado por una infidelidad.

Para el campo de la terapia familiar y de pareja, el estudio resultó pertinente debido a la alta prevalencia que presenta el fenómeno de la infidelidad y a los devastadores efectos que puede tener en la salud física, emocional y mental de los sujetos involucrados, así como de la descendencia en caso de que las parejas la tengan. Además, el estudio podría dar pistas a los terapeutas y profesionales de la salud mental para la labor que realizan con los diversos sistemas consultantes.

Así mismo, otra relevancia en el campo de la terapia de pareja, fue el acercamiento a los significados y vivencias de los participantes, en torno a la infidelidad, así como a su transformación

antes y después del proceso terapéutico. También aportó al reconocimiento y disminución del impacto que deviene luego de la infidelidad, y enriquece el conocimiento acerca de los aspectos que emergen de la terapia como favorecedores del mantenimiento de la relación.

Otro foco de importancia que motivó estudiar este fenómeno, es el impacto en la salud pública, ya que las estadísticas mencionadas muestran que como consecuencia hay divorcios y separaciones, violencia doméstica, los síntomas emocionales como la depresión y la ansiedad, homicidios y los riesgos de infecciones de transmisión sexual que traen consecuencias.

Objetivos

Objetivo general

Comprender las vivencias del proceso terapéutico que favorece el mantenimiento de la relación en parejas que asisten a terapia luego de un evento de infidelidad.

Objetivos Específicos

1. Describir las vivencias de la infidelidad antes y después de asistir a terapia.
2. Indagar los significados de infidelidad que tienen las parejas antes y después de la terapia.
3. Reconocer las vivencias que tuvieron los consultantes en el proceso terapéutico que favoreció mantener la relación de pareja.

Metodología

Paradigma interpretativo

Pérez (1994) expresa que uno de los motivos del surgimiento del paradigma interpretativo, está dado como alternativa al racionalista. Enfocado más en los modelos socioculturales de la conducta humana y sus manifestaciones que en la cuantificación de los mismos. Además, considera que la realidad está constituida por hechos observables y externos, y también por símbolos, significados e interacciones. Desde el paradigma interpretativo se busca identificar las reglas que guían los fenómenos sociales, comprender e interpretar la práctica social desde las propias creencias, valores y reflexiones de sus actores. Es decir, dentro de un contexto el interés fue comprender la realidad, captándola como un todo unificado. Este conocimiento es relativo a los significados de la interacción de las personas, no es neutro ya que tiene sentido en la cultura y en la vida cotidiana.

La investigación tuvo la intención de explorar el marco de referencia de cada pareja, enriquecerse desde la descripción propia de estas y establecer las conexiones a partir de los hechos de sus vivencias y la multiplicidad de condiciones que los rodea.

La estrategia de análisis interpretativo de las narraciones permitió la emergencia de códigos y posteriormente de categorías para comprender el objeto de estudio. Con un alcance que pretendió lograr una mejor comprensión desde las voces de los participantes y tener una apreciación sobre la práctica terapéutica, así propiciar que la comunidad y los terapeutas adquieran conocimientos y cualificación en el ejercicio de la terapia.

Enfoque: Cualitativo

La investigación cualitativa apunta a comprender y profundizar los distintos fenómenos a partir de la perspectiva de los propios participantes desde un ambiente natural y relacionado con el contexto, por lo que fue un enfoque propicio para profundizar en las experiencias, significados y opiniones

de los participantes, así percibir subjetivamente su realidad (Hernández, Fernández, y Baptista 2010). Este enfoque buscó generar teoría con los resultados obtenidos, más que demostrar teorías existentes, además de ser una metodología holística al considerar los escenarios como totalidad (Martínez, 2011).

La investigación cualitativa, así mismo, interpreta acciones, lenguajes, hechos relevantes y los sitúa en correlación con el más amplio contexto social, donde los resultados de la investigación son producto de las palabras de los sujetos que transmiten sistemas de significados y aproxima a los mundos cotidianos de las personas. Se genera una construcción de conocimiento en la interacción entre el sujeto que estudia o investiga y el objeto estudiado. Lo que permite comprender la singularidad de personas o comunidades, dentro de un marco de referencia propio y su contexto histórico-cultural, así reconocer la realidad a partir de la interpretación de sus propios sentimientos, valores y creencias (Martínez, 2011). Lo anteriormente descrito también se fundamenta al entender lo que da sentido a la vida de estas; el investigar estas historias contribuye a comprender los mundos vitales (Flick, 2007).

El presente estudio, reconoció las vivencias que surgieron de las conversaciones con las parejas participantes en la investigación, lo que aportó conocimiento acerca de cómo las parejas habían experimentado la infidelidad, todo lo que se construyó en torno a la vivencia y cómo la terapia de pareja favoreció el mantenimiento de la relación; se consideró el enfoque cualitativo el método de elección ya que permitió profundizar en esas experiencias y significados desde la perspectiva de ambos individuos, su contexto y marco de referencia propio.

Método: Fenomenología Hermenéutica

El método fenomenológico, tiene sus raíces en las perspectivas filosóficas del matemático alemán Edmund Husserl, se describe como el significado de vivencias, recuerdos, percepciones de las personas en relación a un fenómeno (Creswell y Poth, 2016). Este método se caracteriza por describir los hechos desde la visión del participante a partir de su experiencia, el investigador utiliza recursos como su intuición y su imaginación para enganchar esas vivencias de los participantes (Hernández et al., 2010).

A su vez, la fenomenología hermenéutica también conocida como enfoque interpretativo, trabajada por Heidegger admite que lo fundamental del ser humano es histórico y es expresado por el lenguaje (Solano, 2006). Donde el propósito es apropiarse del significado de la experiencia humana, así revelar los fenómenos ocultos y llegar al significado más grande del ser (Barbera y Inciarte, 2012). El método fenomenología hermenéutica (FH) es aplicado de manera importante en la investigación cualitativa, dado que permite acceder a una profunda comprensión de la experiencia humana desde diversas disciplinas y engloba el significado esencial de los fenómenos y el sentido de importancia que estos tienen (Ayala, 2008).

Este método resultó ser el adecuado para responder a la pregunta que se planteó esta investigación dado que buscó conocer, en la experiencia misma de las parejas, las vivencias favorecedoras en relación al proceso terapéutico luego del evento de la infidelidad. Así mismo, permitió interpretar desde lo expresado a través del lenguaje de ellos, los significados de la infidelidad y la terapia realizada.

Instrumentos para la recolección de la información

Entrevista semiestructurada.

Una entrevista es una conversación entre participantes e investigador, con el objetivo de aclarar las hipótesis o supuestos formulados; recolecta información acerca de vivencias, expectativas, conocimientos, sentimientos de los participantes, de manera oral respecto de un tema (Martínez, 2011).

La entrevista semiestructurada está diseñada en forma relativamente abierta en comparación con la estandarizada o una encuesta. Este instrumento pretende acceder al gran patrimonio de conocimientos que posee el entrevistado acerca de lo que se investiga y dar cuenta de éste al conversar a través de preguntas abiertas (Flick, 2007). La entrevista posee algunas características como: la competencia de los participantes para producir los discursos, el lenguaje compartido, la producción de una secuencia discursiva, una meta a alcanzar, la cual al igual que el tema y los

motivos de la entrevista, son conocidos previamente e implican aceptación previa del entrevistado (Frutos, 1998).

El material de la entrevista debe ser estructurado desde lo conceptual, para obtener coherencia entre la investigación y el producto de la entrevista. El entrevistado trae sus conocimientos, capacidad de interpretación y su particular forma de expresión; lo que resultará en determinada información diferente a la que pueda ser expresada por otro individuo; por otro lado, el investigador trae un universo de conocimientos en torno al tema y también en relación a la persona a entrevistar, es muy importante el control que este posea sobre esos conocimientos para la confiabilidad del material que surja de la entrevista. Se debe planificar la entrevista, teniendo en cuenta el espacio físico donde se realizará, el entorno socio-cultural, diálogos previos, entre otros aspectos (Frutos, 1998 y Fernández, 2001).

Se consideró esta técnica para la presente investigación como la más apropiada, al permitir obtener la información requerida de los conocimientos que construyeron los participantes a partir de sus vivencias y experiencias, en torno a la infidelidad y la terapia. La entrevista semiestructurada permitió captar toda la riqueza de significados que poseía el entrevistado por ser una técnica flexible y espontánea (Fernández, 2001).

En la presente investigación, inicialmente se realizó un cuestionario, el cual fue sometido a una prueba piloto con una pareja, se corrigió y modificó con las sugerencias que emergieron. Luego, se realizaron dos entrevistas semiestructuradas en vivo a cada pareja o miembro participante, en distintas oportunidades. Las preguntas realizadas en las entrevistas estaban relacionadas con dos categorías principales: infidelidad y terapia. La primera entrevista privilegió el relato de los participantes en torno a lo preestablecido y otros temas relacionados. Lo cual, ayudó al enfoque de la segunda entrevista, dirigida principalmente a la categoría de terapia de pareja. La duración promedio de cada entrevista fue de 90 minutos, y fueron realizadas durante los meses de agosto a diciembre del 2019, en la ciudad de Medellín, Antioquia. Se propició un ambiente de confianza, se aclararon las reglas y se solicitó permiso para la grabación de las entrevistas. Se tomaron notas complementarias que permitieron guiar a las investigadoras. Posteriormente, se contactó a los participantes para profundizar tópicos hallados, se pudo realizar una tercera entrevista a través de una plataforma virtual a la participante numerada como cuatro y un cuestionario vía correo electrónico a la pareja número tres entre los meses de julio y agosto del 2020, dado que por la

contingencia asociada al Covid-19, no fue posible de manera presencial. No se logró concretar con las otras dos parejas un tercer acercamiento, sin embargo, con las dos entrevistas anteriores, hubo información suficiente para desarrollar la investigación.

Grupo de discusión.

En un grupo de discusión se da la oportunidad con varias personas simultáneamente de realizar debates, observar la dinámica del grupo y las discusiones entre los participantes, así experimentar las opiniones que se expresan e intercambian de manera similar en la vida cotidiana, se muestran momentos de correcciones del grupo cuando hay opiniones que no se comparten socialmente o son extremas y es un medio para validar afirmaciones o visiones, convirtiéndose el grupo en una herramienta para reconstruir opiniones individuales (Flick, 2007).

Se puede realizar con grupos pequeños o medianos de tres a diez personas, los participantes conversan en un ambiente relajado e informal sobre uno o varios temas, y mediante la conducción de una o varias personas que analizarán las dinámicas de interacción del grupo y entre los participantes. Se analizan los conceptos, emociones, experiencias, creencias de los temas que se han planteado en la investigación, esto con el fin de examinar las interacciones y cómo se construyen significados grupalmente (Hernández et al., 2010).

El grupo de discusión informa de las racionalizaciones con las cuales un conjunto se representa a sí mismo, y así puede acceder a las dimensiones simbólicas de los mundos sociales, conocer más de cerca aquellos objetos que revisten de significaciones o sentido el grupo como tal, reproduciéndose el discurso grupal o la palabra común, vinculando a los sujetos de un colectivo (Canales, 2006).

En el presente estudio, se realizó una reunión con cuatro terapeutas con experiencia en el trabajo clínico con parejas que han vivido situaciones de infidelidad. Este grupo se llevó a cabo en mayo de 2020 a través de una plataforma virtual, ante la imposibilidad de los encuentros presenciales asociados a la contingencia mundial por Covid-19. Se discutieron sobre conceptos y vivencias de su quehacer terapéutico que permitieron generar significados individuales y de forma grupal. Con

la información obtenida se triangularon los resultados obtenidos de las entrevistas a las parejas o miembros participantes.

Unidad de análisis

Las unidades de análisis del presente estudio:

- Parejas que habían vivido una infidelidad y habían asistido a terapia.
- Terapia de pareja como mantenedora de la relación.

Unidad de observación

Relatos de las parejas participantes del estudio.

Unidad de trabajo

Parejas que habían vivido una infidelidad y mantuvieron su relación satisfactoriamente producto de la terapia.

Población

Parejas que habían pasado por un evento de infidelidad hace más de un año y habían asistido o estaban en terapia de pareja iniciada mínimo hace 6 meses del inicio de la presente investigación (julio 2019 a noviembre 2020).

Participantes

Los participantes en una investigación cualitativa son personas con las características que se quiere estudiar, los cuales mediante sus discursos y sus comportamientos muestren las relaciones y dimensiones sobre las cuales se busca profundizar el tema de investigación. Para el presente estudio, fueron seleccionados a través de criterios de conveniencia, oportunidad y disponibilidad (Galeano, 2004).

Se adoptaron dos procedimientos para la selección de las parejas o miembros participantes.

1. Por conveniencia: es decir de manera ventajosa se escogieron las parejas, dentro de las opcionales a participar en el estudio. Aunque este tipo de muestras no son representativas en el ámbito socio-estructural, permitió hallar nuevas variables emergentes. Tiene el inconveniente que los resultados no se pueden generalizar (Katayama, 2014).
2. Por bola de nieve: es un procedimiento útil para poblaciones pequeñas, se identifican individuos de interés y a su vez éstos llevan a otros casos que son reclutados y brindan información pertinente, es decir la población aumenta a medida que avanza la investigación (Creswell y Poth, 2016).

Criterios de selección de los participantes.

- Parejas cuyo motivo de consulta en terapia de pareja, fue la infidelidad.
- Que consideraran la terapia como beneficiosa en la continuidad de la relación.
- Mayores de edad que convivieran y mantuvieran su vínculo erótico-afectivo.
- Que hayan experimentado un evento de infidelidad por lo menos hace un año y estuvieran en convivencia.
- Parejas que asistieron a terapia o estaban en procesos terapéutico mínimo hace 6 meses del inicio de la presente investigación (junio 2019 a noviembre 2020).
- Que ambos miembros o un integrante de la pareja participaran en la investigación.

Criterios de selección de los terapeutas.

Terapeutas con experiencia mínima de cinco años, y que hubieran participado en procesos terapéuticos con motivo de consulta por infidelidad.

Plan de producción de información

En la presente investigación, se utilizaron las técnicas de entrevista semiestructurada y grupo de discusión. Las parejas y miembro participante fueron identificadas mediante el muestreo por conveniencia y bola de nieve.

Inicialmente, en la *primera fase* se contactaron a los participantes para convocarlos a la participación de la investigación, se confirmó de forma verbal la intención de continuar con los encuentros, se brindó la información sobre todos los aspectos de interés del estudio, se programaron las fechas de las entrevistas, se aclararon dudas y se recibieron recomendaciones. En la *segunda fase* del proceso de producción de la información, se retomó nuevamente sobre el estudio, se leyó y firmó consentimiento informado, se comunicaron los principios éticos, beneficios, riesgos y la posibilidad de desistir en cualquier momento, así como la confidencialidad de la información obtenida, posteriormente se realizaron las primeras entrevistas semiestructuradas con cada una de las tres parejas y un miembro participante. Posteriormente se transcribió cada entrevista, se codificó en el programa Atlas ti y se analizó la información, que contribuyó para la estructuración y profundización de la segunda entrevista. En la *tercera fase*, se ejecutó la segunda entrevista, de igual forma al anterior, se transcribió, codificó y analizó la información obtenida de cada una. En la *cuarta fase*, se realizó un grupo de discusión con cuatro terapeutas de pareja que tenían experiencia clínica en el acompañamiento de la infidelidad. También, se realizó una tercera entrevista a una participante y un cuestionario de preguntas a una de las parejas. Se transcribió, codificó y analizó la información. En la medida que se fueron efectuando las fases, se desarrolló el informe. Estudio avalado por el Comité de Bioética de la Facultad de Medicina de la Universidad de Antioquia, emitido el 29 de agosto de 2019 con acta de aprobación número 017.

Plan de análisis

El análisis cualitativo trata de estructurar datos no estructurados, relata las experiencias personales de los entrevistados, al encontrarle sentido a esos datos en relación con lo plasmado en el planteamiento del problema (Hernández et al., 2010).

Para Martínez (2011), la unidad de análisis es esa nueva realidad producto de la interacción de las partes constituyentes, que busca la función y el significado de lo que se estructuraría, por lo cual para su interpretación se va más allá de las acciones humanas y sus contextos específicos, llegando a los significados que tiene para el actor.

En este estudio, con enfoque fenomenológico hermenéutico se hizo un “análisis de contenido” con una primera fase de deconstrucción de los textos obtenidos a partir de las entrevistas, se realizó una “codificación”. A continuación, los códigos se agruparon en “categorías” a partir de las asociaciones encontradas entre ellos, en el estudio se desarrollaron dos principales, denominadas: Tránsitos y resistencias frente al tsunami de la infidelidad y Terapia como puente de transformación.

Estas a su vez se dividieron en subcategorías, en la primera emergieron dos: Paso de la minimización y del blindaje al reconocimiento de la fragilidad humana y Vivencias de la infidelidad: transitar del abismo a la grieta; en la segunda asociada a terapia, emergen tres: mirarse a sí mismo y a la pareja, la renovación de la langosta y la transformación del cristal al oro.

Para realizar esta matriz de categorías se utilizó Atlas. Ti. 7.0. En este momento del análisis se prestó atención a posibles categorías emergentes. Paralelo al proceso de análisis se hizo la construcción de memos. De esta manera se reconstruyó la información proveyéndola de los nuevos significados que sirvieron de fundamento a la narrativa final sobre los aspectos investigados en el estudio. Además, el análisis de los datos incluyó los contenidos producto de la “reflexividad” de las investigadoras.

Consideraciones éticas

Este proyecto de investigación se realizó con el respaldo legal de la Universidad de Antioquia, Facultad de Medicina, Departamento de Psiquiatría y la Maestría en Terapia Familiar y de Pareja. De igual forma se guio bajo la normativa de regulación ética en investigación con seres humanos en Colombia (Cruz, Cárdenas, Escobar y González, s.f.), tales como:

- Resolución 008430 del Ministerio de Salud (octubre 4 de 1993), que establece las normas científicas, técnicas, administrativas para la investigación en la salud, como por ejemplo aquellas que contribuyan al conocimiento biológico y psicológico de los seres humanos, entre otros. También, implementa el Comité de Ética en los trabajos de investigación, para tratar los asuntos de esta índole que surjan en el desarrollo de estas actividades, como instrumento que garantice respeto a la dignidad y protección de los derechos, la exigencia del consentimiento informado, entre otras disposiciones y requisitos.
- Ley 1374 (enero 8 de 2010), por medio de la cual se crea el Consejo Nacional de Bioética (CNB), como ente encargado de la articulación y resolución de los dilemas que se generen en la investigación y la intervención sobre la vida y la salud, además, de definir las políticas referentes a la bioética.

Así mismo, se integraron los parámetros de regulación Ética Internacional para Investigación con Seres Humanos, entre ellos (Cruz et al., s.f.):

- Código de Nuremberg (1945): establece los principios mínimos a tener en cuenta en las investigaciones con humanos, como el consentimiento informado, la anticipación de los riesgos vs beneficios, entre otros.
- Declaración de Helsinki (1964). Presenta unas disposiciones para los médicos y demás personas que investigan con humanos. Preocupándose por el bienestar de ellos, por encima de la ciencia, buscando el mejoramiento de los procedimientos de prevención, diagnósticos y terapéuticos, así mismo el comprender la etiología y patogenia de las enfermedades.
- Reporte Belmont (1976-79) al igual que los parámetros anteriores, regula las prácticas, a través del consentimiento informado, un balance entre riesgos y beneficios y la selección equitativa de los participantes. Admitiendo la dignidad, libertad y justicia de las personas.

Conforme al mandato de la asociación médica mundial (WMA, 2013), las investigadoras de este estudio velaron por el bienestar, la salud, la integridad, la intimidad, la confidencialidad de la información obtenida de los participantes; Fue primordial el ampararse a todas las normas éticas para promover el respeto de los participantes, así como sus derechos. Se adoptaron todas las medidas tendientes a disminuir el daño sobre la integridad emocional y física de los participantes. Estos fueron informados de los objetivos de la investigación, métodos, beneficios y riesgos.

Finalmente, esta investigación se rigió por las pautas éticas internacionales para la investigación biomédica en seres humanos, preparadas por el consejo de organizaciones internacionales de las ciencias médicas (CIOMS, 2002) donde se definen tres aspectos para toda investigación: respeto por las personas, beneficencia y justicia, que buscan guiar de forma responsable todo protocolo de investigación:

- Respeto: a la autonomía de los participantes para tomar decisiones y su autodeterminación, no se involucraron en el estudio personas con autonomía disminuida.
- Beneficencia y no maleficencia: Las investigadoras fueron competentes para llevar a cabo el estudio, procurando maximizar el beneficio y minimizar los riesgos. No maleficencia: no causar daño deliberado.
- Justicia: el trato a cada participante fue moralmente correcto, el justo. Especialmente hace referencia a la de tipo distributivo, repartir las cargas y beneficios de manera equitativa.

Referente conceptual

En este apartado se presenta la revisión teórica realizada acerca de las categorías: terapia de pareja e infidelidad, con la finalidad de facilitar la comprensión de los conceptos de los cuales parte la investigación, y que permitan al lector, desde un panorama general, enriquecerse con las categorías a describir.

Terapia de pareja

En la primera categoría se trabajaron algunos elementos históricos de la terapia de pareja, luego se presentan algunos modelos y enfoques de acompañamiento, y finalmente se concluye con los factores terapéuticos que favorecen la permanencia del vínculo luego de un evento de infidelidad.

Historia de la terapia de pareja.

Gurman y Fraenkel (2002), en su artículo *The History of Couple Therapy: A Millennial Review*, realizaron una revisión detallada sobre la terapia de pareja; reconocen el establecimiento de la consejería matrimonial, desde 1930, labor inicialmente realizada por médicos, clérigos, trabajadores sociales, educadores de la vida familiar, entre otros, con el fin de brindar asesoría de las facetas cotidianas en el matrimonio y la familia, así como de aspectos biológicos, sin que la relación conyugal o la pareja estuviera gravemente desajustada o con diagnósticos de trastornos psiquiátricos. Este enfoque fue fortaleciéndose en una perspectiva de salud, desarrollándose posteriormente intervenciones preventivas mejor delineadas para la pareja. En comparación a hoy en día, en esta época era infrecuente la reunión conjunta con ambos miembros de la pareja y solo a finales de 1960 se instauró con mayor auge la terapia conjunta.

Entre 1931 y 1966 se da una experimentación y un enfoque psicoanalítico, que paulatinamente fue perdiendo su liderazgo por la falta de intervenciones efectivas.

En las décadas de 1963 a 1985, se dieron cambios revolucionarios en la práctica de la terapia familiar desde el punto de vista teórico y clínico. A ello contribuyeron entre otros: D. Jackson, Virginia Satir, Murray Bowen y Jay Haley.

Desde 1986 hasta el presente, fueron emergiendo escuelas, tales como la terapia matrimonial conductual, enfocada en emociones, en comprensión y en el insight, entre otras, las cuales fueron influyentes en la psicoterapia de pareja y en el campo investigativo, donde se recolectaron estudios empíricos sobre los resultados de la terapia y sus implicaciones en la práctica clínica, esto permitió un mejoramiento conceptual y técnico, además de reconocer la eficacia y efectividad de la terapia (Gurman y Fraenkel, 2002).

De otra parte, se extiende la terapia de pareja a los tratamientos de trastornos psiquiátricos, dado que podrían favorecer algunas condiciones mentales. A mediados de los años 80, movimientos como el feminista, multiculturalismo y el posmodernismo influenciaron críticamente en las concepciones del funcionamiento de la pareja y la familia. Conjuntamente, la terapia empezó a orientarse hacia enfoques menos verticales y más coherente con estas ideas, es así como surgen terapias colaborativas y narrativas entre otras, centradas en el lenguaje y en relaciones más horizontales, que tienen en cuenta el contexto de los sujetos (Gurman y Fraenkel, 2002).

La terapia de pareja reemplazó el término de terapia matrimonial, permitiendo que la denominación sea más amplia y sin juicios. Los autores establecen que los motivos principales por los cuales las parejas consultan, están relacionados con la lucha del poder, falta de compromiso emocional, dificultades en la resolución de problemas y en la comunicación, la insatisfacción sexual, la violencia, los celos y la infidelidad (Gurman y Fraenkel, 2002).

Modelos de terapia en la infidelidad.

En lo que hace referencia a la terapia de pareja en los problemas de infidelidad, han surgido diferentes modelos, a continuación de manera resumida se señalarán algunos de ellos, en especial

los que definen con claridad las mediaciones con las cuales se guían, para finalizar con la propuesta de acompañamiento del enfoque narrativo.

Modelo de fases en infidelidad.

Luyens y Vansteenwegen (2001) identificaron 5 fases en el proceso de la infidelidad, el comienzo, sospecha y negación, las explosiones y reacciones impulsivas, el planteamiento de opciones y punto muerto, y finalmente la fase del trabajo de resolución. Los consultantes con un evento de infidelidad pueden llegar a la terapia en puntos diferentes de las fases.

En la primera fase, *el comienzo*, los autores hacen mención de las personas que de forma individual asisten a terapia ya que desean comenzar un affair. El rol del terapeuta no consiste en decirle al consultante que hacer o que no, se debe enfocar en preguntas indirectas o abiertas para que él identifique y diferencie emociones, ventajas y desventajas de tomar la decisión de involucrarse o no en una infidelidad.

En la segunda fase, *sospecha y negación*, se identifica un marco de conflicto interno, la pareja infiel teme a las consecuencias de mantener un affair, y comienza un círculo vicioso de sospecha por la persona fiel. La comunicación en la pareja es indispensable en el proceso de trabajo después de la crisis. El terapeuta trata de equilibrar la expresión de la sospecha de uno de los miembros y el secreto del otro miembro.

En la tercera fase, *las explosiones y reacciones impulsivas*, la pareja está en una intensa crisis, el terapeuta necesita crear un espacio para la expresión de emociones de ambos y calmar la conversación. Así mismo, colaborará con los consultantes en la verbalización del sufrimiento.

La cuarta fase, *el planteamiento de opciones y punto muerto*, la pareja puede fluctuar en la decisión de una separación o divorcio o una reparación y construcción de un nuevo futuro. El terapeuta ayuda a cada uno a encontrar lo que realmente desea.

Por último, en la quinta fase, *el trabajo de resolución*, el terapeuta ayuda a la pareja a favorecer el perdón, basándose en un ritual de reconciliación, donde cada miembro tiene un turno para relatar

lo doloroso que fue la infidelidad, cada uno trata de entender cómo fue para el otro, posteriormente facilitar que ambos entiendan y prometan dejar el pasado atrás, y finalizar con algo especial que disfruten los dos como simbolismo de cierre del pasado.

Enfoque integrador en parejas que se recuperan de la infidelidad.

Gordon et al. (2005) elaboraron un modelo cognitivo conductual de tres etapas, para el abordaje de la infidelidad, en el cual, esta es conceptualizada como un trauma.

Etapas uno o de impacto, las personas intentan comprender lo ocurrido, debido a que la relación extramarital rompe una serie de normas y suposiciones, la persona lesionada puede sentirse motivada a construir una idea de por qué se dio la infidelidad y se manifiestan emociones abrumadoras como el miedo, la ira y el dolor, lo cual puede conducir a una relación caótica que puede alejarlos de interacciones que permitan una resolución. Los objetivos de esta etapa, son ayudar a la pareja a procesar el impacto de la infidelidad y contener la fluctuación emocional, conceptualizando la relación extramarital como un evento traumático.

Etapas dos o de búsqueda de significados e implicaciones de la nueva comprensión, se buscan explicaciones más detalladas y factores que llevaron a la infidelidad, cómo funcionaba la pareja y cada uno, el estado de la relación y los factores de estrés externos. Esta perspectiva cognitiva puede contribuir a desarrollar nuevas expectativas para el futuro.

Etapas tres, se da un contexto con nuevas creencias de la relación. La comprensión en la etapa anterior abre camino y permite que la pareja reevalúe la relación, dándose un nuevo entendimiento y cambios que deben realizar. En este punto la pareja puede tomar la decisión de continuar o no juntos. Se da un diálogo directo del perdón y la persona lesionada debe lograr tres objetivos finalizando esta etapa: una visión realista y equilibrada de la relación, liberación de ser controlado por un efecto negativo de la persona ofensora y renunciar voluntariamente a castigarla. Por último, el tratamiento se dirige a ayudar a la pareja a hacer los cambios necesarios de una manera constructiva.

Enfoque de la justicia relacional.

Williams et al. (2012) apoyaron el enfoque en los componentes centrales de la terapia de relación socioemocional, así en el centro se colocan las posiciones de poder social y de género. Además, al basarse en dicha postura se facilita el apoyo mutuo a través de resonar empáticamente con la experiencia del otro, la concepción de vulnerabilidad mutua ante el riesgo emocional inherente a una relación íntima, responsabilidad compartida que asume el bienestar del otro, finaliza con la influencia mutua. La terapia de la justicia relacional se asienta en el pensamiento constructor de los procesos contextuales y la cultura. Los autores mencionan que el proceso terapéutico puede fallar cuando se replica en esta, procesos de poder de género que mantienen un equilibrio injusto de vulnerabilidad, empatía e influencia entre la pareja, dejando a las mujeres responsables de la reparación independiente de quién haya sido infiel.

El enfoque implica tres fases. En la fase uno, se crea una base equitativa para la curación mutua. El terapeuta se sitúa en el contexto de poder de la infidelidad, evita la connivencia con alguno de los consultantes y demuestra sintonía sociocultural en torno al trauma de la infidelidad con cada miembro.

En la fase dos, se comprende el efecto relacional del contexto social junto a la infidelidad. El terapeuta ayuda a ambos, a experimentar la realidad y las implicaciones del desequilibrio de poder y visibiliza su asociación con la infidelidad.

En la fase tres, se practica el apoyo mutuo, experimentando nuevas formas de relacionarse más allá de la infidelidad. El terapeuta profundiza la experiencia relacional en movimiento hacia el perdón, promueve la responsabilidad compartida en el mantenimiento de la relación, la vulnerabilidad mutua, la superación de estereotipos de género y facilita el compromiso.

Modelo interpersonal, facilitador del perdón.

Fife et al. (2013) expresaron que el compromiso y la paciencia en la terapia son factores importantes ya que el proceso de curación de la herida causada por la infidelidad puede ser largo y exigente. La pareja puede iniciar el proceso con niveles bajos o desiguales de compromiso, además, decidir si desean o no continuar en la relación puede ser difícil. La terapia facilita canalizar la comunicación y la expresión de las emociones hasta que la pareja pueda dialogar de manera constructiva. Los autores enuncian en el modelo interpersonal unos precursores del perdón enfocados en fomentar el compromiso con la terapia, los cuales permiten manejar la crisis inicial y desarrollar una escucha empática; examinar el contexto de la relación previo a la infidelidad y establecer límites apropiados en la relación. Lo anterior ayudará a recuperar la confianza y seguridad entre ellos. Finalmente, se busca definir el significado del perdón, que puede aliviar las emociones que impidan la curación individual y de la relación.

Así mismo, formularon unos facilitadores del perdón: la empatía, la humildad, el compromiso, la esperanza y la disculpa. La empatía favorece la escucha no defensiva en la pareja y se despliega un entendimiento mutuo, que desarrolla una visión de la pareja como imperfecta y que se equivoca. La humildad permite la responsabilización por las acciones propias y el daño realizado al otro, el entendimiento del dolor que la pareja pudo experimentar y disminuye la racionalización y la culpa. El compromiso y la esperanza están enfocados en el deseo de mantener la relación en conjunto, reflexionar sobre los sueños y objetivos compartidos y fomentar la conexión y cercanía. La disculpa es un paso crítico para sanar la relación y suscitar la reconciliación, la cual facilita el perdón al reconocer de manera honesta las malas acciones, la expresión sincera del arrepentimiento y el no repetir la acción infiel.

Terapia narrativa en infidelidad.

Atwood y McCullough (2016) encontraron que la fidelidad estaba relacionada con temas o rasgos tales como: unos fuertes valores personales, religiosidad/moralidad, honestidad y lealtad. Los significados de la infidelidad están enmarcados por guiones sociales, que indican que la infidelidad puede ser perjudicial para la relación, sin embargo, ser fiel, no es un distintivo de una relación

exitosa o feliz. En la terapia narrativa, el terapeuta es parte del sistema y actúa en colaboración con la pareja consultante en la co-creación de nuevas posibilidades, nuevas historias y nuevas formas de ver. La capacidad de conexión, el tono y comportamiento del terapeuta influyen en la terapia, además, es esencial en el quehacer del profesional crear un entorno de confianza, vulnerabilidad, comunicación sin prejuicios y un espacio donde se escuchen todas las voces, ya que a partir de estos encuentros, los consultantes comprenden los significados incorporados de la infidelidad o fidelidad, se exponen las narrativas que cada uno tiene, el sufrimiento que trae consigo la infidelidad y la asociación cultural, social y familiar incorporada en la historia. De igual forma el terapeuta no está libre de pensamientos y guiones de la misma sociedad; por lo cual es importante que haga consciente sus propios prejuicios y sentimientos y cómo influirán en el sistema.

En este enfoque es importante que ambos miembros de la pareja compartan la responsabilidad en el proceso terapéutico y trabajen en restablecer la comunicación constructiva para que se inicie una curación. Atwood y McCullough (2016) hallaron que las parejas que tenían compasión, empatía, cuidado por el otro y comprendían sus historias, podrían llegar a mejorar las interacciones entre ellos. También es importante que el entorno terapéutico permita explorar el impacto de la infidelidad en la relación, facilitando la construcción y deconstrucción de nuevos significados, este proceso favorece la siembra de nuevas posibilidades. Así mismo, permite que la pareja observe opciones de cambio y numerosos guiones que pueden elegir.

Ortiz, Pulido y Vivas (2015) comparten en sus hallazgos investigativos, que la construcción narrativa identitaria de la pareja después de una infidelidad puede surgir, por la transformación de discursos dominantes como lo que significa ser pareja, y de las narrativas personales en torno al desarrollo de los roles de cada uno, siendo equitativos para el establecimiento de una nueva relación de pareja.

Aspectos favorecedores de la terapia de pareja y el terapeuta en el mantenimiento de la relación posterior a una infidelidad.

En la literatura acerca de terapia de pareja en casos de infidelidad, se encontraron unos componentes comunes, entre ellos se reconocen: la empatía, la comprensión, el compromiso y la

responsabilización tanto en la relación, como con el otro y con el proceso terapéutico. Además, se hace gran énfasis en el perdón (Atwood y McCullough, 2016; Fife et al. 2013; Gordon et al. 2005; Luyens y Vansteenwegen 2001 y Williams et al. 2012). De igual forma, el ambiente seguro y validado apoya la restauración del vínculo posterior a la infidelidad (Kröger, Reißner, Vasterling, Schütz y Kliem, 2012). Scuka (2015) dice que la efectividad de la terapia trasciende cualquier modelo y está más relacionada con factores comunes, adicionales a los anteriormente descritos: la alianza terapéutica, la calidez, la confianza y el cuidado, la capacidad del terapeuta para generar esperanza, promover la autorregulación emocional, cognitiva y conductual en los consultantes y la confianza del consultante en el terapeuta. Así mismo, el autor anuncia que otro factor que influye en la efectividad de la terapia, es la coherencia y el trabajo de forma sistémica del terapeuta con el modelo con el cual acompaña a las parejas.

El profesional requiere una postura flexible y tener la capacidad de lidiar con la ambigüedad de las posiciones de los consultantes y el impacto que causa la infidelidad en la relación y sus miembros (Scheinkman, 2005). Es importante que el terapeuta aclare y reconozca sus creencias y postura en torno a la infidelidad y sea sensible a sus prejuicios, este aspecto es muy significativo para poder acompañar de forma más cualificada a los consultantes, quienes en última instancia tienen el privilegio de decidir la relevancia de la información para su relación (Sprenkle y Weis, 1978).

Garciandía y Samper (2012) expresaron que, en la etnia terapéutica, constituida por el terapeuta y los consultantes, se da un proceso de deconstrucción que permite la extracción de las ideas que colapsan el desarrollo y evolución de la pareja y hace visibles los aspectos que pueden favorecer la superación del evento de infidelidad. De acuerdo a ellos, se construye dentro de las conversaciones terapéuticas los entendimientos y comprensiones de la infidelidad. Es por esto que la escucha respetuosa del terapeuta está dirigida a captar las historias y sus complejidades para direccionar las conversaciones, de tal manera que permitan la creación de nuevos significados. Además, los autores piensan que la resolución de la experiencia se logra solo con la decisión consciente, responsable, comprometida y coherente de seguir o no con la pareja.

Atkins et al. (2010) y Atkins et al. (2005), plantearon que las parejas que buscan ayuda terapéutica posterior a una infidelidad, pueden tener resultados buenos en el proceso, y disminuir la angustia a lo largo de la terapia, reducir síntomas depresivos y mejorar la satisfacción en su relación. Siempre y cuando, la confianza y el perdón sean un pilar fundamental en el proceso de sanación.

En la terapia, terapeuta y consultantes, construyen conjuntamente lo que consideran el problema, se identifican las soluciones fallidas y exitosas y se resalta el potencial de los consultantes en la resolución de sus dificultades, junto con el apoyo del terapeuta que toma ese lenguaje propio de la pareja para favorecer el cambio, así disminuir los síntomas ansiosos, de desconfianza y de enojo y lograr en la pareja nuevamente esa comprensión e implementación de herramientas comunicativas a lo largo del tiempo (Ramos, 2013).

Aspectos favorecedores propios de la pareja en el mantenimiento de la relación posterior a una infidelidad.

Molina (2015), describió factores inherentes a las personas, considerados de pronóstico positivo para el mantenimiento de la relación posterior a la infidelidad, tales como: provenir de familias de origen sin historias de divorcio, no historial de consumo de sustancias psicoactivas ni trastornos de personalidad.

En relación a la personalidad del infiel, se ha descrito que las personas que demuestran poco interés por descubrir sensaciones nuevas, son menos propensas al aburrimiento o a la rutina, favorece el mantenimiento de la relación en caso de infidelidad y los hace menos expuestos a involucrarse en otro episodio extramarital (Molina, 2015). Una actitud comprometida del infiel en garantizar el compromiso en el presente y hacia el futuro también se ha relacionado con la reparación del dolor de quien sufre la infidelidad (Garcíandía y Samper, 2012). En la persona fiel, se ha observado como positivo para mantener el vínculo, los gestos de misericordia y el uso de lenguaje amable hacia el otro (Kröger et al., 2012; Prieto et al., 2012).

Otro aspecto favorecedor es la decisión de la pareja de buscar ayuda, ya que esto evidencia el deseo de recuperar la relación antes que separarse (Molina 2015). Dentro de la díada es importante el respeto a los compromisos y los acuerdos elaborados como pareja; también la reciprocidad o intercambio generoso de afecto, confianza, tiempo, ternura y erotismo que acontecen de manera cotidiana dentro de la pareja (Garcíandía y Samper, 2012). Así mismo, Gordon et al. (2005), consideran otros factores de la pareja que contribuyen al éxito terapéutico, como el deseo genuino de mantener la relación y conservar un fuerte vínculo emocional a pesar de la ambivalencia generada por la infidelidad, la regulación adecuada de las emociones, la receptividad en el direccionamiento cuando aumentaban de tono las conversaciones y la alianza para participar y llevar a cabo el tratamiento.

Un aspecto importante para recuperar la relación, es el perdón, el cual puede facilitar que las parejas salgan de dinámicas basadas en la reciprocidad negativa. Perdonar se relaciona con la severidad de la agresión y con las acciones de reparación por parte de quien comete la agresión, así mismo, se corresponde con las circunstancias en las cuales se descubrió la infidelidad, siendo menos probable perdonar en los casos en los que la infidelidad fue descubierta por terceras personas y más probable cuando el transgresor voluntariamente revela la información (Prieto et al., 2012).

Existe relación en cuanto al perdón de acuerdo al género y el tipo de infidelidad, es más factible que los hombres perdonen la infidelidad de tipo emocional y las mujeres la de tipo sexual, también es más probable que la relación continúe cuando la infidelidad es cometida por el hombre, debido a que sus motivaciones usualmente son menos románticas y más dirigidas al placer (Molina, 2015).

Infidelidad

Este apartado contiene: la definición de infidelidad, datos sobre la historia, tipos y causas según la literatura, y finaliza con el impacto de esta en la salud física y mental.

Definición.

Para Pittman (1994) la infidelidad es un fraude, una traición a la relación; una estafa a ese pacto que la mayoría de las parejas tienen de forma implícita de exclusividad sexual dentro de la relación; algunos acuerdos pueden ser conciliados a lo largo de la relación y contienen códigos en los cuales se pueden permitir algunas conductas y otras no, como restringir la fidelidad a la sexualidad genital, lugares o emociones; de cualquier forma, la infidelidad es la violación a esos acuerdos de la pareja.

Vargas e Ibáñez (2005), definieron la infidelidad como el contacto sexual que una persona mantiene con otra que no es su pareja socialmente reconocida, sin importar si el compromiso es de noviazgo, matrimonio o unión de hecho. Esta definición supone indispensable la actividad sexual para considerar consumada la infidelidad. Al igual, que estos autores, para Zumaya, Brown y Baker (2008), la infidelidad es transgredir el pacto de exclusividad sexual, que se establece con la persona que se ha escogido para ser pareja.

La mayoría de las personas consideran que el cuerpo no debería ser compartido con alguien fuera de la pareja, por lo cual para ellas implica ese convenio de exclusividad sexual (Zumaya et al., 2008). Esta definición que involucra sexualidad, posiblemente es originada en la cultura que estima necesario el “sexo real” antes que otras formas de contacto sexual, como indispensable para definir la infidelidad (Moller y Vossler, 2014). Adicional a la cultura, las creencias religiosas y las normas sociales condenan la infidelidad, restringen el comportamiento sexual y refuerzan la monogamia (Allen, Rhoades, Stanley, Markman, Williams, Melton, y Clements, 2008).

Una visión construccionista de la infidelidad argumenta que esta es subjetiva, debido a que los miembros de una pareja pueden traer expectativas y perspectivas diferentes y también consideraciones en común acerca de ella, los cuales se basan en sus esperanzas, características individuales y experiencias. Comprender cómo estas variables influyen en el significado de infidelidad, puede brindar un mejor conocimiento acerca de las acciones que la pareja considera permisibles (Schonian, 2013; Moller y Vossler, 2014).

Finalmente, a pesar de las múltiples definiciones en la literatura acerca de la infidelidad y la mayoría con un significado común: traición o ruptura, es importante reconocer que la contemporaneidad, ha traído nuevas formas de vínculos de pareja y nuevos significados de fidelidad e infidelidad, y como Giddens lo expresa, la fragmentación del *amor romántico*, permite la emergencia del *amor confluyente*, como propio de la vida actual. En el *amor romántico* se concebía que el amor verdadero era para siempre y asociado al matrimonio y la maternidad, donde los roles de mujer y hombre están definidos socialmente, ellas debían ser vírgenes y virtuosas hasta el matrimonio y ellos eran los especialistas en las técnicas de seducción, enamorarse se relacionaba con acceder a una mujer, por supuesto virtuosa y mantener el vínculo de forma perenne. *El amor confluyente*, el cual no se basa necesariamente en el modelo monogámico, y se considera que la exclusividad sexual juega un rol importante sólo en la medida en que los miembros de la pareja la crean indispensable o deseable para la relación. Aunque la exclusividad sexual no es garantía de confianza, se considera un estímulo para lograrla en este tipo de amor; otra característica es que ambos miembros tienen igual posibilidad de quedar satisfechos sexualmente (Giddens, 1992). Además de estas nuevas formas de vincularse como pareja, es importante considerar que la vivencia de la infidelidad, en la actualidad se encuentra permeada por el uso de las redes sociales, como consecuencia de la globalización de la tecnología, lo cual propicia las condiciones para que se presente la llamada *infidelidad virtual*, definida como la relación sostenida con otra persona, fuera de la pareja, por medios virtuales como el internet y redes (Posada y Noreña, 2014).

Para la presente investigación, se acogió a la definición descrita por Camacho (2004), quién especifica la infidelidad como la disolución de un acuerdo implícito o explícito, donde un miembro de la pareja, tiene algún tipo de relación sexual y/o afectiva con una tercera persona. Teniendo en cuenta, que los límites de lo considerado una infidelidad varía de persona a persona.

Historia de la infidelidad.

Para Hernández y Pérez (2007) la infidelidad conyugal es una de las vivencias que la historia de la humanidad ha experimentado durante todas las épocas hasta la contemporaneidad. Considerada por estos autores como un evento multicausal, histórico y socialmente construido; citan el origen de la infidelidad en la institucionalización del matrimonio monogámico, anterior a éste las formas

de familia incluían tipos como la Punalúa y la Sindiásmica que permitían matrimonios grupales. La monogamia emerge en la época de las culturas agrícolas, con las sociedades patriarcales, nació luego de que grandes riquezas empezaran a ser acumuladas en manos de los hombres y del deseo de éstos de transmitir las a su descendencia legítima, por lo cual era necesaria la monogamia de la mujer, para garantizar la paternidad indiscutible de los hijos o herederos, resultado de esto, la infidelidad femenina era vista como un delito, una ofensa al matrimonio, la mujer infiel era castigada e incluso podía ser ejecutada. En el caso del hombre la infidelidad era considerada más natural, solo en aquellos casos en que el hombre seducía a la mujer de otro o a la hija casadera de una familia, era considerado una transgresión, en tal caso podía ser multado, en otros casos castrado y menos frecuente, podía ser ejecutado (Varela, 2014 y Hernández y Pérez, 2007).

A pesar de las imposiciones culturales a la mujer, la infidelidad femenina ha existido, lo cual puede considerarse una reacción a esa opresión y trato diferencial hacia las mujeres (Hernández y Pérez, 2007). Se cree que la divergencia de comportamiento que existe entre hombres y mujeres en cuanto a la sexualidad e infidelidad, no se debe a diferencias evolutivas, sino, a la diferenciación que las sociedades patriarcales otorgaron a cada género, viendo la infidelidad femenina una conducta antinormativa y punible, un ataque al honor masculino (Canto, Moreno, Perles y San Martín, 2012). Aun así, la monogamia ha sido el sistema imperante en las relaciones interpersonales. En la mayoría de las culturas, aparece como una forma estable, duradera y de mayores posibilidades de desarrollo, en la cual la fidelidad es fundamental (Hidrobo, 2018).

Alrededor del siglo II después de Cristo, la infidelidad del hombre comenzó a ser señalada tan grave como la de la mujer, con la diferencia, que no era castigada. Ya en la edad media, a partir del siglo XII, la iglesia católica extiende su poder al matrimonio, exigiendo de este la monogamia y la indisolubilidad. Durante la época de la revolución francesa la infidelidad femenina era castigada hasta con dos años de cárcel y al marido se le otorgaba el derecho de interrumpir la pena para que la mujer regresara a casa, diferente en el caso de los hombres quienes eran castigados solo cuando la relación era denunciada y se podía probar la convivencia con la tercera persona (Eguiluz, 2007).

La contemporaneidad ha traído reivindicación para la mujer y cambios en la dinámica de las parejas, el concepto del amor romántico, ahora produce malestar en la subjetividad individual, se procuran relaciones más igualitarias y abiertas en torno a la sexualidad y el desarrollo personal. Las relaciones de pareja se instauran sobre nuevos modelos de vínculos amorosos, con concepciones individuales acerca de la fidelidad e infidelidad, retomándose la idea de ésta como una construcción social y personal (Hernández y Pérez, 2007).

Tipos de infidelidad.

La infidelidad, es tipificada de diversas formas, para Pittman (1989) la infidelidad se divide en cuatro tipos: “infidelidad accidental”, aquella ocurrida en circunstancias excepcionales; “aventuras románticas-enamoramiento” involucran pasión, son intensas y constituyen una amenaza al matrimonio; “convenios matrimoniales”, incluyen diferentes tipos de infidelidad de forma desafiante; y “conquistas”, aquellas que se presentan en forma recurrente.

Por otra parte, Levine (1998) expone cuatro formas de infidelidad: affairs, solo sexo, haciendo el sexo y sexo con pareja imaginaria.

La primera, *affairs*, se refiere a una aventura romántica, apego de dos personas, un punto emocional de intimidad psicológica antes de la consumación sexual, usualmente después de la cual reconocen su vínculo y se generan expectativas no verbalizadas acerca de compartir un futuro juntos.

La segunda, *solo sexo*, hace referencia a aquellos encuentros que son solo sexuales sin implicar compromiso emocional, social ni sexual, solo involucra actos físicos. Ejemplo son los encuentros casuales en bares, conciertos y otros eventos de una noche, no implica vínculo de apego, generalmente no hay dolor al terminar o separarse.

La tercera, *haciendo sexo*, es un término utilizado para describir la transición entre solo sexo y affair; también llamado como sexo casual o conveniente, contiene sentimientos de engaño hacia

la extra-pareja, confusión y vacilación. Con el tiempo ambos perciben que la relación no tiene futuro, se rompe usualmente cuando llega otra persona. Esta relación al finalizar conlleva principalmente culpa y vergüenza.

La cuarta, *sexo con pareja imaginaria*, era mayormente una forma de sexo extramatrimonial en hombres, asociada a la evitación de la pareja y la dependencia intensa de masturbación. Las personas involucradas están absortas descubriendo el sexo en videos, shows de striptease, durante una llamada, mientras hablan con extraños y usando internet. Es un sexo cuasi-imaginario o cuasi-extramarital. Paradójicamente puede ser el más difícil de abandonar.

Usualmente la infidelidad se clasifica en dos tipos: física y emocional. La primera, *física* es la forma como la mayoría de las personas conciben la infidelidad, se refiere a una relación sexual con penetración, con alguien diferente a la pareja primaria (Hertlein, Wetchler y Piercy, 2005; Varela, 2014), sin embargo, no todas las personas consideran que es necesario el coito fuera de la relación para considerar la infidelidad, por esto se encuentra también infidelidad como sexualidad sin coito, como masturbarse, caricias, juegos sexuales y coqueteo (Moller y Vossler, 2014). *La infidelidad emocional* está definida por conexión emocional e intimidad no sexual, se dedica tiempo, atención y amor romántico con otra persona que no es la pareja (Shackelford et al., 2000; Varela, 2014; González et al., 2009). Se considera que esta forma suele ser la más frecuente, 44% de hombres y 57% de mujeres. Quienes participan de este tipo de infidelidad, confiesan un gran compromiso emocional con la otra persona, sin tener actividad sexual. Aunque estos dos tipos de infidelidad están bien definidos, en la realidad parece que muchos de los eventos extramaritales involucran lo sexual con sentimientos y afecto (Hertlein et al., 2005).

Otro tipo descrito en la literatura es *la infidelidad virtual* o infidelidad en Internet, más semejante a la infidelidad emocional por la conexión de sentimientos en lugar de la sexualidad, el 20% de usuarios de Internet han declarado haber tenido al menos una actividad sexual en línea (Hertlein et al., 2005). Cooper (1998) investigó acerca de tres factores particulares que tienen una fuerza poderosa para la sexualidad virtual, esta tríada fue referida como “Triple A” e incluye los factores: accesibilidad, asequibilidad y anonimato. Los individuos con más acceso a Internet son más propensos a la infidelidad; la asequibilidad se refiere a que, a un bajo costo, un usuario puede

obtener ingreso a múltiples sitios donde satisfacer sus demandas sexuales y, por último, el anonimato permite descargar información desde la privacidad de su casa sin ser reconocidos o creando una identidad diferente. El Internet permite con poco esfuerzo concretar la infidelidad, es posible a cualquier hora del día, de forma anónima, privada y relativamente segura, por ejemplo una de las redes utilizadas es Facebook, considerada como una de las plataformas que brinda más oportunidades para tal fin (Atwood y McCullough, 2016).

Desencadenantes de la infidelidad.

Romero, Cruz y Díaz (2008), se han centrado en proponer explicaciones acerca de teorías causales de infidelidad, en la investigación “Propuesta de un Modelo Bio-psico-socio-cultural de infidelidad sexual y emocional en hombres y mujeres”, describen tres teorías para explicar la infidelidad, primero, la teoría biológico-evolutiva, en la cual la infidelidad es vista como una estrategia biológica de apareamiento. Dentro de esta teoría hay derivaciones que consideran que los hombres tienen mayor deseo de variedad sexual, mayor necesidad de intercambios sexuales y requieren menos tiempo para tener estos intercambios. La segunda teoría es la psicológica, de acuerdo a la cual las parejas se conforman para obtener bienestar, compañía, seguridad y plenitud sexual, al no ser logrados estos propósitos en la pareja se busca en otra persona alcanzar la satisfacción de todas estas expectativas. La tercera perspectiva es la socio-cultural, en la cual los motivos para involucrarse o no en una infidelidad, están asociados a normas, valores, significados personales y culturales en torno a la infidelidad.

Otro autor, Camacho (2004) coincide en una ventaja en cuanto a lo biológico y social para los hombres, quienes tienen mayor facilidad para tener relaciones extra maritales debido a que desde tiempos remotos en lugares como cabarets, saunas y prostíbulos pueden obtener sexo anónimo, aunque en la mayoría de los casos pago, mientras que para las mujeres, además de no contar con esta variedad de lugares, socialmente han estado dedicadas al hogar y los hijos, lo cual las lleva a tener menos tiempo fuera de casa y por ende menos tiempo para entablar una relación amorosa externa.

Hasta hace algunas décadas la división por sexo y tipo de infidelidad era más notoria, se atribuía una mayor frecuencia de la infidelidad sexual en hombres y la emocional en mujeres, imputando está marcada diferencia a factores culturales, que orientan la masculinidad hacia el placer y la femineidad hacia el afecto (Glass y Wright, 1985); sin embargo, estas diferencias tienden a equipararse de acuerdo a lo descrito por Fincham y May (2016).

Por otro lado, entre las razones más comunes por las cuales una pareja podría llegar a una infidelidad son: a) *una de las partes se siente devaluada*, terminada la etapa del enamoramiento, se enfrenta a la pareja real; llega la rutina y enfocarse en las necesidades personales puede llevar a defraudar las expectativas de una de las partes, b) *la monotonía*: las parejas que no comparten tiempo y actividades en común, pueden tener un distanciamiento y sensación de perder el encanto de la relación, c) *una vida sexual deficiente*: el sexo es un elemento esencial en todas las parejas, la insatisfacción sexual puede llevar a buscar suplir estas necesidades en otra persona, d) *dependencia emocional de los padres*: no establecer límites con los padres, puede hacer que la pareja sienta que hay falta de interés y apoyo, lo cual puede ser buscado en una tercera persona, e) *búsqueda de nuevas sensaciones*: en ocasiones la necesidad de seguir en la etapa de enamoramiento, lleva a experimentar sexo con otras personas y obtener nuevamente esas emociones, f) *idealización de la pareja*: muchas personas consideran que no “pueden” cumplir sus fantasías sexuales con su pareja, por lo que buscan a otra para hacerlo, g) *la pareja lo permite*: de manera consentida se lleva a cabo la infidelidad, h) *libertad amenazada*: alguna de las partes puede buscar en la infidelidad, otra persona que le haga sentir libertad e independencia, i) *alarde de poder*, tener relaciones extra maritales puede ser una muestra para algunos de superioridad económica, social, entre otras (Girón, 2011).

Además de los desencadenantes de infidelidad mencionados previamente, los problemas de comunicación, altos índices de interacción negativa e invalidante, celos, pérdida de la intimidad, baja satisfacción sexual, la rutina, el cansancio, y las características personales particulares, como aquellas personas que no creen en la exclusividad sexual pueden ser explicaciones de buscar una relación amorosa externa (Yáñez y Rocha, 2014; González et al., 2009 y Allen, et al., 2008), también la baja religiosidad y las actitudes liberales están relacionadas con una mayor incidencia de relaciones sexuales extramaritales (Atwood y McCullough, 2016).

Impacto de la infidelidad.

La idea del amor romántico está basada en la fidelidad sexual, por ello, la infidelidad trae consigo la ruptura de ese algo único e insustituible para algunos, produciendo inseguridad y desconfianza (Zumaya et al., 2008). Se han descrito numerosas consecuencias en las relaciones y en las personas que viven un evento de infidelidad, las cuales se pueden dividir en tres grupos: el primero, *impacto físico*, los problemas en la relación permean la salud física y mental de la persona infiel, su pareja estable e incluso a los hijos, llevando a depresión, ansiedad y trastornos de la conducta. Todo lo previamente, además del divorcio o la separación, pueden impactar negativamente la salud pública (Gurman y Fraenkel, 2002). La persona engañada puede tener sentimientos muy emotivos que pueden llevar a celos profundos, deseos de venganza, rabia e incluso pensamientos homicidas; además, si la relación extramarital implica actividad sexual, hay un riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual y contagiar a la pareja (Schonian, 2013; Atwood y McCullough, 2016). Segundo, *impacto en la relación*, la infidelidad es uno de los principales desencadenantes del divorcio, afecta las bases de la pareja como la confianza e intimidad, lo que produce distanciamiento, indiferencia e irritabilidad (González et al., 2009; Schonian, 2013), además, la reconstrucción de la confianza es difícil para la pareja (Atwood y McCullough, 2016). Tercero, el *impacto emocional*, puede afectar a ambos miembros, hay dolor, daño a la autoestima y sentimientos semejantes al duelo por la muerte de un ser querido, se evidencian así mismo, shock, incredulidad y celos, los cuales pueden eventualmente escalar a comportamientos violentos.

Resultados

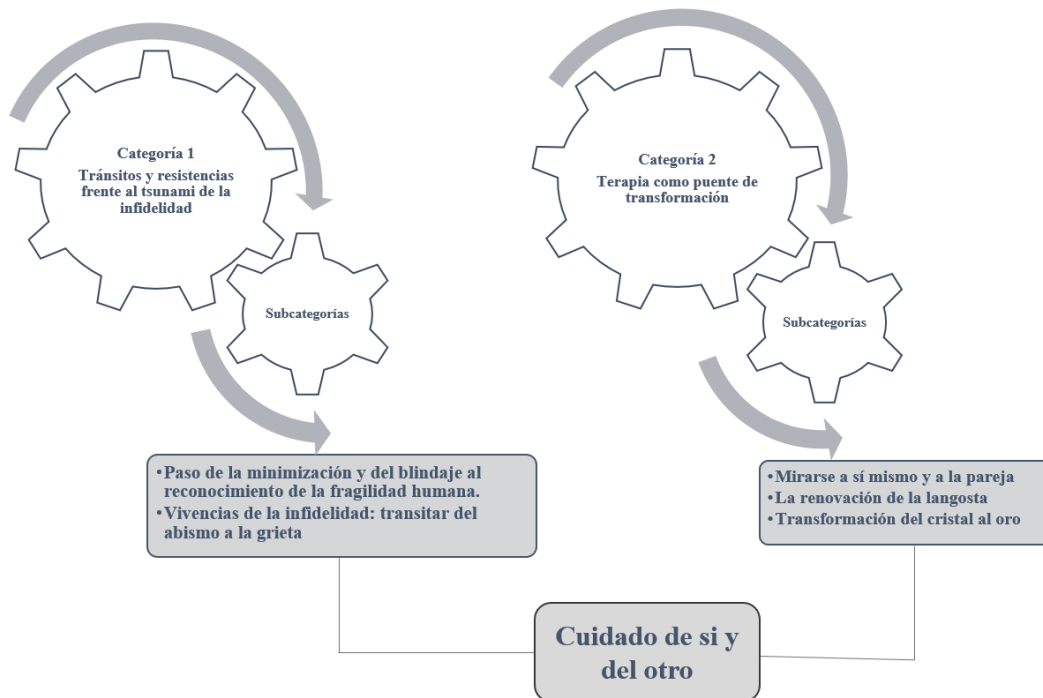


Imagen 1. Resultados (fuente propia).

Los resultados se presentan en dos categorías: infidelidad y terapia. La primera contiene las subcategorías de significados y vivencias. En significados, los relatos se muestran por parejas antes y después de asistir a terapia. En vivencias, se desarrolló por grupos de infieles e infidelizados; se describen las emociones, sentimientos y experiencias del evento que dieron cuenta de un antes y un después de la terapia. La segunda categoría: terapia, muestra el proceso de reflexividad que se suscita en los participantes a partir del acompañamiento, del cual se propician transformaciones individuales y relacionales, que favorecen el mantenimiento de la relación. Finalmente, estas nuevas comprensiones y transformaciones que emergen, confluyen en lo que se denominó en esta investigación como prácticas del cuidado de sí y del otro, que se constituyeron fuente de aprendizajes y acciones para conformar nuevas y mejoradas formas de reconocerse a sí y a la pareja.

Primera categoría: Tránsitos y resistencias frente al tsunami de la infidelidad

A través del relato se nombra la palabra infiel, que corresponde a la persona quién participa en la infidelidad, e infidelizada (o), es el otro miembro de la pareja.

Subcategoría: Paso de la minimización y del blindaje al reconocimiento de la fragilidad humana.

Pareja uno: Girasol y Clavel.

Pareja heterosexual, de 39 años ambos, están casados hace 15 años, con una hija. La infidelidad se presentó en el sexto año de matrimonio.

Antes del acompañamiento terapéutico.

Clavel (hombre, infiel)

La infidelidad como una decisión íntima, limitada a la individualidad:

... la infidelidad para mí era, si elegiste una compañera de vida, continúa con ella en las buenas y en las malas...el plano sexual o demás no entraba ahí.... entre comillas, llamémoslo así, eso es algo tuyo, de tu personalidad y de tu interior, que en "X" o "Y" momento afectas a la otra persona lo tendrás que asumir... es más como un elemento individual. Obviamente el plano de los sentimientos, el plano de los valores era más importante.

...Mi imaginario era, esto es algo que no es de siempre, algo ocasional y ese sentimiento ocasional, lo llevé incluso hasta el final. Incluso en las terapias, y ahí aprendí una cosa muy bonita y es que cada quien se cree sus propias mentiras, cada quien hace una colección de momentos y los encaja de una manera y se vuelve su nuevo episodio ético, su nuevo chip.

Girasol (mujer, infidelizada)

La infidelidad un evento menor que no me va a suceder:

Entonces la percepción cambia, yo me acuerdo cuando mi mamá me decía: es que yo creo que su papá tiene otra persona -Ay mami, no te hagas cosas en la cabeza....

Yo decía, o sea mi papá como puede ser eso en la calle y luego en la casa tan tranquilo.

Entonces, yo siempre tuve en la mente eso, que yo no lo quería repetir; finalmente llegó a mi vida y me tocó asumirlo y por eso fue tan, como tan destructivo de afrontar.

Después del acompañamiento terapéutico.

Clavel (hombre, infiel)

La infidelidad hace parte de lo íntimo, lo privado y lo público:

Entonces, ahí se me reforzó el concepto de fidelidad, no solamente por la parte de intimidad sino porque hay que compartir, también los temores, compartir con esa persona los sueños, también las dudas que a uno se le puedan generar...mi concepto finalmente de la fidelidad, la fidelidad es también de sentimientos, yo no le era fiel a los sentimientos.

Y yo creo que ahí fue donde ya reaccioné y no tanto por sentirme culpable, sino porque miré las consecuencias de esto.

.. A mí que me queda después de la terapia y digamos que conclusión llega de la infidelidad y es que los sentimientos es lo más importante.

Girasol (mujer, infidelizada)

El evento imposible se hizo posible:

Eso es un circo... Tú vives en una obra de teatro, tú llegas a la casa, tan linda la esposa, pero él está pensando en otra cosa o sí, estoy en el trabajo, pero no estoy en el trabajo, estoy en otra cosa o sea se viven dos vidas... es como una novela...Yo dije, es el colmo, es real. Es una novela que se lleva a la vida real, se me materializó la novela.

Para Clavel (hombre, infiel) antes del proceso terapéutico, la fidelidad era parte del contrato matrimonial, pero confinada al plano de lo emocional, la sexualidad se consideraba excluida de este pacto, en tanto esta se pensaba como parte de lo íntimo e individual, de tal forma que se podía

participar en una infidelidad, siempre y cuando se aseguraran unas prácticas para no hacer daño a su pareja, tales como: mantener el evento en secreto, estar para la pareja en las buenas y las malas, limitar la relación extramarital al plano sexual. *Después* del descubrimiento y el proceso terapéutico, su significado se transformó al considerar la infidelidad como una vivencia que trasciende de la esfera de lo individual a lo privado de su relación, porque hay consecuencias en la vida de pareja, y también a lo público porque el episodio secreto llegó al espacio terapéutico e incluso involucró a las familias de origen. Para Clavel el significado se transformó también en aceptar que la infidelidad incluye tanto el ámbito sexual como el emocional.

Para su pareja Girasol (mujer, infidelizada) *antes* la infidelidad era un evento lejano para ella, a pesar de tener la experiencia en su familia de origen, consideraba que en su relación era algo difícil de experimentar, primero porque sentía mucha tranquilidad al no ver reflejado en ella y su pareja el estereotipo de sus padres, de tal forma que ella había elegido no replicar la historia y segundo consideraba que una infidelidad era un evento menor que se podía enfrentar fácilmente, por lo cual no se requería estar alerta en torno a una eventual infidelidad de su cónyuge. *Después* de hacer frente al evento, y participar del proceso terapéutico, la infidelidad pasó de ser un suceso menor a uno de tal magnitud, que produjo mucha devastación y dolor, recurrió así a resignificar de manera metafórica la experiencia como “una novela real” con una trama dolorosa, que fue real y no una representación, la vivencia antes impensable ahora se materializa, por lo cual debió asumirla, debió enfrentarse a la realidad de que su pareja no era inmune a la infidelidad ni su relación estaba blindada, participar como protagonista de esa novela dolorosa confrontó la veracidad de la historia de pareja que habían construido hasta ese momento con Clavel, sintiendo que cada uno era protagonista de una novela diferente, pero que de forma paralela y sin saberlo ella participaba en la novela donde su pareja tenía otra relación.

Pareja dos: Violeta y Tulipán.

Pareja heterosexual, 35 años ella y 37 años él, sin hijos al momento de las entrevistas, casados desde hace tres, la infidelidad se presentó dos años antes del matrimonio.

Antes del acompañamiento terapéutico.

Violeta (mujer, infiel)

La infidelidad como solo una palabra:

Yo creo que para mí antes era solo una palabra, como nunca había tenido ese dolor, para mí era como que la Infidelidad está ahí.

Yo pienso que antes tenía como una visión más laxa, sabía que la infidelidad es una infidelidad, antes o después, es algo que no es bueno y que no es justo para ninguna de las partes, pero creo que antes sí lo tomaba como algo más tranquilo, porque nunca había sentido, como una consecuencia...uno no mide estas consecuencias, por esto te digo que antes era como muy laxa, claro ¿por qué no?, no me pillan.

Tulipán (hombre, infidelizado)

La infidelidad, una experiencia inaceptable, pero estoy blindado:

Para mí, antes era como inaceptable, sobre todo cuando uno habla de su novia, uno escoge la novia porque uno la visualiza... Yo siempre he tenido, como esa imagen de que la novia y la esposa, de que la noviecita con la que se quiere casar es como esa pelada buena, como si fuera un moldecito, eso tampoco era bueno.

Bueno, antes del evento: si existe, existía, pero yo pensaba que para mí con ella no era posible, cuando hay un verdadero sentimiento no, no... Yo recuerdo que yo era, muy cuadrulado con el tema... Si ella estuviera completamente enamorada de mí, no hubiera hecho todo eso.

Después del acompañamiento terapéutico.

Violeta (mujer, infiel)

La infidelidad es un evento que tiene muchas consecuencias:

Creo que las cosas si se pueden evitar, creo que no justifica lo que dice Tulipán, ni el daño ni el dolor que se le hace ni a la persona ni a uno mismo, o sea, realmente es que es un enredo tan horrible, que realmente uno siente que ha desgastado mucho tiempo de su vida y que finalmente

no queda nada, y yo creo que si tengo una visión de un antes y un después y creo que uno sí puede evitar los momentos y que creo que, no es de extraterrestres, pasa mucho, pero que a mí no me gustaría que me pasara, que lamentablemente yo lo hice pero que es una mierda.

Tulipán (hombre, infidelizado)

La infidelidad sigue siendo inaceptable, pero es de humanos:

A bueno, no. Definitivamente inaceptable, en el durante y el después. Hasta que digo, será que esto es algo demasiado normal pero muy fácil, a cualquier mujer, por más bonita que sea, por más que sea de la casa... ya me cambio ese "inaceptable", por "sí, pasa; pasa".

Después del evento pues sí, pasa; y le puede pasar a cualquiera, pienso que no es excusa que pueda pasar si, pero pienso que también se puede decidir, y que se puede evitar.

El tema de la fidelidad para mí, que antes era un pilar muy importante, pues ahora ya no.

En esta pareja también se observa una transformación del significado para ambos, para Violeta (mujer, infiel), *antes* consideraba la infidelidad como injusta, sin embargo, al alejar sus pensamientos de las posibles consecuencias, no profundizaba en el significado, lo importante era mantenerlo oculto, como una forma de proteger a su pareja y a ella misma. *Después*, la vivencia produce en ella, un movimiento del significado teniendo una postura más crítica con respecto a la participación en la infidelidad, a partir del dolor de ambos y de la vivencia de la terapia, lo cual le permitió responsabilizarse del evento y de las consecuencias para ella, su pareja y la relación, de tal forma que pudo ver mejor que no era un evento insignificante, ni fue posible asegurar no enfrentar consecuencias.

Para Tulipán (hombre, infidelizado), *antes* la infidelidad era una experiencia inaceptable dentro de su relación, porque escoger una "buena" pareja le aseguraba blindarse de la infidelidad, además la fidelidad era una reafirmación de sentimientos genuinos de la pareja, que hasta ese momento no estuvieron en duda, es decir, el amor de su pareja era su segundo blindaje. *Después*, la transformación del significado llegó al fracturarse su ideal de mujer, desde la aceptación que no existen moldes de mujeres buenas o malas, sino de seres humanos vulnerables que pueden participar de situaciones para él, inaceptables, pero que ahora reconoce que pueden acontecer. La

terapia ayudó a lograr un reconocimiento de la fragilidad de su pareja, como ser humano, que lo llevó a ubicar sus expectativas de relación de pareja en términos menos idealistas.

Pareja tres: Lirio e Iris.

Pareja heterosexual, casados hace 12 años, él 47 años, ella 45 años, un hijo. El evento de la infidelidad ocurre hace 4 años.

Antes del acompañamiento terapéutico.

Lirio (hombre, infiel)

La infidelidad como algo que no está mal:

Como que antes, uno cree que no está haciendo algo malo. Esta como consciente de las cosas, pero uno dice, no pues no, y llega un punto en el que vos decís, pues si me llegan a pillar, bueno.

Pues esto se acaba y ya no hay problema.

Vos crees que podes controlar tus situaciones, la tuya, de tu casa y la de por fuera de tu casa. ... yo siempre pensé, pues, si se termina, se termina y ya, pero como que seguir ahí metido, como decir yo soy capaz de manejar eso, entonces uno se va dejando llevar.

Entonces, cuando ya está involucrado, bueno, si mi esposa me pilla, pues, bueno, me tocara darle la cara y me voy de la casa. Pero cuando ya estás en el punto, vos decís, ya la cosa es muy seria, pues, realmente.

Iris (mujer, infidelizada)

La infidelidad como una experiencia imposible en su vida y su pareja como un dios:

Pues yo nunca lo pensé, nunca en mi vida tenía en mi cabeza como la palabra, como nada, pues.

Para mí eso como que no existía, ni había la más mínima probabilidad de que eso sucediera.

Entonces yo nunca pensé ni en el acto de la infidelidad.

Endiosado, yo pensaba, que cualquier otro, podría cagarla, menos él, cierto. Pues, por la manera de ser de él, sobre todo porque él es una persona supremamente cuadrículada, pues,

cuando él dice no, es no, cierto. Es súper difícil que se desenchaje de la rutina de la vida. Bueno, por muchas cosas, por lo que hemos vivido con la familia, conmigo, con todo, como él ha sido conmigo. Yo dije, no, este man no puede cometer un error de esos.

Después del acompañamiento terapéutico.

Lirio (hombre, infiel)

Posteriormente la infidelidad como un error:

O sea, eso realmente es un error, hacerlo, o cometer pues eso. Sino que, por ejemplo, antes, vos no lo veías como un error. Sino, que yo lo veía como, eh, vamos a ver qué pasa. Ahora, vos sabes que si hermano, cometiste un error, heriste muchas personas; ella, a vos, tu familia, no sé si la familia de la otra persona. Muchas personas involucradas dentro de eso. Entonces uno dice, aquí la cosa si es seria. Entonces realmente es un error.

...Es un error antes, eso era un error, así no lo vieras como un error, es un error en el momento y es un error ahora. Para mí es un error muy grave pues, porque recuperar la confianza es muy difícil.

Iris (mujer, infidelizada)

La infidelidad ocurre y su pareja es un ser humano que erró:

...no tenía nunca porque haber pensado que Lirio no podría nunca cometer un error... él es un humano.

... Qué la persona en la que uno ha creído tanto y que uno cree que no va a cometer ese error, que puede cometer cualquier otro, pero ese no, como por la trayectoria que nosotros hemos tenido, porque nosotros llevamos juntos 27 años. Entonces, pero que no, que definitivamente las personas se pueden equivocar.

Un punto de vista compartido por Lirio (infiel) e Iris (infidelizada), es que la infidelidad significó deslealtad, ya que se engaña o traiciona la confianza de la pareja. Iris, además, la interpretó como

una falta de amor a sí mismo y un irrespeto. Poniendo en consideración la idea “no hagas a los otros lo que no quieres que te hagan”:

Lirio (hombre, infiel)

La falta más grande es la lealtad, porque esa persona confió en vos y yo puedo llegar a decir, Iris, yo no te quiero a vos, me voy. Pero una infidelidad, esa persona te entrego a vos muchas cosas y vos no le fuiste fiel en todo. Faltar a la lealtad, más que a otra cosa.

Iris (mujer, infidelizada)

Una falta de lealtad con la otra persona, completamente. Un desamor por uno mismo, también, horrible, porque si, pues, es que eso implica muchas cosas. Eso es como una falta de autoestima, de desamor propio y con el otro. Es una falta de respeto.

Se observa un movimiento en el significado para cada uno, en el caso de Lirio (hombre, infiel), *antes* del proceso terapéutico y de saberse la infidelidad, su actuar estuvo basado en dejarse llevar por las circunstancias sin dimensionar las consecuencias, percibiéndose a sí mismo capaz de controlar la situación y disminuyendo el valor de lo que pudiese representar el descubrimiento de la infidelidad y la finalización de su relación, aunque hubiese una consciencia del involucramiento con otra persona. *Después*, resignificó el “no estoy haciendo algo malo” a “esto fue un error” y ahora consideraba las consecuencias emocionales que permearon a su pareja, a él y a las familias. Así mismo, algo que era estimado como banal, tomó una forma de seriedad y gravedad, y que no se puede controlar, por lo cual es un evento vital que modificó una forma de pensamiento individual a uno relacional o familiar que tiene en cuenta al otro, y cómo pudieron verse afectados con los actos que se realizaron.

De igual forma, Iris (mujer, infidelizada), el *antes*, estaba representado por borrar la palabra infidelidad de su diccionario, no teniéndola presente y el no considerar la posibilidad de que su pareja en algún momento pudiese participar en una infidelidad, así mismo, este era elevado a una divinidad, ensalza su ser como no capaz de cometer un error como este; transformó el significado, donde el *después*, está permeado por asumir la responsabilidad en la idealización de su pareja y en la concepción de la misma, como un ser humano que tomó una decisión errada y se equivocó. Se

interiorizó, la idea de que como personas no somos inmunes a cometer faltas. Concluyen ambos en la idea en común de que ser infiel, es una deslealtad con el otro, ya que, en la relación, el pilar confianza que se había construido quedó destruido por un acto que se considera engaño.

Participante cuatro.

Pareja homosexual femenina, Azalea y su pareja tienen ambas, 32 años, matrimonio de 5 años y medio. No tienen hijos. El evento de la infidelidad ocurrió hace un año. Participa solamente ella.

Antes del acompañamiento terapéutico.

Azalea (mujer, infiel)

La infidelidad como el involucramiento emocional:

... hay una noción de infidelidad, o sea, cuando vos sin querer queriendo metes tus sentimientos ahí... porque digamos que de alguna manera el corazón entro ahí.

Conjuntamente, utilizó la metáfora de nublamiento en el significado:

...nublamiento, se veía como lo que estaba pasando en el momento... todo era muy de la emoción del momento, si lo ponemos como en esta metáfora, como lo que esta acá, como lo que es, blanco es... pasó y todo como el señalamiento, o sea, todo se veía como encima, pero no se veía realmente como toda la historia hacia atrás, que llevó a que esto pasara, simplemente estaba como en una nube de cosas, que pongámoslo así la terapia ayuda a despejar del todo y despejar todas las dudas, incluso ir mucho más allá.

Después del acompañamiento terapéutico.

Posteriormente, Azalea (mujer, infiel) reconoce que hubo una responsabilidad compartida:

Sabemos que pasó, pero llegamos a un punto tan grande de diálogo de todo lo que había pasado que lo transformamos en esa parte de ese juego que las dos mismas originamos y le quitamos el nombre de infidelidad un poco... si hablamos que de fondo había algo muy grande que estaba

pasando entre nosotras, que llevó a que todo esto pasara, y simplemente fueron las consecuencias de los actos de las dos.

Yo aparte de todo después, ya estoy entrando en conclusiones de la terapia, fue como cuando uno comienza a buscar un escape de algo que no quiere que sigue pasando, puede incluso que esos sentimientos de ese momento fueran un disfraz, simplemente como una alternativa para salir de la relación que ya no me estaba gustando tanto como venía.

De la misma forma, que las otras parejas, el relato de Azalea (mujer, infiel), narró un cambio del significado, *antes*, nombraba la metáfora “nublamiento”, el cual, describió como no poder ver con claridad y con mayor profundidad la situación. Habitualmente la niebla o la neblina, eventos meteorológicos, en los cuales hay una concentración nubosa, reducen la visibilidad, y no se puede ver el panorama, ni hacia adelante, ni hacia atrás. Solo se ve lo cercano, este nublamiento lo relacionó con dos contextos, uno fue el descubrimiento de la infidelidad y las reacciones emocionales del momento, y el otro a una especie de “disfraz”, que permitió disminuir la visión crítica que se tenía de la relación, en la cual expresó, no se sentía a gusto.

Después, a través del diálogo con su pareja y la intermediación terapéutica, pasó a la claridad, las nubes fueron despejándose, se asumió una corresponsabilidad, ya que fue una decisión de ambas abrir su relación como un juego, así mismo, hubo una responsabilización de los actos propios, que permitió difuminar el nombre de infidelidad. Por otro lado, no hubo un cambio en el concepto mismo del acontecimiento, para ella, el involucramiento emocional, es el que da cuenta de la infidelidad, más allá, de un acercamiento físico y/o sexual.

Los resultados en relación a los significados, mencionados por los infidelizados se compadecen con lo expresado por el terapeuta, T4 en el grupo de discusión:

...sí, yo pensaría que la terapia ayuda como a aclarar esos ideales que tienen. Como a aterrizar las expectativas...porque lo que veo en las parejas que apenas están iniciando es que la infidelidad llega como para derribar una cantidad de ideales y expectativas pues que se tenían...

Antes de conocer la relación extramarital de su pareja, el significado estaba cargado de creencias acerca de quien podría o no involucrarse en una infidelidad, considerando a su relación excluida de vivirla, por lo cual el develamiento de este, les suscita cuestionamientos en torno al amor y la lealtad, pero durante la terapia fue posible deconstruir esos significados, replantear ideales y expectativas previas, y ubicarse en otra perspectiva frente a la fidelidad y el amor. Así mismo, en el grupo de discusión T3 expresó:

...es ver al otro como alguien que comete errores, creo que un episodio de infidelidad, eso lleva a eso, a ver al otro como un ser humano... ver al otro como más real, empezarse a verse como muy reales lo cual es concordante con los resultados, al reconocer que habían ubicado a su pareja en un estatus de divinidad, la infidelidad hizo posible verle humano, falible.

Por otro lado, en los participantes infieles, la transformación del significado de la infidelidad, concuerda con lo mencionado en el grupo de discusión por T4:

...como que casi nadie sabe cuál es la dimensión de la infidelidad más que el infiel, porque él fue el que tomó una decisión, él fue el que hizo algo, que se dejó llevar o el que no hizo caso de esas señales..entonces poner a la pareja en esa misma sintonía ... de la magnitud díganoslo así, del daño yo creo, eso es algo en lo que yo como que me empeño mucho al principio.

El espacio terapéutico, ayudó a quien participó en la infidelidad, a pasar de pensar que no se afectaba a la pareja, a dimensionar el daño y las consecuencias que sobrevinieron a su decisión.

Para infieles e infidelizados, la terapia fue el espacio para reflexionar sobre los significados de la infidelidad como lo describe en el grupo de discusión la terapeuta T3:

.. Los significados posibilitan la recuperación cuando alcanzan a mirar la infidelidad como una crisis que puede volverse una oportunidad... identificar si esos significados asociados a la infidelidad tienen que ver con ellos o tienen que ver con cosas que vienen más de sus familias de origen y tienen que ver más con unos esquemas culturales preestablecidos, o sea reflexionar frente a eso también se constituye en vías de escape.

En estos participantes se facilitó llegar a puntos en común sobre el significado, tales como: “error” “falta de lealtad” “es de humanos” “es evitable” y al conjugar la mirada frente al acontecimiento, se hizo posible reflexionar sobre la relación, responsabilizarse y tomar decisiones que replantearon su convivencia.

Los relatos descritos permitieron enfocar el análisis de la subcategoría de forma diferencial entre infieles e infidelizados.

En las narraciones emergen una suerte de similitudes en referencia a los significados, en el antes de las personas infieles heterosexuales, que tienen como elemento común lo que se nombra como una postura de minimización de la vivencia, está tiene tres rutas a saber:

1. Ruta de la intimidad: se puede ser infiel porque no se rompe el contrato de mantenerse fiel en lo emocional, dado que la infidelidad está en el ámbito sexual y este es de orden íntimo.
2. Ruta de la laxitud: dado que la palabra infidelidad existía en el propio diccionario, pero carente de significado. Cuando una palabra adolece de significado se pueden permear límites y se pueden desconocer las consecuencias, emociones, entre otras.
3. Ruta del control: esta convicción da seguridad para mantenerse infiel con la certeza de que mientras se mantenga oculta la infidelidad y la persona logre mantener el control sobre la situación, no hay problema.

Estas tres rutas permitieron evidenciar la autoaprobación que se dio en los participantes, para perpetuar la infidelidad, ya que posiblemente para continuar la vivencia de placer, disfrute, novedad que va de la mano de esta experiencia, se requería este tipo de significados. Debido a que estos daban una “tranquilidad”, un no cuestionarse que va unido a no pensar en las consecuencias y hacer más llevadera la culpa o los sentimientos negativos que se pudieron asociar a esta vivencia. Emerge como hipótesis, que estas rutas podrían confluir en una suerte de *ética del infiel*, que buscaba a través de sus significados minimizar la experiencia, una forma más llevadera de vivirla. Dentro de las prácticas que mencionan los infieles se encontraban: mantener oculto el evento y el control de la situación, visualizarlo como algo transitorio y acompañar a la pareja en las buenas y las malas.

Esta *ética del infiel*, pareciera incoherente, dado que no se compadecía completamente con las prácticas que fueron viviendo, en tanto mantener el evento oculto, y paralelamente mostrar una especie de conciencia moral frente al evento al mencionarlo como algo que no está bien o que está bien mientras no fuera descubierto. Esto conllevó a pensar que pudo resultar más llevadero el creer en falsos argumentos, que afrontar la decisión de la apertura, que se da al flexibilizar y fracturar los límites que se tenían en la relación y que conllevaron a un involucramiento emocional y/o sexual con una tercera persona.

A diferencia de las parejas heterosexuales, donde había una postura de minimización de la infidelidad, para la participante infiel de la pareja homosexual femenina, el significado atribuido no minimizó la experiencia; para ella la infidelidad es producto del involucramiento emocional, no tiene relación al ámbito sexual. Probablemente, esta concepción dada por los acuerdos previos con su pareja, donde primaba la intimidad emocional y tiene menor peso la intimidad sexual, considerando que ésta puede ser compartida con terceros.

El después, enmarcado en la participación en el espacio terapéutico, dejó en evidencia una transformación del significado que en la presente investigación se ha denominado, la *postura crítica*, se resalta una migración de la postura inicial de minimización y sus rutas, donde aquello que resultaba solo encuadrado en el ámbito íntimo, da un salto a lo privado y lo público, ya que, tanto la pareja, como la familia y la terapia estaban implicados en la vivencia. De igual forma, la ruta de la laxitud, se transformó en un evento evitable y la ruta del control se transmutó en una actitud de reconocimiento de que hay un falso control y que se cometió un error.

Esta *postura crítica*, estaba dada por la capacidad de reconocer la falta y el responsabilizarse de la elección en el involucramiento con otra persona. La autocrítica y crítica de la infidelidad, permitió el analizarse a sí mismo, a la pareja, a la relación y a las circunstancias del acontecimiento, distanciándose, de la *ética del infiel*, cuestionándose sobre los razonamientos previos y las decisiones que llevaron a la relación extramarital. El asumirse responsable, permitió hacer frente a las consecuencias e iniciar un proceso de reparación.

La reparación no implicaba creerse exento de volver a participar en una infidelidad, sino, asumir el compromiso de llevar a cabo prácticas que permitieran subsanar, tales como, terminar la relación

con la tercera persona, asistir a terapia, y tener una mayor consciencia del daño que se pudo generar por irrumpir y mantener ocultos acuerdos establecidos o esperados en el matrimonio.

Otro punto, que facilitó dicha *postura crítica*, fue pasar de “creerse sus propias mentiras”, a dar paso a decir la verdad, lo que permitió hacerse cargo de sus acciones y tener la sensibilidad de empatizar con el sufrimiento de la pareja, comprender el dolor e impacto emocional que se produjo y que conllevó a la fractura del “nosotros”, debido que, las consecuencias de las decisiones personales, permearon al otro y a la familia.

Continuando con las similitudes por grupos, en los infidelizados el elemento común encontrado en el significado del antes, estaba encuadrado en una postura de “blindaje o armadura”, que les permitió considerar que la experiencia de la infidelidad fue un acontecimiento que no podría afectar sus vidas; a través de los relatos se evidencian cuatro rutas, las cuales se han denominado en esta investigación así:

1. La ruta de la idealización, inició por el camino de hacer una elección ideal de la pareja de tal forma que esta permitiera blindar ante la eventualidad de introducir terceras personas a la relación.
2. La ruta de la sacralización, que admite ver a la pareja como una divinidad capaz de no errar.
3. La ruta del amor, en la cual, la protección contra la infidelidad la proporcionaban los sentimientos de su pareja, y considerar que el amor genuino garantizaba fidelidad.
4. La ruta de la no contemplación, permitió que las personas no piensen en la infidelidad, porque no es posible que llegue a sus vidas, no se justifica invertir tiempo o esfuerzos en pensar en aquello que no va a suceder.

Estas cuatro rutas, antes del descubrimiento, reforzaban en el infidelizado la creencia de que era un acontecimiento impensable. Es decir, si existía, pero había una especie de blindaje frente a la infidelidad, no se esperaba nunca estar frente a esa vivencia porque la armadura construida desde elegir “bien”, pensar en la infidelidad como algo irrelevante, contar con una persona con cualidades que la alejaban de involucrarse con una tercera persona, y gozar del genuino amor de la pareja, permitía sentirse protegido contra la infidelidad y tener tranquilidad en su relación. Más que una

forma arbitraria de alejarse del tema pareciese que la armadura se había construido por experiencias cercanas, creencias o expectativas personales que habían forjado esta forma de pensar en la posibilidad de que su pareja pudiese ser infiel.

El descubrimiento de la infidelidad fisuró el blindaje que se había construido por el infidelizado, y lo acercó a una realidad devastadora, de tal forma que permitió reconocer que era imposible blindarse frente al evento y se empezaron a producir cuestionamientos en torno a la elección de la pareja, su perfección y su amor. Además, este profundo impacto se relacionó con experiencias previas familiares que habían resultado muy dolorosas.

El después para los infidelizados va de la mano del acompañamiento terapéutico. Se caracterizó porque el significado se hace menos doloroso en tanto se reconoció ahora que el ser humano es frágil, contingente y está expuesto a lo inesperado e impensable, de tal forma que la postura de blindaje o armadura, se transformó en una postura que acepta la contingencia humana.

Las rutas del después, fueron recorridas desde otra perspectiva por los infidelizados, se encuentra en los relatos, una responsabilización por la idealización de la pareja, tal y como lo expresó una participante “*no debí pensar nunca que mi pareja no va a cometer ese error*”, lo que advierte que las rutas de la idealización y el no contemplarlo, ahora están transitadas por el acto de flexibilizar formas de pensamiento que transformaron la visión idealista a una enmarcada en la realidad de que las personas no son inmunes a la infidelidad. Sacar a la pareja de la ruta de la sacralización, implicaba para estos participantes el reconocimiento de que las personas están inmersas en un mundo terrenal y no divino, este movimiento permitió ver a la pareja como un ser humano que se equivoca. Por último, sacar la infidelidad de la ruta del amor, implicó cuestionar y deconstruir el significado de que esta obedece al desamor, para captar en el después, que esta decisión que lesiona y mueve el piso relacional confluyó en la ruta de la fragilidad del ser humano.

De tal forma, que cuando se tienen estos elementos presentes: la posibilidad o el riesgo de que pueda suceder una relación con una tercera persona, reconocerse a sí y a la pareja vulnerables, y ver a la pareja como ser humano que puede errar a pesar del amor, les permitió hacer elecciones y acciones en torno al acontecimiento. Salir de estas rutas del blindaje puede constituirse como uno de los elementos de la recuperación, en tanto pueden construir un nuevo significado que deja de

lado el desamor, lo que permitió aceptar a la pareja con su frágil humanidad, que pese a ella, puede hacerse responsable de sus actos.

En ambos grupos, infieles e infidelizados, los significados en torno a la infidelidad se transformaron, dejaron de ser eventos íntimos o que se pueden controlar para el primer grupo o impensables para el segundo, a ser para todos los participantes, errores que lesionan o dejan en evidencia la contingencia humana. En el antes los significados, aunque diferentes confluyen en tanto no tienen que ver con la pareja, cada uno vivió su significado en su propio universo. En el después, cuando la historia sale a la luz, el hablar y participar del espacio terapéutico, entre otras, les ayudó a confluír en una connotación común en torno al error, lo cual favoreció transitar con menos dolor por la ruta de la recuperación en tanto reconfigurarse como sujetos frágiles, que pueden equivocarse en éticas del infiel o blindajes y que requirieron adquirir posturas críticas o quitarse el blindaje para vivir relaciones más sólidas al asumir la condición de límite propio y la condición de límite la pareja.

Los diálogos que iniciaron en terapia proporcionaron este movimiento que se dio en términos de significado y pudo ser una piedra angular en lo que hace referencia a la construcción de la recuperación, en tanto la pareja pueda encontrar significados en común y admitir responsabilidades, que los llevó a emprender caminos comunes y particulares para protegerse de posibles invasores deletéreos como lo que significó para ellos la infidelidad.

Subcategoría: Vivencias de la infidelidad: transitar del abismo a la grieta.

Girasol (mujer, infidelizada)

Pero la infidelidad es lo peor, es tan destructiva como un tsunami, porque tú sientes que te metió en una piscina, te ahogó y saliste, y como que estoy viva, ¡lo logré!

En esta metáfora se puede apreciar la magnitud que tuvo para los participantes la infidelidad, al comparar el acontecimiento con un tsunami, se evidenciaron las gigantes olas de emociones devastadoras que se originaron, que al irrumpir en la profundidad de la relación trajo destrucción, el cual inicialmente fue percibido tan grande que parece el final propio y de la relación, en tanto sensación de estar ahogado, sin embargo, ese no fue el final, luego de lidiar, de no dejarse ahogar, se pudo salir a flote, con la sensación de triunfo sobre la muerte. Las vivencias se narrarán teniendo en cuenta el antes y después del acompañamiento terapéutico.

Infieles.

Antes del acompañamiento terapéutico.

La infidelidad y su descubrimiento despertaron emociones dolorosas y una experiencia de choque y confusión, llevando a una especie de aturdimiento inicial que permeó a las personas infieles y a sus parejas.

Clavel (hombre, infiel)

Reacción de choque y dolor:

Digamos que cuando ya hay una situación de choque, que fue lo que vivimos, entonces fue una reacción muy dolorosa, sí. Porque primero jamás me imaginé hacerle daño a Girasol y mi imaginario era, esto es algo que no es de siempre.

Violeta (mujer, infiel)

El peor mix del universo:

...era como no sé, una tristeza exagerada, era un arrepentimiento, una decepción de mí... Eso es horrible, el peor mix del universo...

...pues me sentía mala, de verdad mala, una persona mala. ¿Por qué?, ni siquiera lo había dimensionado, cómo que, ¿por qué? ¿Para qué hice todo esto?...

Lirio (hombre, infiel)

Desbaratar a la pareja:

Yo pienso que uno no debería hacerle sentir ese dolor a esa persona...

... es como el error, como haber desbaratado a la otra persona, haberla destruido

...uno no alcanza a dimensionar las cosas hasta que está en ese punto...

Azalea (mujer, infiel)

Culpa, choque, como si te robaran algo de dentro:

Una crisis existencial terrible... ...digamos comienzan a haber muchos interrogantes donde yo estaba...

... yo lloraba. Ese choque tan duro que significaba para mí, yo creo que también fue esa cosa de perderla realmente.

... sentir culpa por tus sentimientos, o sea, es como: me siento mal por estar sintiendo, pero no es algo que pueda controlar tan fácilmente...

... Tristeza, una tristeza profundísima, como si te robaran algo de adentro.

Las emociones y sentimientos que relataron las personas infieles, a través de expresiones metafóricas como choque, el peor mix del universo, desbaratar y la sensación de robo interior, ofrece una visión que da cuenta del profundo dolor y daño que también a la persona infiel le suscitó el acontecimiento.

El choque, que nombraron los participantes, dimensiona cómo estaban transitando por una ruta y de repente algo de manera abrupta colisionó, golpeó, detuvo, posiblemente esto relacionado con el descubrimiento de la infidelidad, lo que produjo esa mezcla de emociones, diversas e intensas

que provocaron esa sensación como “si te robaran algo de adentro”, descrita por una participante, que hace alusión a la posible pérdida de aquellos sueños, proyectos y una relación de pareja con la persona que se ama. Se dio una colisión contra sí y contra su relación, en la cual se identifican dos vías en las emociones y sentimientos, la primera, hacía sí mismo por saber que se actuó de manera incorrecta, y esto enfocó la mirada hacia adentro, evidenciando la propia fealdad, manifestando en los relatos el percibirse como una mala persona, con profundos sentimientos de culpa, miedo, tristeza y arrepentimiento; segunda, hacia la pareja, emergió dolor al reconocer el daño que vivió ésta con la infidelidad, al nombrar en los relatos “no hacer sentir ese dolor”, “no imaginar hacer daño”, el no ser fiel a afectos, promesas o expectativas de la pareja y la posibilidad de una ruptura definitiva.

Esta vivencia podría ser explicada probablemente por varias razones: la no anticipación de las consecuencias del acontecimiento, al creer que no se iba a descubrir o que se tenían bajo control las cosas, lo cual se relaciona con la subcategoría de significados, ya que en un principio la postura de minimización trae consigo ese no cuestionarse sobre las acciones antes del descubrimiento, visualizando el hecho como algo transitorio y del resorte íntimo, no de la pareja. Otra de las razones, es la no intencionalidad de herir a la otra persona. Por último, el percibir una mayor conciencia de la posibilidad real de pérdida del ser amado, y al estar cara a cara con esto, se hace más visible el aceptar no querer terminar la relación.

Cuando se dio la revelación, se vivieron en tiempo real los efectos de la infidelidad y empezó a emerger el choque de las emociones por las consecuencias no percibidas para sí y la pareja. Por lo tanto, la vivencia emocional frente al descubrimiento y antes de iniciar un acompañamiento terapéutico, estuvo rodeada de sentimientos devastadores contra sí mismo, auto juzgarse, el cuestionamiento y la confrontación por el daño y el dolor que siente el otro, y sobrellevar cada una de las consecuencias que se generaron en sí mismos y a la relación.

Después del acompañamiento terapéutico.

En el después comenzaron a salir a la luz destellos que se encaminaron a un proceso de reparación, se transformaron las vivencias emocionales negativas para cada uno y para la pareja.

Clavel (hombre, infiel)

Un nuevo horizonte:

El tiempo lo va corriendo atrás y algo que tristemente fue abismal, uno lo ve atrás como una “grieta”. Pero obviamente creamos un horizonte más grande hacia delante...

Violeta (mujer, infiel)

Ir avanzando:

...Yo creo que, de las cosas más importantes, como la tranquilidad. Yo creo que es el mejor sentimiento que uno puede tener, sentir esa tranquilidad de que no le debo a nadie. Entender, ser paciente con muchas cosas, porque es empezar de cero... ir avanzando, de tener todos los días esa paciencia.

La verdad ha sido un proceso muy difícil porque he estado a punto de tirar la toalla, y de decirle de malas, si ya no quieres confiar más, chao.

Lirio (hombre, infiel)

Empezar de cero:

.... te das cuenta que cometiste un error muy grande y tratar de recuperar eso que hiciste, es supremamente difícil.

...volver a empezar como de cero a reconstruir.

... A ser un poco más respetuoso en muchas cosas, porque de todos modos es un irrespeto, haber hecho eso, haber irrespetado a su pareja. Tener un poquito más de paciencia, o sea, te ayuda a tener un poquito más de paciencia en muchas situaciones. También vivir mucho más alegre, muchas otras cosas, era más seco antes.

Azalea (mujer, infiel)

Apertura a muchas cosas:

...yo se lo dejo al pasado porque creo que gracias a que eso pasó yo siento que ahora somos una mejor relación, porque dimos apertura a muchas cosas, como de conocernos un poco mejor, incluso desde los demonios.

Siento que de verdad con todo el proceso y gracias a lo que hicimos hubo un perdón real.

Las emociones y experiencias descritas, dieron cuenta de una suerte de suelo árido inicial que se fue transitando durante el proceso de recuperación personal y de la relación, motivado por el impulso de reparación. Los participantes infieles expresaron en sus narraciones, que fue un camino difícil en tanto debieron comenzar desde cero, sin embargo, en el después, emergieron otros términos que se interpretaron como reconstrucción, resistencia, avance y comprensión y dejaron ver, que, a pesar de un mix de emociones, sentimientos y experiencias dolorosas al inicio, el después fue pintado con un panorama más estético, a pesar de las dificultades y el recomenzar. Este desenlace fue fruto de dos caminos, primero, el personal de no vivir dos registros diferentes y lograr alcanzar la tranquilidad al no continuar ocultando; segundo, el relacional, que paso a paso migró de ese suelo árido que se mencionó, a un suelo abonado para sembrar nuevas posibilidades.

Uno de los participantes expresó esta transformación, como pasar de un abismo a una grieta, lo cual dio a conocer, la magnitud de la vivencia, porque, en un abismo no puede verse el fondo, tiene como sinónimo precipicio, lo que dimensiona algo de gran profundidad y sin final, experiencia que se transforma en una grieta, una abertura superficial y estrecha; este tránsito pone en evidencia que la infidelidad deja una cicatriz, un recuerdo de los movimientos sobre el territorio que ayuda a no perder de vista lo frágil del terreno. Además, se puede observar una mezcla de la vivencia con la temporalidad, el antes era abismo, el presente y el futuro es horizonte por recorrer, lo cual podría hipotetizarse, que ese antes podría tener relación con una experiencia que se vivía en solitario y con clave de engaño, pero se logró dar un salto a vivirlo en pareja y con clave de verdad, de mostrar lo que es y no es.

Por lo tanto, se pudo identificar en los infieles una labor de reflexión y reconocimiento de los actos, asumir su responsabilidad y mirarse como un ser frágil y contingente que logró paulatinamente transitar de la devastación a la capacidad de reconstruir y de reparar. Esto acorde a lo expresado por T2 en el grupo de discusión:

A través del diálogo que se construye pues en ese espacio terapéutico se logra tratar de volver a construir como la confianza... esa conversación en pro de construir esa confianza, por decirlo así el infiel empieza a hacerse cargo de lo ocurrido.

La voluntad del infiel para reparar la confianza y la relación que se habían lesionado, le motivó a tomar acciones en pro de cimentar esa reconstrucción y expandir los horizontes relacionales, producto de conversar sobre la vivencia, con paciencia y verdad entre otras, por eso el después se narraban así mismos cómo más alegres y abiertos, y la relación como más fuerte y cualificada.

Infidelizados.

Antes del acompañamiento terapéutico.

Los infidelizados se encontraron frente al acontecimiento más doloroso de sus vidas, relatado como la vivencia más devastadora. Brotaron sentimientos profundamente dolorosos narrados a continuación.

Tulipán (hombre, infidelizado)

La peor experiencia:

Para mí, ha sido la peor experiencia de toda mi vida... era como rabia, como decepción, como duda, desmotivación mil por ciento, un desamor muy grande

...yo tenía como un choque, como tristeza, como yo no sé, como de todo junto.

No logro, de verdad, describir, la sensación de decepción, de fastidio, de cuestionamiento. Es como falsedad, como dolor, como muerte.

Girasol (mujer, infidelizada)

Perdida en un agujero negro:

...el sentimiento de destrucción que se siente en ese momento, no hay nada que se pueda comparar con eso, es tan doloroso...sientes que se destruyó la relación de pareja... como que, si te tragara un hueco, un agujero negro, y uno es como perdido, ¿qué hago?

Entonces a ti te aporrea el ego, te aporrear los valores, te aporrea lo que tú eres, tú no crees que seas capaz de hacer cosas. Te sientes por el piso, tu autoestima se baja. Empiezas a ser más temeroso.

Iris (mujer, infidelizada)

Un dolor que parecía acabar con la vida:

Rabia, odio, ira, todo lo negativo que tú te imagines...

Es que eso es un momento supremamente doloroso, es que eso acaba con la vida de todo el mundo.

Estas emociones y sentimientos posteriores al descubrimiento, evidenciaron un profundo impacto, que tenían en común una mezcla de sentimientos tales como: odio, rabia, tristeza, ira, emergió la sensación de destrucción propia y del vínculo marital, acompañada de inseguridad y confusión frente a lo que seguiría en la relación y las decisiones personales más apropiadas, también decepción de sí mismo y de la pareja. Se percibió la experiencia como un golpe a la autoestima, sintiéndose esta disminuida, se afectaron los valores y creencias, dado que traían un significado previo de blindaje ante la infidelidad y al enfrentar el inesperado acontecimiento, el resultado fue una lesión profunda y difícil de asimilar.

El impacto tan profundo parece que estuvo relacionado con la percepción frente a la fidelidad y el amor, lo cual llevó a cuestionar la veracidad de los sentimientos del otro, y a cuestionar el amor propio, lo cual está relacionado con lo mencionado por T3 en el grupo de discusión, que hace referencia a que las concepciones previas acerca de la infidelidad, pueden afectar la percepción de sí al enfrentar el suceso:

Los significados que adquiere para cada persona ... o sea muchas veces esos significados que le dan, tocan con la propia valía, eso es lo que yo siento que pasa en un momento de infidelidad cuando ese acto el otro lo siente como un atentado a la valía.

En los infidelizados, esa estima y confianza en sí que tenían, posterior al acontecimiento se vuelve miedo y temor. Al cuestionar pilares de la relación como son la seguridad, el amor y lo genuino, el impacto suscitó la sensación de muerte de la historia de amor construida hasta ese momento, se

comprendió como percibir un final, un no poder volver a la vida previa o por lo menos reconocer que tales columnas que se han quebrado, difícilmente se podrían reconstruir. Relataron ese momento como el peor dolor que habían vivido, incluso lo compararon con un choque o trauma, lo que dejó ver que el develamiento de la infidelidad, era una colisión entre ellos y la infidelidad de su pareja, lo que trajo consigo fracturas de valores que antes habían privilegiado. Las emociones vividas antes de la terapia mostraron que se había producido una herida con la cual tendrían que lidiar durante mucho tiempo, y que implicaría muchos esfuerzos para poder sanarla.

La vivencia de la infidelidad fue relatada por un participante como ser tragado por un “agujero negro”, lo cual significó que el impacto era tal, que parecía que la vivencia dolorosa no tuviera un final, como si la relación brindase una seguridad acerca del futuro que ya no estaba y por el contrario, les generaba incertidumbre de lo que venía, el piso propio fue movido con el descubrimiento de la infidelidad, y dejó al infidelizado en una suerte de laberinto que no estaba imaginado, porque la certeza que se creía tener en cuanto a la pareja y la relación se había roto.

Después del acompañamiento terapéutico.

Los infidelizados relataron cómo paulatinamente se diluyeron esas emociones y vivencias devastadoras del antes, trajeron palabras como “renacer” y “revivir” lo cual mostró que a pesar de que la vivencia no se borre, la decisión personal de reconstruirse, permitía un nuevo comienzo para ellos y la relación.

Tulipán (hombre, infidelizado)

El tiempo ayudó a diluir el dolor:

Pero el dolor ha cambiado, el dolor se ha pasado a otro, otro sentimiento, sigo con ella... cada vez de pronto se diluye más... aquí no se puede olvidar, una cosa es que uno no puede aferrarse al dolor.

Pero se aprende, entonces ese ingredientico, la manera que uno quiera como vivir ese tema y el tiempo, hasta que eso se vaya diluyendo y vaya pasando... la duda se mitiga, el tiempo pasa...

... muy difícil uno hacer como borrón y cuenta nueva

Girasol (mujer, infidelizada)

Reconstruirse desde el dolor:

Es completamente doloroso y tú con el paso del tiempo te vas... volviendo como más fuerte, recuerdas menos y ese impacto se va como mitigando... ya depende de ti como persona revivir de esas cenizas y volverte a construir, solo o acompañado.

Se me vuelven a revivir una cantidad de sensaciones y sentimientos que yo no sé si a uno se le olvida, o si es que uno los enmascara o los encapsula y lo mete por allá en el rincón de los recuerdos.

...Pero como que se ha fortalecido con todo ese camino pedregoso en el que caminé descalzo, y ya los callitos como que le ayudan a no ser tan... o a volverse menos frágil, menos sensible

Iris (mujer, infidelizada)

Un renacer:

Pero uno si perdona la persona, sino que simplemente no puede enterrar eso. uno empieza como a renacer, si renació, como yo empezar a verle las cosas positivas a Lirio, verle realmente...simplemente cometió un error muy grande, pero tiene tantas cosas buenas, que por eso yo fui capaz de seguir, así me cueste.

...también eso ha sacado cosas buenas en mí, pues que yo lo siga queriendo, que yo lo siga apoyando, que yo siga siendo súper incondicional con él...

Los relatos narrados después del proceso terapéutico para los infidelizados permitieron ver un importante cambio en lo que fue el peor dolor de sus vidas, se pudo ver un presente con menos dolor y así lograron apaciguar progresivamente los recuerdos de la vivencia, reconocerse más fuertes frente al futuro y percibir que es posible recuperarse, aunque la vivencia no se borre completamente.

Se encontraron dos ingredientes en los relatos que ayudaron a diluir esas emociones iniciales junto al acompañamiento terapéutico: el tiempo y la decisión personal de continuar la relación. El

primero, mitigó las emociones iniciales, especialmente el dolor, ayudó a que la desconfianza y los recuerdos que lastimaban, gradualmente se disolvieran. El segundo, que fue la decisión personal de avanzar hacia la recuperación, permitió tomar otra postura frente a los sentimientos iniciales del acontecimiento, se pudo transitar desde la peor e inesperada experiencia a admitir la infidelidad como “*un error muy grande*” y así vivir el acontecimiento de otra manera, enmarcado en la humanidad y sin borrar cosas buenas de su pareja y la relación.

En lo que enfatizaron los infidelizados es que el encapsulamiento, el perdón, en último término la recuperación luego del dolor sufrido no implicaba el olvido, el acontecimiento quedó marcado en la historia personal y relacional, pero como un dolor que deja vivir, del cual se puede renacer con más fuerza. La recuperación pudo venir desde dos lugares, el personal en tanto saberse capaz y en segundo lugar, de ver en la persona infiel otros atributos que lo distanciaban de las características del engaño y mentira.

La terapia ayudó a infieles e infidelizados a evocar sus capacidades individuales, lo que les permitió verse más fuertes para enfrentar la vivencia, lo cual fue similar a lo enunciado por T3 en el grupo de discusión:

...una persona que vivió un episodio de infidelidad y le está doliendo mucho, si bien el otro puede hacer cosas para ayudar, para palear... un poco compensar, creo que ese elemento que cada quién empiece a gestionar su dolor, es muy importante.

Los participantes asumieron el trabajo de avanzar en la esfera personal y reconocer que en ellos estaba lo necesario para encarar la aflicción, darle otro significado a la vivencia y redefinir la relación.

A continuación, se profundiza y analiza en torno a las vivencias por grupos de infieles e infidelizados.

Infieles.

Las vivencias narradas al conocerse la infidelidad y el impacto que trajo consigo el contexto, hace relación a un huracán emocional y sentimental, que comenzó a cuestionar diferentes áreas de la vida individual, de pareja, y posiblemente la familiar y social.

Posiblemente, a nivel individual, el impacto trajo consigo culpa, tristeza y decepción hacia sí mismo por la decisión de tener una relación extramarital y al no encontrar, luego del trabajo de reflexión personal, una razón suficiente que justificara su actuar, trajo emociones y sentimientos que lastimaron la propia estima; debido al hecho de reconocer que el pensar en sí mismo y en el disfrute transitorio, dejaron de largo el considerar las consecuencias de estas decisiones que devastan como un huracán.

Por otro lado, a nivel de pareja, la culpa y el dolor confrontaron con la idea de daño e “irrespeto” hacia el otro, hacia el proyecto de vida juntos, la familia y hacia las expectativas de fidelidad. Es decir, que esta decisión individual, que no tenía la intención de herir, que se consideraba del resorte personal, cuando salió a la luz puso en riesgo el vínculo y suscitó devastación en la pareja.

Esta vivencia de la infidelidad posterior a salir del ámbito íntimo y conocerse por parte de la pareja, se tornó como una especie de salida de la ceguera, dado que antes del descubrimiento, se vivía en un ennegrecimiento, y luego cuando se quitaron la venda, quedó la realidad de la hecatombe, donde todo lo construido tambaleó. Recuperar la visión para ver este huracán trajo dolor, tristeza, choque, crisis, pero de otro lado, también sacude y moviliza. En el caso de las personas infieles participantes, llevó a apostar en la recuperación y reparación de sí mismos y de la relación.

En el después, cuando las parejas buscaron ayuda terapéutica, emergió vida a pesar de la devastación, se forjaron caminos que permitieron gradualmente la recuperación, y la comprensión de que ese recorrido requería esfuerzo y paciencia, pero que lentamente daría frutos de avance y florecimiento. Esta transformación se vivió en una doble dimensión: individual y relacional. La primera, direccionada hacia la responsabilización en tanto adquirieron una postura crítica, ahora no de minimización. Esta permitió reconocerse en un lugar de fragilidad que implicó trabajo sobre sí mismo que llevó a nuevas comprensiones. Más allá que victimario o víctima por la decisión de ser infiel y haberse auto-defraudado y herido a la pareja, se pasó al lugar de verse capaz de reparar lo que se podía remediar. Esta transición ayudó a que las personas pudieran hacer nuevos proyectos que les ayudaron a superar esa situación y moverse a otras vías distintas al dolor, más tranquilas y transparentes, salir de la doble vida de engaño y lanzarse a la ruta de la reconstrucción personal y de pareja. La segunda transformación, la relacional, se dio en tanto su pareja logra captar unas pérdidas vinculadas con el acontecimiento de la infidelidad como son la desconfianza, la

disminución en la intimidad emocional, el diálogo menos fluido, entre otros, que con el tiempo y el proceso terapéutico pausadamente se recuperaron y son compensadas por la edificación de otras cualidades como la paciencia y la esperanza que brinda resistencia y fortaleza para tejer formas alternas.

Estas transformaciones que emergieron, se originaron en el deseo potente de continuar en pareja, en la vida que habían tejido juntos y con la descendencia, en el valor que otorgaban a esta historia. Además, al espacio terapéutico que permitió una escucha comprensiva de ambos que ayuda a entender y a reconstruir lo que estaba dañado y lo que se afecta luego de la infidelidad.

Estas transiciones personales y relacionales, traman en formas novedosas y más estéticas las urdimbres relacionales, lo cual, de manera constante y paulatina permite que día a día se cualifique el vínculo y se continúe con el proceso de cicatrización de las heridas de la infidelidad.

Infidelizados.

Antes del descubrimiento del evento, se puede inferir que estos participantes consideraban gozar de confianza en la pareja, fundamentada en abrigar la reciprocidad en el amor, tenían seguridad y motivación acerca del futuro porque el presente se vivía como cimentado en bases sólidas, se divisaba un horizonte amplio y fuerte. La infidelidad no hacía parte de las preocupaciones de ellos, ya que no se percibía como una amenaza para la relación; por lo tanto, hacerle frente a la situación, se vivió como una inesperada tormenta que transformó ese río sereno que parecía su unión marital, en un torrente que arrastró la relación y la propia existencia, las cuales quedaron cargadas de emociones devastadoras.

También en los infidelizados, la vivencia impactó en lo individual y lo relacional. En lo personal, la devastación vino de sentirse defraudado, hubo una mezcla de emociones dolorosas, con lesión a la autoestima que mostró cómo la infidelidad cuestionó la valía del infidelizado, la fuerza se convirtió en miedo, la seguridad en sentirse incapaz de avanzar, se percibió la sensación de estar perdido, tal vez se creía que la vida misma estaba enlazada a la relación. Se ve a la pareja como alguien que engañó y faltó al acuerdo implícito o explícito de fidelidad. En cuanto al impacto en el vínculo de pareja, hubo una sensación de falsedad e incertidumbre de lo que se tenía construido, se percibía la muerte de la unión marital; se puso en duda la posibilidad de reparar el horizonte

que se creía seguro por el daño considerable a la confianza, que en esos primeros momentos parecía imposible de recuperar.

Sin embargo, fue posible en medio del torrente emocional, reconsiderar otras rutas para hacer frente a la llamada “peor experiencia” formas de avanzar, con menos tristeza y con una visión más alentadora y realista del futuro propio y de la relación.

Lo que se transformó en la vida individual, ayudado también por la terapia, es reconocer por parte de la persona infidelizada que tenía a su pareja en un lugar sacralizado, donde la infidelidad no era posible; en el proceso personal, la reflexión ayudó a posicionar a la pareja en otro lugar, el de ser humano frágil que puede equivocarse. Tomar esa decisión personal, ayudó a ver la experiencia de forma diferente.

Esta decisión de índole personal, ayudó a ir encontrando fuerza interior para vivir con menos dolor el presente y el futuro. También permitió ver que, a pesar del daño a la confianza, era factible avanzar en la recuperación de la relación, y finalmente esta decisión de trascender a otro significado, implicaba que, aunque los recuerdos se mitigaran, el acontecimiento no se borraría, pero era posible dejarlos en una cápsula que ocupara solo una parte de la historia de la pareja, no su totalidad.

Finalmente, en infieles e infidelizados, se evidenciaron similitudes y diferencias en la vivencia de la infidelidad, el paso a resignificarla y el proceso de transformación acompañado de la terapia es como una cuerda que ambos tomaron de la mano, en momentos la tensaban y en otros la flexibilizaban, pero tomaron la decisión consciente de no soltarla. Esto permitió, que se tejiera poco a poco un mejor presente y futuro, que trajera para ambos, efectos positivos para cimentar el camino de la reparación.

Entre las diferencias que se percibieron en los relatos de ambos grupos, la primera, está relacionada con el impacto a los valores que antes del descubrimiento se creía gozar en la relación, como el respeto, la honestidad y la empatía de y hacia la pareja; en infidelizados el daño a estos valores produjo una lesión a la esencia del vínculo y la percepción de sí mismo, lo que generó un daño a la autoestima y una profunda desconfianza propia y hacia al otro; en infieles hay una realidad que

los cuestionó acerca de faltar a estos valores y que durante la infidelidad no se tuvo en cuenta la dimensión de este daño.

La segunda diferencia encontrada, es que luego del acontecimiento, aunque ambos construyeron una visión diferente de sí, en los infieles les permite disfrutar de mayor tranquilidad en la relación, ganar paciencia y perseverancia para los altibajos que supone la re construcción de la vida de pareja y ver el acontecimiento como un error que es posible resarcir. En los infidelizados se cultivó el disfrute de sí y de otras cosas fuera del vínculo que posiblemente se habían dejado de lado, se reconocieron menos “frágiles y sensibles” al “renacer” de las cenizas, de aquello que se creía el final. El camino de la recuperación permitió una mirada del otro más allá del traspié, permitiendo el florecimiento de cualidades antes invisibilizadas, se produjo una diferenciación entre ellos, en cuanto depende más de cada uno y no del otro vivir bien, lo cual logró que la relación se tornara más serena y con expectativas más humanas a nivel individual y de pareja.

Por otro lado, entre las similitudes que se identificaron en las narrativas de ambos grupos, se encontró la responsabilización que se suscitó en ambos, por parte de los infieles en la participación de una relación extra marital, y en los infidelizados por idealizar a su pareja, esto logró que en ambos emergieran nuevas realidades que llevaron a la recuperación, dar otro sentido a la experiencia y trazar un futuro menos álgido tanto en lo personal como en pareja.

Por último, entre las semejanzas que se identificaron, a nivel emocional hubo un impacto de gran dolor y choque con el acontecimiento de la infidelidad, además de la idea compartida del riesgo inminente de perder la relación, porque inicialmente se visualizó como difícil de reconstruir, sin embargo el panorama se transformó para ambos, en una progresiva mitigación del dolor, como lo expresó una participante al referirse a la experiencia como andar descalzo en un camino pedregoso, mostrando que ninguno estaba preparado para enfrentar las emociones y vivencias que se derivaron del descubrimiento, pero que, al pasar el momento áspero y rocoso en compañía del proceso terapéutico, fue posible encontrar caminos más amables, acompañados de tiempo, esperanza, entereza para construir una relación más fuerte y serena para ambos.

Segunda categoría: Terapia como puente de transformación

La categoría de terapia, corazón de la presente investigación, da cuenta de los aspectos que la terapia favoreció para que las parejas se recuperen luego de una infidelidad. Los resultados evidenciaron que la reflexión y la responsabilización, que suscitaron la escucha y el diálogo en el espacio terapéutico, facilitaron transformaciones a nivel individual y relacional. Así mismo, se triangularon los resultados con el grupo de discusión con terapeutas, y se concluyó con un análisis de la presente categoría.

Subcategoría: Mirarse a sí mismo y a la pareja.

Las conversaciones terapéuticas facilitaron una reflexión íntima, que permitió reconocer en qué se había fallado, pensar pausadamente si continuar o no la relación, ver la infidelidad como un suceso de pareja en el cual ambos resultaron lesionados, pero también ver la reparación como una tarea de dos. En las siguientes citas se evidencia la reflexividad que suscitó la terapia en infieles e infidelizados:

Violeta (mujer, infiel)

Creo que la terapia da muchos elementos para uno introyectar muchas cosas, y estar con uno mismo. Entonces yo creo que la terapia si da muchos elementos a uno como de reflexionar, eh, pues y saber finalmente si sí o si no.

Clavel (hombre, infiel)

Entonces la terapia si ayudó a cuestionarme mucho, a ubicarlo a uno, inclusive para el sí o para el no, si continúo o no continúo.... el espacio le servía a uno para hacerse autocrítica.

En el caso de estos participantes, las conversaciones en el espacio terapéutico les ayudaron a tornar la mirada hacia su interior, comprenderse mejor, y luego de saber más de sí, fue más fácil poder tomar decisiones en la dimensión intersubjetiva, en tanto mantenerse o no en la relación. La terapia emerge entonces como brújula que hizo posible que las personas se ubicaran y navegaran hacia el

puerto deseado; luego de clarificar lo que genuinamente anhelaban, se despejó el camino para tomar la decisión, reafirmando sus propias pasiones, sin sentirse obligado a enmendar.

Para el infidelizado, el diálogo terapéutico también trajo importantes reflexiones, que se describen a continuación:

Iris (mujer, infidelizada)

...finalmente ella me explicó... porque me hizo un clic. Que uno no puede pensar que las personas no cometen errores. La terapia individual te permite ver tus propios errores y te ayuda a enfrentarlos para poder mejorarlos.

Girasol (mujer, infidelizada)

Uno tiene que estar dispuesto a entender al otro porque lo hizo y sino a entender, a borrar, no indagar y quedarse allá.

Lo descrito por las participantes, permitió dibujar lo que parece un punto de reflexión en dos sentidos, uno, el aceptar la finitud del ser humano, de su pareja que tomó un camino que luego reconoció como equivocado y dos, la propia finitud que permitió descubrir que aunque no se participó en la infidelidad, también se había fallado en otros aspectos, lo que ayudó a ser más comprensivo con la pareja e impulsó a trabajar para darle una mirada más estética y no arraigarse al pasado incómodo y doloroso. Las conversaciones sinceras permitieron saber que hay temas como páginas de un libro, que narran historias maravillosas de la relación y otras que simplemente son muy dolorosas, y aunque es una elección entenderlas, no quedarse en ellas, permitió pasarlas, para poder lograr lo que habían decidido en conjunto, escribir un nuevo capítulo. También en los relatos se resaltó la importancia de las sesiones individuales, como lo expresó la participante, propiciaban una atmósfera de confianza para captar los propios errores y mirar cómo hacerles frente y resolverlos, lo cual permitió significar de forma diferente la infidelidad. Lo anterior está de acuerdo a lo citado por T4, en el grupo de discusión:

...pensaría yo que en ese caso la infidelidad ya no entraría únicamente en ese campo del daño que me genera el otro, de la mentira, del engaño propiamente sino también como el

reconocimiento de la fragilidad y de la necesidad del otro también de contar con apoyo y ayuda..

Lo cual se observó en estas participantes al no ahogarse en la vivencia de la infidelidad, sino encontrar en la conversación que ambos son falibles, lo que llevó a ser más compasivo con la pareja.

De tal forma que hubo una transformación para ambos: para el infiel quien tomó la decisión consciente de enmendar y continuar en su relación y para el infidelizado en cuanto humaniza a su pareja y significa la infidelidad como un “error”. Estos hallazgos referentes a la reflexión, son consonantes con lo expresado por T1 en el grupo de discusión, en cuanto a que la terapia:

Es un espacio para poder reflexionarse, poder ser más autocrítico...hacerse esas responsabilidades individuales y renegociar las expectativas que se tienen del otro...

En estos participantes el espacio terapéutico, invitó a la reflexión personal y relacional, y el resultado de ese examen interior produjo una responsabilización de cada uno sobre las bases de la relación, los motivadores o contexto de la infidelidad y asumir acciones para corregir.

Así mismo, se describe en los fragmentos, cómo la transformación que suscitó el diálogo, permitió reflexionar desde el acontecimiento más específico que los llevó a buscar el acompañamiento hasta lo más genérico de la relación, lograron ver otros asuntos de la vida de pareja que necesitaban ser conversados y reparados. Ambos asumieron responsabilidades en esos asuntos previos, para alcanzar una relación más placentera:

Tulipán (hombre, infidelizado)

A medida que avanzamos en el proceso... uno va descubriendo ciertas cosas, se va cuestionando, porque también si hay de alguna manera una responsabilidad de uno.

Girasol (mujer, infidelizada)

...yo analice y dije; profundice ¿qué de mi aportó a que se hubiera materializado en una infidelidad? reflexionar sobre esto y empezar a corregir trae tranquilidad.

Una infidelidad es de la familia...pero son cosas que estaban en la relación y que, por ese punto debilitado, por ese hilito que estaba pendiente, se corta y se fractura.

Lirio (hombre, infiel)

La terapia te permite aceptar en primer lugar que sí se comete un error y que sí se ha hecho algo malo...

Que dicho error no puede justificarse con otras situaciones o hechos... u otras dificultades o desacuerdos, no son una excusa o un medio para justificar una infidelidad o hacerte creer que lo hiciste porque la relación o tú situación en la relación te llevo a eso.

Azalea (mujer, infiel)

... Porque yo creo que en realidad para que exista infidelidad, tienen que haber un montón de cosas de pareja hacia atrás que llevan a que pasen ese tipo de cosas.

Ambos coincidieron en que la terapia no solo trajo a las conversaciones lo relacionado con la infidelidad, sino que fue posible evidenciar carencias de la relación que no se habían detectado. El acompañamiento permitió a los infidelizados, hacer un examen detenido de sí, deshacerse de la postura de víctima, cuestionarse y asumir responsabilidades al determinar esos daños previos en las columnas relacionales, lo cual favoreció la recuperación al no estigmatizar a su pareja como el victimario y de esta manera comprometerse en enmendar lo que le corresponde, y admitir con mayor serenidad y claridad que no todo lo negativo en la vida de pareja estaba en contexto con la infidelidad. Para los infieles la terapia ayudó a asumir su participación en la infidelidad como una decisión personal, sin justificarse en las situaciones que no se desempeñaban bien en la relación, siguió siendo un “error”, pero poner a la vista esos “otros” asuntos que estaban distanciando a la pareja, hizo posible ver otras salidas a los conflictos o deficiencias previas y priorizar trabajar en ellas. Estos hallazgos se relacionaron con lo expresado por T2 en el grupo de discusión, acerca de que en la terapia:

El infiel empieza a hacerse cargo de lo ocurrido ... pueden aparecer otros asuntos que tuvieron que ver con las problemáticas que llevaron a la infidelidad entonces desarrollan una relación

distinta, también el infidelizado empieza a dar cuenta que esas debilidades de la relación se deben trabajar... la infidelidad es responsabilidad de una pareja en crisis.

Lo cual, se apreció en estos participantes, que posterior a mirar esas “debilidades” como asuntos de ambos, se responsabilizaron e iniciaron el trabajo de engrosar esas partes del tejido relacional que habían perdido su firmeza inicial; la conversación empática permitió ver la infidelidad como uno de esos tramos delgados, pero no el único que necesitaba el trabajo conjunto para ser reforzado.

Subcategoría: La renovación de la langosta.

Durante su ciclo vital, la langosta debe mudar su caparazón varias veces, dado que su cuerpo crece pero su coraza por ser rígida empieza a molestar, de tal forma que solo al deshacerse de la vieja armadura y construir una nueva, más amplia, es posible continuar con su crecimiento, lo cual se relaciona con la evolución que viven los participantes, que también se transforman con la vivencia de la infidelidad, esta llega a sus vidas y genera molestia, pero durante la terapia ven esa situación inesperada e incómoda, como una posibilidad para renovarse y poder continuar adelante.

Las reflexiones generadas en las conversaciones individuales y en pareja facilitaron un tejido de reparación, que inició en las sesiones, en un proceso colaborativo con la terapeuta, y luego ellos, continuaron tejiendo la relación, con sus propios tejidos, que permitió solidificar sus bases y emerger de la fractura asociada a la infidelidad. Esto relacionado con la creación de otras formas de sí y de la relación, más estéticas, que fueron elaborando en el proceso.

El espacio terapéutico, llevó a darse cuenta de falencias en la comunicación y cómo escuchar y conversar da un vuelco a la comprensión de sí y del otro, los fragmentos a continuación narran, las apreciaciones personales que emergieron en terapia:

Lirio (hombre, infiel)

Una terapia de pareja te permite expresar todo lo que sientes y/o todo lo que quieres decir...

Clavel (hombre, infiel)

... en mi caso puse sobre la mesa, que ya quería tener hijos... de las cosas que aprendí en la terapia, es que por mucho tiempo callé y no expresé.

... en mi afloró más la capacidad de contar y hablar sin tapujos mis sentimientos.

Girasol (mujer, infidelizada)

... yo lo dejaba hablar, aprendí a cederle el espacio

Azalea (mujer, infiel)

... yo sentía que mi pareja hablaba... y yo creo que yo no la estaba escuchando... uno comienza como en automático... yo siento que, cuando uno habla las cosas se facilitan... la terapia fue un facilitador de todo, de ese diálogo, de profundizar en lo que éramos como personas.

Posiblemente, conversar y escuchar sobre la propia historia, los sentimientos, los significados y las experiencias de sí permitió en los participantes:

1. Reconocer que se han callado temas significativos.
2. Darse cuenta de que a veces no se escucha lo suficiente.
3. La importancia de la apertura de contar sin “tapujos”.
4. Aprender a ceder el espacio.

Durante la terapia, los participantes construyeron estos cuatro recorridos que iniciaron en el espacio terapéutico, y que posibilitaron, por un lado, decir lo que se sentía y no solo hablar de la infidelidad, y de forma paralela reconocer temas que no se dialogaban por motivos como el miedo, evitación del conflicto o la tensión emocional entre otros, asuntos que fue posible conversar. Esta apertura fue como una forma de revelar ese lado de la moneda que estaba oculto para la pareja. El segundo y tercer recorrido, son construidos durante la conversación facilitados al escuchar atentamente, sin interrupciones, lo cual trajo otras perspectivas, otras miradas de todo lo que para su pareja es importante, y al ser de doble vía esta escucha del otro, ambos se situaron en un lugar donde las posibilidades de contar y hablar sin reservas enriquecen la relación, reconocieron que en la cotidianidad, muchas conversaciones comenzaban “como en automático”, a pesar de estar

físicamente allí, esto facilitó asumir el control y participar de forma consciente y activa en ellas, dejando “sobre la mesa” todo lo que se tenía por decir, lo que se anhelaba y lo que se consideraba importante. Finalmente, el cuarto recorrido que facilitó la terapia hizo visible la importancia de “ceder espacio” durante el diálogo, oír al otro sin interrupciones, con pausa y con el tiempo necesario, lo que generó un cambio en la comprensión del otro. La conversación abrió la puerta para estar presente de otras formas no conocidas, fortalecer el diálogo y permitir que ambos pudieran encontrar en esos espacios la seguridad para estar más abiertos a compartir y recibir.

Estos efectos positivos que surgieron o se potenciaron en la forma de comunicarse en los participantes, produjeron transformaciones que resaltaron la necesidad de pulir la singularidad de cada miembro de la pareja. Las reflexiones suscitadas desde el espacio terapéutico, los llevó a sentirse robustecidos en los siguientes aspectos individuales:

1. Fortalecimiento de la individualidad.
2. Soltar cargas. No asumir las responsabilidades ajenas para vivir más liviano.
3. Ganar confianza en sí mismo.
4. Devenir otro, más satisfactorio para sí.

En relación al primer aspecto, el diálogo terapéutico ayudó a fortalecer la individualidad al movilizarse del lugar donde la felicidad, la tranquilidad y el amor solo se obtiene en pareja, a otro lugar en el cual es muy importante la relación, pero lo individual también, logrando así hacer algunos cambios en el pensamiento y acciones que renuevan su postura en la relación.

Azalea (mujer, infiel)

... porque también estar muy pegadas, también eso podría generar problemas, porque uno se vuelve codependiente... conservar esa individualidad incluso ahora que estamos mejor... para que nunca tengamos problemas adicionales por ser dependientes.

Lirio (hombre, infiel)

Como que hay cosas también por fuera de la pareja que uno puede oxigenar la relación... porque al principio, también éramos absorbentes porque era el día en función de todo.

Girasol (mujer, infidelizada)

Yo siento que uno crece y crece en fortalecerse como individuo y eso le permite estar fortalecido frente a una relación porque eso es lo que hace la terapia.

...él no tiene que estar acá para yo disfrutar mi existencia, ahora soy yo la que vive y si me encuentro con Clavel, comparto ese momento.

De acuerdo a lo enunciado por los participantes, la terapia generó la oportunidad de mirar el pasado y percibir que en la relación no contaban con suficientes espacios de disfrute personal, la vida parecía girar en torno a los deseos y preferencias del otro. Probablemente considerar la necesidad de estar frecuentemente fusionado, es motivado por el ideal de vida en pareja, como una muestra de compromiso, entrega y amor a quien se ha elegido para compartir la vida.

Esta expectativa de invertir el cien por ciento de los esfuerzos, tiempo, espacio, dinero en el proyecto de vida común, se confrontó durante el proceso terapéutico, se comprendió la importancia del crecimiento propio, el disfrute de sus aficiones, fortalecerse como persona y saberse suficiente para ser feliz, lo cual hizo posible mirarse así mismo de una forma más justa y real, tomar lo que viene del otro como un obsequio, que se entrega y se recibe sin premura y sin presiones, y así, revitalizados en lo individual “oxigenan” la relación.

El segundo aspecto expresado por los participantes que se percibió como una transformación individual, “soltar cargas” hace referencia a la reflexión suscitada en el diálogo terapéutico acerca de aligerar la vida, aclarar las prioridades y vivir más el hoy, sin excederse en las demandas hacia sí mismo.

Iris (mujer, infidelizada)

.. Es que yo he venido cargando una responsabilidad familiar horrible... No puedo hacer nada, yo no puedo estar como tapando todo, eso la terapeuta me lo explicó, y yo he aprendido a soltarme y a disfrutar...

Sí, porque me ha permitido entender que no se puede cargar con las “culpas” de todas las personas que nos rodean, ni con los problemas de nadie, ayudando con esto a “soltar” apegos o emociones con familiares o con la pareja.

Clavel (hombre, infiel)

Libérate de cargas, suelte cargas; no le pares bolas a eso, esto no tiene que ser para hoy, no tiene que ser inmediato y de esa manera, cuando uno mira ve el panorama más amplio... está entendiendo que el cambio es suyo.

Ahí nos cuestionó mucho el tema económico, el tema de auto-exigencia, el tema de las metas a futuro, de cómo hablar de los sentimientos y a mí eso me parece que fue parte fundamental y bueno.

Estas citas permiten plasmar la reflexión que favoreció la terapia y les ayudó a reconocer que en el pasado, habían cargado un pesado saco que habían hecho más lento y difícil el camino. Esta carga estaba conformada por preocupaciones que se asumieron como propias y que durante el proceso se vieron claramente que en realidad pertenecían a otros, además se había llenado con inquietudes extremas acerca del futuro, requiriendo resultados rápidos en muchos ámbitos como el laboral, familiar y económico, lo cual llevaba a exigirse demasiado en el presente.

Este cambio que se decidió realizar con el acompañamiento terapéutico resultó liberador porque logró ver de forma diáfana que sí es posible entregar las cargas ajenas, no asumir la responsabilidad del otro, ni buscar enmendar el error ajeno, y así responsabilizarse solo por aquello que es derivado de su actuar y por lo tanto es susceptible de modificar, enderezar o cambiar, esto permitió traer temas difíciles de conversar, ya que se ganó más libertad, más tranquilidad, una relación más liviana y una visión más amplia de la vida. Traer al espacio terapéutico, tópicos no relacionados directamente con la infidelidad, tiene relación con lo expresado por T2 en el grupo de discusión:

...pero es lo que mejor he visto que salir de ese relato saturado por la infidelidad y tratar otros asuntos diferentes a esto es lo que más ayuda pues a reparar esto que ha pasado.

Por lo tanto, quitar el foco a la vivencia dolorosa y resaltar otros aspectos personales y relacionales que se pueden consolidar, hizo que surgieran posibilidades de aprovechar el espacio terapéutico en otros temas personales y de forma paralela transformar la narrativa que inicialmente traían, concentrada en la infidelidad.

El tercer aspecto individual que se transformó en la terapia, es la confianza en sí mismo, que ganó el infidelizado. Despojarse de lo negativo que trajo la infidelidad como la inseguridad y falta de confianza en sí, permitió que de forma paralela florecieran virtudes que no creían tener.

Iris (mujer, infidelizada)

... Yo me siento mucho más segura de mí misma y de mis cosas, de lo que yo tengo y de la buena persona que yo soy.

La terapia te ayuda a tener más confianza hacia el otro... pero más importante aún recuperar la confianza en uno mismo, ya que uno se “desnuda” en una terapia al decir todo lo que siente y mostrar tus fortalezas y debilidades...te ayuda a entender que tienes cosas muy valiosas, no solo se enfoca en tus debilidades o en el error de la pareja y te hace ver cosas tuyas que creías no tenías.

Girasol (mujer, infidelizada)

A entenderme yo desde otro punto de vista, a valorarme en otras cosas, a sentirme importante en otras cosas, a creer en mí.

Desde ese momento de la vida, yo ya no lloro tanto; aprendí a ser más fuerte, más tranquila, aprendí a ser más pausada, aprendí a controlar... he logrado revivir, robustecerme, como entender dimensiones diferentes a las que estaban en mi espectro.

Azalea (mujer, infiel)

Porque es que cuando pasa algo como eso, la persona se siente fea, se llena de inseguridades...yo nunca había visto a mi pareja dándose tanto amor... refleja una belleza que es impresionante... hizo algo por ella, ese amor propio también es un signo de recuperación, de que no se siente achicopalada.

Estas participantes muestran que la terapia fue un espacio para reconstruir confianza y seguridad en ellas; como se citó en los apartados de vivencias y significados de infidelidad, este acontecimiento trajo para él o la infidelizada cuestionamientos y dudas acerca de la relación pero también de sí mismos, como lo mencionó una participante “tu quedas aporreada” como si el descubrimiento de la infidelidad fuera una golpiza a la autoestima, sin embargo, lograron encontrar en la terapia un espejo donde vieron reflejadas cualidades y virtudes personales que estaban lesionadas. El espacio terapéutico fue entonces el lugar que permitió que brillaran atributos como

el compromiso y la incondicionalidad al otro, a reconocerse más valientes, ahora irradian más y mejores cualidades. También permitió el trabajo personal en mejorar su capacidad de control y contención frente a aquello que incomoda, ahora es posible dar una respuesta pensada con mayor serenidad. Esta seguridad ganada por los infidelizados es para el infiel una evidencia de recuperación, que embellece su vida y recupera la lozanía y el brillo que se habían perdido.

El cuarto aspecto individual que luego del acompañamiento terapéutico observaron renovado es que se perciben como una mejor versión de sí mismos, el diálogo puso en evidencia cualidades como: más autocontrol, gallardía, clarificar prioridades, mejorar su forma de comunicarse, entre otros, que resultaron en devenir otro más satisfactorio para sí.

Girasol (mujer, infidelizada)

Cambias tú, cambia tu forma de ver la vida, cambia tu percepción de como sentir, de cómo afrontar situaciones, de si callar o hablar en determinado momento, cómo decir las cosas, dónde puede ser exigente y donde no puede ser exigente en una relación, se clarifica para que estamos aquí, a qué estamos jugando, a que vinimos; si vamos a reconstruir esto es pa que sí, no para que no.

Iris (mujer, infidelizada)

La terapia me ayudo también a entender el “no” como una respuesta positiva, y a dejar muy en claro en la relación de pareja lo que no se negocia ni se va a negociar sin sentir culpa; esto mismo lo aprendí para todas las facetas de mi vida o para las diferentes relaciones, ya sea con la familia, amigos, la pareja, etc.

Las conversaciones terapéuticas suscitaron en los infidelizados verse fortalecidos, en tanto hacer frente a situaciones inesperadas y dolorosas y, por otro lado, construir una versión diferente, renovada de sí frente a cualquier relación. Esta postura trajo varios elementos, además, del mejor nivel de comunicación ya descrito, uno de ellos tiene que ver con mirar con claridad el presente y saber si deseaban apostar por la recuperación de la relación, que la decisión es solo personal, al reevaluar el contexto que tenían enfrente; dos, mayor capacidad de negociar situaciones que antes ni se podían hablar; tres, poder establecer condiciones y límites sin culpa; cuatro, comprender que

no siempre es necesario decir sí a todo, ahora afirmar o negar, aceptar o rechazar como postura frente a un escenario, decisión o petición de la pareja, se considera saludable para ambos y aplicable en todas las relaciones interpersonales.

Subcategoría: La transformación del cristal al oro.

En su relato, Azalea narra cómo la relación comienza como un cristal, sin embargo, posterior a vivencias como la infidelidad y del proceso terapéutico, se transfigura en oro, material de mayor dureza, lo que se asemeja a la transformación que viven las pareja que al enfrentar el descubrimiento de la infidelidad, sienten que la relación, es tan frágil que se puede romper y ante el evento puede ser difícil de reparar a su estado inicial, sin embargo, con el proceso que realizaron, fue posible repararlo, fortalecerlo y adquirir una mayor solidez y valor, transformando su relación a oro.

De igual forma que el apartado anterior, donde se evidenció la transformación que impulsó la conversación terapéutica en las diferentes facetas individuales, se describe como el diálogo y la escucha consciente y honesta, desnudó falencias de la relación, y así mismo, ganancia de herramientas que les permitieron interactuar de forma más asertiva como pareja, de tal manera que la fueron blindando del dolor y el daño que causó la infidelidad, este blindaje implicó ejercicio continuo en las formas de conversar, de soñar, de empatizar con la pareja, entre otras:

Lirio (hombre, infiel)

... escuchar al otro porque cuando uno está en el momento de pelea... vos como que te cegas de eso y necesitas un espacio donde vos podas hablar tus cosas sin que el otro se enoje, se empelicule, sino que te escuche... uno ahí se da cuenta de detalles pequeños, de detalles bacanos cuando el otro habla... creo que eso es básico, es escuchar al otro.

... sea bueno o sea malo, porque vos tenes que decir de ambas cosas, es que no me gusta esto, por esto y esto o me gusta por esto y esto.

Azalea (mujer, infiel)

... como un tema que no se toca y digamos que cuando lo tocamos en terapia y nos enfrentamos al punto, cada una, nos escuchamos mejor y esa intervención a través de la terapeuta sirvió mucho para eso, para simplemente saber las posiciones en las que estaba la una, la otra.

Girasol (mujer, infidelizada)

... aprendí a entender que él tiene otra forma de pensar, que tiene otras cosas diferentes.

Tulipán (hombre, infidelizado)

... hablar, es fundamental.

Entonces, esa conversación, y comunicación tiene que ser mantenida. Así haya dolor, así haya desespero, desconfianza; hay que tener esos espacios de comunicación

Se observó a través de las entrevistas cuatro recorridos que se potenciaron en la conversación de las parejas, a partir de su participación en la terapia:

1. Conocer posturas de la pareja.
2. En tanto se escucha, se perciben diferencias pequeñas.
3. Se dan razones a lo que gusta o disgusta.
4. Se valora la relevancia de mantener la comunicación.

El primer recorrido, resultó del trabajo que realizaron los participantes de escuchar pausadamente al otro, lo cual llevó a comprender que hay multiplicidad de posturas y formas de pensar, aceptar que para el otro la infidelidad, tiene un significado diferente, permitió que se considerara que, frente a otros asuntos, también es factible tener ideas diversas, sin verlo como un problema, sino como discrepancias que se pueden dialogar. Segundo, la terapia se convirtió en un espacio para captar a la pareja a través de la escucha, y luego de saber de esta, poder reconocer sus límites y saber que puede, que no puede, que desea, que no desea, se convierte en un saber que vuelve más compasivas las solicitudes y las exigencias. Las diferencias que estaban ocultas, ahora se perciben como enriquecedoras, porque despiertan la curiosidad por conocer más a su pareja, sin esperar tener la misma visión de las cosas y en ese sentido se facilita la confrontación. Tercero, la dinámica de la terapia facilitó poder expresarse, aun aquello que no fuera del agrado del otro, es el lugar

donde se deconstruyeron las ideas que traían y que en otros escenarios producían malestar e interrumpían la escucha, esto facilitó que emergieran no solo estos temas álgidos, sino otros asuntos de la pareja que posibilitaron embellecer la relación. Finalmente, en el cuarto recorrido, los relatos mostraron que la comunicación se convirtió en una plataforma para iniciar como un frente unido, el camino de la recuperación de la relación, por lo que fue importante mantenerla activa, a pesar de que aún existieran emociones que pudiesen jugar en contra, el foco del diálogo ya no era mantener el conflicto sino todo lo que ayudara a resurgir y sanar la vida en pareja.

Las conversaciones que permitió el espacio terapéutico, estaban impregnadas de características como ser guiadas por la terapeuta, con espacios y tiempos para que cada persona pueda escuchar y ser escuchado sin interrupciones, una comunicación regulada que permitía el “enfrentamiento” pero con una contención emocional que no llevara al desbordamiento y pudiese abrir una zona de escucha y diálogo que diera la oportunidad de oír multiplicidad de voces: la terapeuta, la pareja y la propia persona, esta polifonía favoreció conocer las distintas posturas, las vivencias y significados de cada uno. Entonces, el escuchar, el decir, fue tornándose un círculo virtuoso que lentamente iba liberando del pathos, de la pasión de la rabia, el dolor y permitió resignificar la experiencia. El continuar los diálogos, entonces se convirtió en un gimnasio conversacional que favoreció el hablar en libertad, contar y recontar lo que antes se silenciaba, facilitando ver la discusión como fuente de posibilidad, porque se había sacado músculo durante el entrenamiento, para hacerle frente y así poder resolver diversos temas sin temor a la “destrucción”. Esto tiene relación con el grupo de discusión, donde T1 menciona, que la terapia:

Se convierte en un lugar donde se puede abrir una conversación para que sea posible reflexionarlo, pensarlo” y “en medio de esa conversación, y de esa reflexión, se va ganando serenidad... Se gana un poco más de tranquilidad... como que es posible ya hablar con menos dolor.

Como expresaron las parejas, al inicio, los diálogos pudieron estar cargados de emociones y palabras negativas, sin embargo, estos se transformaron en capacidad de expresar con fluidez en la medida en que se gestionan los sentimientos y emociones relacionados con la infidelidad, así se ganó más escucha y capacidad de dialogar porque se contaba con la serenidad necesaria para prestar atención al otro y al propio ser. Así mismo, la terapeuta T2 expresa:

Cuando avanza el proceso se denota cómo aumenta el nivel de comunicación que estaba perdido y aumentando esos niveles de comunicación entre ellos se fortalecen estrategias de afrontamiento que ellos ni sabían que las tenían y las empiezan a potenciar.

Es decir, que estas conversaciones sacaron a la luz potencialidades nubladas por la vivencia dolorosa, y emergieron también otros escenarios y caminos distintos más amenos hacia donde pudieron dirigirse. En este caminar hubo cualidades propias de la pareja y de cada miembro, que en terapia comenzaron a ser resaltadas para ponerlas en uso en el proceso de recuperación.

En las conversaciones terapéuticas, las parejas, dialogan sobre otros temas distintos a la infidelidad y no solo se centra el acompañamiento en el acontecimiento, en el grupo de discusión, T2 menciona:

No me he centrado exclusivamente a trabajar el tema de la infidelidad... cómo ha sido el contexto en que se ha construido esa relación, y cómo ha venido evolucionando esa relación a través de los años, en conocer este contexto y no centrarme en ese relato saturado por la infidelidad.

El retomar otras temáticas favoreció el ampliar las posibilidades, viajar al pasado, presente y futuro, como se mencionó anteriormente, dio apertura a muchas rutas y abrió la puerta a no centrarse solo en el evento ocurrido, sino a diversas situaciones amables y difíciles, otras historias significativas y valiosas que se habían construido y que se desean seguir construyendo.

Por otro lado, los hallazgos permitieron traer unos relatos que dan cuenta de que las conversaciones terapéuticas actúan como una bola de nieve, la cual comienza a tener un impacto de importancia en las sesiones, y posterior a estas, los diálogos crecen a través de las conversaciones externas que la pareja recrea y amplifica con lo dicho y escuchado en terapia:

Azalea (mujer, infiel):

...creo que parte de lo que nos ayudó a que fuera más rápido estos procesos de ya tranquilidad que tenemos ahora, es que entre terapia y terapia hablábamos demasiado.

... en terapia era una conversación y luego cuando hablábamos de lo que pasó en terapia, eso era muy importante... y tal vez repite las mismas preguntas que dijo el terapeuta y que no se respondieron por pena, si quedó algo guardado o si se dijo algo que fue fuerte...

... después sacábamos siempre nuestras propias conclusiones y teníamos diálogos muy bonitos... en casa, digamos que uno entra a terapia y así sea solo una vez a la semana, uno tiene el resto de los días para seguir pensando en eso, para seguir mediándolo, porque finalmente somos dos personas curándonos.

Las conversaciones que se compartieron dentro del ámbito terapéutico, se prolongaron aún ya no se estuviera en ese espacio físico, los diálogos posteriores a las sesiones terapéuticas, se amplificaron y continuaron, con preguntas formuladas por la terapeuta que hacían eco o resonaban para seguir siendo pensadas o contestadas para sí o con la pareja, se contaba con más tiempo para retornar y profundizar en estas, dando lugar a más reflexiones y entendimientos. El hecho de que las parejas retomen sobre lo conversado hace referencia a la metaconversación, este volver una y otra vez va haciendo posible conocer más, captar a la pareja de formas alternas, de tal manera que las condiciones que favorecieron la conversación en el espacio clínico se prolongaban. En esta amplificación fue posible saber sobre los miedos del otro, saber más del mundo íntimo, hablar de lo que no fue claro, de lo que resultó doloroso o lo que no se dijo. Este metacomunicar fortaleció entonces la intimidad de la pareja, esfera profundamente golpeada con el evento de la infidelidad.

Así mismo, la pareja Clavel y Girasol, dan cuenta de cómo las conversaciones externas enriquecieron la habilidad del diálogo y la escucha:

Clave (hombre, infiel)

...salir de una terapia y decir, nunca nos hemos preguntado esto, nunca nos cuestionamos por esto... Ya que lo hablamos y dijimos cosas diferentes, entonces sentémonos, hablemos ahora sí.

Nos daba pie a profundizar por fuera, muchos temas que pasaron acá.

Girasol (mujer, infidelizada)

Clavel y yo, nos íbamos con tareas desde acá y desde el principio entendimos que ir a la casa a re-machacarnos ese tema, no. Vamos a hablar de las tareas y de los compromisos.

La intención de dialogar posterior a la terapia, no fue enfocarse en “re machacar” el acontecimiento, es decir, traer de vuelta una y otra vez la infidelidad, sino que en las metacomunicaciones que se tenían en el espacio posterapéutico, trajeron apertura a mundos desconocidos, en tanto comprendieron que nunca habían conversado sobre esos temas. Hablar distinto sobre ciertos tópicos ayudó a captar mayor información y a seguir abriendo universos para la comprensión. Adicionalmente, el colocar el foco en tareas y compromisos, como refirió la pareja, ayudaba a moverse hacia otras temporalidades, lo cual lleva a la pareja a hablar y ahondar más sobre temas relacionados con lo que podían construir, y menos en lo que dejaron atrás; lo cual generó efectos positivos y aumentó la capacidad de entendimiento de sí mismo y el otro.

Estos efectos benéficos que se potenciaron en la forma de comunicarse con el otro, tanto en el espacio terapéutico como fuera de este, produjeron transformaciones a nivel relacional que fueron consideradas por ellos como fuentes de mejora y posibilitaron resignificar la vida en pareja; a continuación, se describen cinco aspectos que se fortalecieron a nivel relacional:

1. El perdón como un acto reparador.
2. Nuevos acuerdos y límites mejor definidos.
3. La relación de pareja como prioridad que hay que cuidar.
4. La empatía.
5. Cultivar proyectos y sueños.

El perdón, como una forma de restaurar el error de la infidelidad, dimensión que se extendió al campo de lo individual como lo relacional:

Clavel (hombre, infiel)

... se enmarcó lo que era perdón, que también era, lo que era comprensión... esa palabra de perdón se transfiguró... ustedes que quieren de ustedes, y nosotros la volvimos, más respeto, más comprensión, la volvimos confianza.

Violeta (mujer, infiel)

...el perdón es importante, no es que usted lo olvide, que no lo queramos olvidar, porque, obviamente queremos estar ahí. Pero el significado de perdonar y que cualquiera puede cometer un error...

Lirio (hombre, infiel)

Esa transición de aceptación de un error explicado en la terapia, para ambas partes, te permite entender que somos seres humanos con errores y dificultades, pero también con fortalezas para seguir adelante como pareja. También le permite a la persona afectada por el error de su pareja, el perdón, pero el perdón real.

Las personas participantes narraron el perdón como un ingrediente importante en la recuperación, los relatos conllevaron a una comprensión de lo que pasó y al entender la vivencia, se fortalecieron los cimientos de la relación, dinamitados por la infidelidad como son: el respeto y la confianza. El perdón se comenzó a dimensionar no como olvido y cuenta nueva, sino como aprender a vivir con la contingencia y la fragilidad propia y de la pareja. Esto permitió un compromiso en ambas partes, no esperar del otro doblegarse ante un error, sino que comenzaron a resaltar el lugar de cada uno en pro de la reparación, el acto de perdonar se vio reflejado en el hecho de poder avanzar con el otro porque hay una aceptación de que se puede equivocar, pero también, es posible enmendar y resurgir con fuerza y recursos “para seguir adelante” y evolucionar con una mirada más amable de la relación.

Estos hallazgos concordaron con lo que expresaron los terapeutas en el grupo de discusión, quienes consideran que las conversaciones terapéuticas dan la oportunidad de conocer en mayor profundidad el contexto de la vivencia, así darse cuenta, como menciona T1, si:

Puedo perdonarlo o yo si me siento capaz de perdonar... o no soy capaz

Así mismo, la terapia permitió comprensiones y reflexiones que pudieron ser un suelo fértil para que las parejas decidieran elaborar el perdón desde sus propias perspectivas, como sugiere T4 en el grupo de discusión:

El perdón no como quien le hace un favor al otro, sino como también un acto de liberación, de yo comprender algo, ver al otro como realmente es y seguir caminando de la mano del otro en las mismas condiciones.

El acto de oír y hablar permitió develar a la pareja, en su real esencia, y al comprender al otro, se fue consciente de su vulnerabilidad, sin embargo, se decidió perdonar por sí mismo y permitirse continuar con el otro sin sentirse en ventaja.

El segundo aspecto, tiene relación con los nuevos acuerdos, el establecimiento de límites más claros, qué se pudo negociar y que es innegociable dentro de la relación de pareja, lo que contribuyó en este proceso de recuperación:

Azalea (mujer, infiel)

... hicimos unos re-acuerdos, sellamos otras cosas, creo que igual una relación no se deja de construir, fue eso, simplemente que no dar todo por hecho, no dar todo por sentado ni por ganado, hasta donde podemos seguir luchando la una por la otra para hacernos felices...

Iris (mujer, infidelizada)

... yo en este momento me puedo aguantar ese desespero que me genera Lirio, de por ejemplo; quién quebró el vaso... Pero yo no voy a negociar con el que va a salir cada 8 días con los amigos, yo no voy a negociar con el que va a estar bebiendo en la calle, yo voy no voy a negociar con el que llegue tarde...

Girasol (mujer, infidelizada)

La relación se fortalece porque tú creces, porque tú te vuelves como más conocedor de tus sentimientos y hasta donde puedes llegar, como que entiendes más la visual del otro, porqué actúa de esa forma, para que no te impacte de forma tan negativa a ti.

Las “herramientas” que se integraron durante el proceso de la terapia, generaron nuevas reflexiones en dos vías: la primera, tiene que ver con la comprensión de que las emociones, decisiones y expectativas de la pareja, pueden ser muy diferentes a las propias, el tenerlo presente favoreció gestionar las que pertenecen a sí mismo, sin esperar que ambos compartan los mismos sentires y significados. La segunda, al escucharse durante las conversaciones, permitió conocerse

mejor, saber hasta dónde se puede llegar, y hasta donde deseaban ceder ante la pareja, lo que favoreció establecer más fácilmente los límites que permitieran gozar de mayor bienestar en la relación. En conjunto ambos construyeron nuevos acuerdos y reafirmaron o descartaron otros, en pro de poder seguir juntos, porque vieron que en la relación no todo está concluido, hay asuntos que emergen sin estar en la bitácora de la pareja, y aunque la victoria no está asegurada, se tienen herramientas para mirar con mayor optimismo esas contingencias, ahora en la relación se “lucha”, en el sentido de no dar por sentado que al recuperarse todo estará bien, sino de considerar el bienestar relacional y la comunicación como virtudes del día a día. El estructurar o refrescar compromisos que antes no estaban tan claramente definidos entre la pareja, fue concordante con el grupo de discusión, como expresa T3:

...Renovar y para algunos podrá ser incluso... vamos nuevamente a asumir a qué nos vamos a comprometer cada uno y cada una de nosotros en esta relación.

El tercero aspecto, el sentido de cuidado y prioridad de ser pareja, como la importancia de sintonizar, conectar, sacar espacios para los dos, resaltar aquellos aspectos y detalles que destacaron importantes y que nuevamente resurgieron y generaron una percepción de estar ahí para el otro y para construir en relación:

Lirio (hombre, infiel)

Que primero, independiente que tengas hijos o no en un matrimonio, primero también es la pareja por encima de los hijos...

Hemos aprendido mucho de esas cosas. En no obligar al otro en que haga la relación, a que haga... que este pendiente de mí, bacano. Son cosas, detalles que son bacanos, en ese sentido, ella ha cambiado mucho, que ella este muy pendiente de mí...

Girasol (mujer, infidelizada)

Ahora a mi más que importarme que Clavel me sea infiel o fiel, siento que lo más importante de esta relación, es lo que construimos, lo que disfrutamos juntos, lo que hacemos que hacen que a cada uno le salga una sonrisa, lo que disfrutamos como él, yo y la familia.

Las terapias son como para reforzar las cosas buenas y visualizar riesgos, de cosas que probablemente puedan llegar a destruir las cosas.

Azalea (mujer, infiel)

*...ella sentía que, si ella se enfermaba de verdad, yo no iba a estar ahí; algo que dialogamos...
Me siento más como protegida, como más entendida, yo por ella digamos que no me sentía como
tan entendida...*

Los diálogos terapéuticos, permitieron reconocer en algunas parejas, que habían detalles que tal vez estaban olvidados o no se hacían y que en las conversaciones comenzaron exteriorizar el sentir sobre el cuidado, lograron escuchar aquellos deseos de más cercanía, el poder contar con la otra persona y el sentirse admirado, protegido y elogiado, no como una forma de obligar a hacerlo, sino, como una expresión de seguridad y afecto, así cada uno pueda sentir al otro lo suficiente, y continuar siendo una prioridad. Se comenzó a transformar ese propósito común de cuidar de la relación y de sí, para estar alertas ante el descuido y fomentar acciones que velen por el bienestar de ambos. El entender la importancia del cuidado de la relación y de cada uno, lo menciona T2 en el grupo de discusión:

Al aparecer unos asuntos de cuidado, los convocan a volver a conectarse como pareja

Lo que dimensiona probablemente la relación como una constante construcción y conexión con las necesidades propias y de la otra persona, para encontrar ese equilibrio de sentirse importante en la vida de su pareja.

El proceso terapéutico también permitió, una especie de “reevaluación” de la relación, con nuevos aprendizajes acerca del “nosotros”, este proceso de reflexión, permitió en primera medida, que la pareja comprendiera que como la luz de un faro la prioridad de la relación se había difuminado perdiendo la sintonía entre ambos, y esa luminiscencia estaba enfocada principalmente en otras zonas como el crecimiento económico, los hijos, la familia, entre otros. Este hecho, tiene relación con lo expresado en el grupo de discusión, por la terapeuta T2:

Empiezan a entender que cuidar de ellos mismos y de la relación es prioritario ... empiezan de antemano como a poner a la familia en primer lugar, entonces llevan a un segundo lugar cosas que habían tenido muy prioritarias como el trabajo, lo social, o lo cultural... varias cosas de las cuales estaban distraídos.

Estas comprensiones comenzaron a focalizar esa luz, en el deseo de cultivar la vida en relación, aunque haya hijos u otros escenarios importantes, además, de buscar espacios que faciliten ese compartir y disfrutar juntos, debido a que se integra la idea de poner la relación en un sitio especial y ser prioridad.

Por último, la terapia ayudó igualmente, a distinguir en ellos que aún existía amor, que encontraron apertura en la otra persona de construir y querer tener una mejor relación y que aún se podían lograr “cosas” entre los dos, es decir, que este espacio, como señala T1 en el grupo de discusión, cada miembro de la pareja:

Podrá darse cuenta a medida que pasa el tiempo, si hay el suficiente amor como para hacerle la apuesta a la relación, como a volver a comprometerse.

Como lo expresan las parejas, reconocer que hay amor y saber a qué se puede comprometer cada uno para mejorar la relación y se produzcan los cambios anhelados.

El cuarto de los aspectos a nivel relacional que se identificó como motivador de la recuperación es la empatía, esa identificación con el otro, compartir sus sentimientos y emociones, comprender sus vivencias, aceptar a la persona:

Girasol (mujer, infidelizada)

Pensar antes de hablar, entender la necesidad del otro antes que la mía. Ponerse en los zapatos del otro es muy importante; y es muy importante lo que tú pienses y tú necesites, pero aquí no eres solo, eres dos.

Azalea (mujer, infiel)

... es básicamente eso, querer y valorar lo que es importante para los dos y se vuelven más oportunidades de aprender del otro, eso es, eso fue lo que sucedió en la conversación terapéutica... yo creo que nos hizo evolucionar un poquito más, de prestarnos atención.

Lirio (hombre, infiel)

Pienso que lo aprendido en la terapia, debería ser algo constante y para toda la vida ya que el trato adecuado hacia tu pareja y de tu pareja hacia ti, facilita enormemente el respeto y la aceptación del otro tal y como es.

La empatía que se activó junto al proceso terapéutico permitió la inclusión de la pareja, esto conllevó a salirse de sí, para dar espacio y aprender de la otra persona, conocer sus sentires y actitudes, lo cual transfigura y enriquece a la pareja porque se incrementa la intimidad y se cualifica el clima emocional de la relación. Aprender el sufrimiento del otro y esforzarse por validar su vivencia y ambas partes sentir que deseaban continuar tejiendo en pro de la relación, contribuyó a transformar significados, emociones y sentimientos de dolor, en posibilidades de mejora, y comenzaron a tejer desde dos hebras, que se entrelazaron y se tienen en cuenta las necesidades de la pareja y las propias, dando valor a lo que es importante para las dos partes, prestarse más atención, no retomar el acontecimiento una y otra vez como manera de culpar, sino como de aceptar al otro tal y como es. En el grupo de discusión, T4 menciona:

A pesar pues de que obviamente esto no es esperado ...se siguen sintiendo dolidos y maltratados pues, por la infidelidad misma, hay como una capacidad mayor de comprender las circunstancias en que esto pudo ocurrir y como que cuentan con mayores recursos para pasar a la siguiente etapa de la relación.

Por lo cual, “se descentralizó” una mirada muy enfocada en ilusiones personales, que permitió aceptar las circunstancias y a la otra persona con “imperfecciones”, el colocarse en el lugar de la pareja para comprender su vivencia y su forma de percibir la realidad, probablemente dio cabida a mirar al otro con gentileza, con defectos y virtudes y cada parte, dar de sí para evolucionar y movilizarse de lo ocurrido al ampliar la mirada en recursos para avanzar.

Cómo último aspecto, el espacio terapéutico, facilitó cultivar proyectos y sueños, expresado a través de los fragmentos de la siguiente pareja:

Violeta (mujer, infiel)

...de rescatar, obviamente, yo siento que muchas cosas y... hablar del futuro; porque ni siquiera hablábamos del futuro. Entonces yo creo que ahí he sentido como que se ha recuperado y en el punto en que ya hemos hablado como de un futuro.

Tulipán (hombre, infidelizado)

Ese ha sido un ingrediente importante, que ella también se haya abierto de la manera que se ha abierto, ella ya quiere una relación de pareja bonita, que se siente, quiere una familia. De alguna manera estamos en la misma línea de pareja, cierto.

Las conversaciones terapéuticas en las cuales se viajó a través del tiempo, al pasado, al presente y al futuro, enfocarse en este último permitió en las parejas comenzar nuevamente a recordar, cultivar y poner en acción deseos, anhelos y proyectos que se tenían juntos o estructurar nuevos. Estos relatos, los inspiraron a seguir luchando y a salir de esa experiencia dolorosa, así mismo, transformaron la inestabilidad emocional y relacional que se sintió al descubrir el evento, en una visualización y planificación para conseguir cosas en conjunto, al parecer esto generó seguridad y sensación de recuperación, porque el otro de igual forma, desea seguir estructurando ese boceto de cómo será “nuestra vida” y tomar decisiones para llevar a cabo aquello que se sueña. Lo anterior se relaciona, en el grupo de discusión, en el cual se consideró importante incluir en el acompañamiento terapéutico, introducir esos temas que enrutaban a la pareja a sus proyectos futuros, T2:

Sueños, todo ese futuro que tienen... todo lo que viene, de los proyectos... incluso se construyen en terapia, o sea, como se sueñan, como se imagina, que se imaginan que va ser más adelante la vida.

Posiblemente logra centrar sus miradas en los aspectos positivos y venideros cargados de dos voces que están en un reajuste y reconstrucción de todos los aspectos que permitan ensamblar su proceso de bienestar, así, comienzan a renacer propósitos presentes y futuros en conjunto y traer todos esos anhelos “silenciados” por la infidelidad pero que ahora afloran para ser contados.

Profundizar sobre las narraciones y descripciones anteriores permitió enfocar el análisis, asemejando la terapia a un puente, que facilitó transitar de la vivencia dolorosa que parece el final de la relación, a la recuperación no solo relacional sino también personal. Este puente se tejió durante las conversaciones, en un proceso colaborativo entre la terapeuta y la pareja, y en la medida que se avanzó en la construcción, se generaron nuevas perspectivas y comprensiones de sí mismo y de la relación, se explicaron cosas, se abrieron puertas a otras temáticas más allá de la infidelidad que ampliaron la visión y condujeron a continuar al otro lado del puente.

Así mismo, este puente que es la terapia, fué un espacio donde los miembros de la pareja sintieron que allí, era permitido y propicio hablar de forma segura y tranquila, donde cada relato individual, era protagonista y objeto de interés genuino por parte del terapeuta, de tal forma que esa facilidad de contarlo todo, permitió que construyeran nuevos significados de ser pareja e ir elaborando un marco relacional más sólido. También fue un espacio de posibilidades, porque de forma individual, pudieron encontrar en la terapia, recursos, destrezas, facetas propias no conocidas antes, que fueron evidenciándose en las conversaciones. En la perspectiva relacional, se posibilitó romper el esquema de víctima-victimario, y también dejar de idealizar a la otra persona, para verla como un ser terrenal que puede equivocarse.

Una de las bases que se tejió durante las conversaciones en la terapia y que brindó solidez al puente hacia la recuperación, fue la comprensión de la infidelidad como un acontecimiento en el cual ambos resultaron afectados y que, para continuar, era necesario vincularse de forma diferente, donde el lugar común de la pareja fuera único y valioso, pero también los espacios personales se apreciaran y respetaran. Esto permitió a las parejas valorar genuinamente el cuidado de sí y del otro, en dimensiones que antes de la infidelidad y la terapia no se pensaban, captaron además, que el cuidado es transversal, permanente y necesario para fortalecerse frente a cualquier situación inesperada de la vida.

En la medida que se tejió y avanzó en la terapia como puente para la recuperación, surgieron cuestionamientos del propio ser, como interrogarse sobre la postura dentro de la relación y preguntarse acerca de los anhelos y sentimientos no expresados antes. Además, se dio un vuelco a la comprensión inicial de la infidelidad como responsable absoluto del daño de la relación, lo cual llevó a responsabilizarse de otros asuntos diferentes al evento: dificultades en la comunicación,

idealizar a la pareja, no compartir pasiones e intereses, exigirse a sí o al otro de tal forma que los espacios de disfrute se fueron reduciendo.

Otro elemento importante que fue puente hacia la recuperación, tiene que ver con humanizar las expectativas de lo que se consideraba ser pareja, lo que estaba ligado a la fidelidad como muestra de amor y compromiso para el infidelizado, y para el infiel que creía que había temas del orden personal como la infidelidad que se podían mantener al margen de la relación, sin afectarla; este análisis interior era como el caparazón estrecho y viejo de la langosta, que les impedía crecer, y al parecer vieron que era necesario tomar acción en asuntos como resignificar la vivencia de la infidelidad, redefinir la relación, cultivar sus propios intereses, y así construir un nuevo armazón, donde poder estar más holgado y tener la posibilidad de expandirse en lo personal, frente a otras áreas como la sentimental, familiar, laboral o social.

Estas comprensiones y cuestionamientos, que se generaron en el espacio terapéutico, fueron catalogadas por las investigadoras como prácticas de cuidado de sí, las cuales tiene algunas características:

1. La búsqueda de la satisfacción personal, no se negocia la propia felicidad, sino que se considera saludable que cada uno logre su propio placer, disfrute, sus espacios, sin que haya detrimento de los mismos derechos para su pareja.
2. Las prácticas de la ética del infiel, en la cual lo importante era mantener bajo control y en secreto la vivencia de la infidelidad, como una forma de no hacer daño a la pareja, se transformaron en más compromiso y respeto hacia el otro, pero también honestidad al ampliar su noción de fidelidad, ahora el cuidado de sí mismo es poder ser fiel a lo que se anhela y se desea construir como persona.
3. En el infidelizado, se renuevan los ideales previos asociados al concepto que traía acerca del amor y vida en pareja, por otra visión donde lo que viene del otro, es un “regalo”, así, que la felicidad no acontece porque el otro cumpla esas expectativas, sino que se cultiva en sí mismo, en las virtudes que se reconstruyeron durante el proceso terapéutico, como la confianza en sí, la autoestima, autocontrol, reconocerse comprometido e incondicional ante el otro.

Es decir que ambos lograron ver la necesidad de embellecer sus propios espacios, cuidar de sí, para luego traer a la relación lo mejor de cada uno, lo que propicia el deseo de cuidar del otro y enaltecer un lugar común.

Por lo cual, la comprensión de las diferencias de cada uno, como formas de enriquecer el universo que juntos construyen cada día, facilita el sentido de cuidado de la relación, que se robustece con la escucha atenta del otro que se inició en el espacio terapéutico y se prolongó en las conversaciones posteriores a las sesiones. Esto se asemeja a la expresión metafórica de una de las participantes, donde la relación parecía de cristal inicialmente, amenazado con su ruptura tras la vivencia de la infidelidad, sin embargo, las parejas como artesanas y la terapia como el puente hacia la recuperación, contribuyeron a que el cristal se puliera y adquiriera mayor solidez, se transformó en oro, material de mayor resistencia para enfrentar y emerger sin romperse del malestar que acompañó el evento de la infidelidad.

El cuidado de la relación, tiene las siguientes características:

1. La vida en pareja es un conjunto de ideales que cada uno trae a un espacio común, también de proyectos y sueños que se pueden contar y negociar, así permitir que ambos trabajen unidos para llevarlos a cabo.
2. Para velar por la relación, es necesario poder empatizar con las necesidades que precisa el otro y saber que ambos son sujetos que desean amor y cuidado. Esta mirada aumenta la sensibilidad y la motivación para hacer cosas por el otro dentro de las posibilidades de cada uno.
3. Elaboraron o reafirmaron nuevos acuerdos, al encontrar puntos en común, o flexibilizarse en otros, consideraron la necesidad de contar con el otro para que la relación avanzara y gozara de bienestar. Además, se tuvo la valentía de mencionar aspectos no tan agradables, ya no sentidos como un ataque, sino como formas de dar a conocer lo que podía molestar, lo que gustaría recibir, lo que sienten que hace falta, así pactar posibles soluciones y gestionar aquellas inconformidades dentro de la relación.
4. Cuidar de la relación no implica que desaparezcan las contingencias y vulnerabilidades en la vida relacional; el sobreponerse a experiencias consideradas difíciles, como la infidelidad, mostró que la suma de recursos para encarar estas adversidades, trae fortalezas para poder enfrentarlas, y esto anima a cuidarse como pareja.

Finalmente, la terapia como el puente a la recuperación, permitió a la pareja transitar de la devastación y fin de la relación a la posibilidad de recuperar y fortalecer el vínculo, a través de un proceso de reflexividad y responsabilización en cada uno, que les ayudó a analizar su relación y qué deseaban de ella, reconociendo que se requería de tiempo y esfuerzos de ambos en la edificación de las nuevas bases relacionales, para sobrellevar todo lo que implicaba transitar este recorrido. A medida que se daban pasos, se asumieron ciertos cambios personales, tales como desnudar de forma genuina sus sentires y pensares, soltar cargas que no eran propias, ganar en confianza, este proceso los transformo igual que la langosta, en una versión mejorada. De igual forma, este proceso también se llevo a cabo en la relación, comenzaron a escucharse y comunicarse activamente uno con el otro, delimitaron acuerdos y cultivaron proyectos y sueños, realizaron actos reparadores como el perdón y la empatía, lo que llevó a la relación a fortalecerse como el oro. Todo lo anterior, permitió transitar del cuidado de sí al cuidado del otro, lo que posibilitó resignificar la infidelidad, y luego de esto, descubrirse robustecido y encontrar diversas formas de relacionarse como pareja, de aprovechar el potencial de la relación y habitarla con expectativas más humanas y estéticas.

Discusión

El objetivo de la terapia es expandir la práctica terapéutica más allá del lenguaje y el desarrollo de nuevos significados y comprensiones para incluir la facilitación del acceso a la gama completa de "multi-ser" y el desarrollo de un repertorio de nuevas habilidades de relación ... la recuperación relacional es, por lo tanto, la capacidad de liberarse efectivamente de las ataduras de las relaciones limitantes, debilitantes y desordenadas del pasado y del presente, y de desarrollar y ser capaz de actuar sobre nuevas habilidades para llevar a cabo relaciones exitosas. (Anderson, 2012, P.144)

En este capítulo se contrastarán los resultados de cada una de las categorías con la teoría y estudios revisados de diferentes latitudes.

En referencia al objetivo de reconocer los significados antes y después de la terapia, se comprenderán estos, como las creencias y valores que habitan la vida de los seres humanos y que conllevan a las diversas formas de ser y manifestarse (Limón, 2012).

En las parejas heterosexuales, los infieles manifestaron en común una postura de minimización de la infidelidad antes del proceso terapéutico, conformada por tres rutas: de la intimidad, la cual tiene relación con mantenerse fiel en el ámbito emocional; de la laxitud, la infidelidad carece de significado y esto conlleva a permear límites; del control, como la capacidad de dirigir con certeza la situación sin medir los resultados. Se comprenden estas tres rutas como las creencias que llevaron a la autoaprobación de la vivencia de la infidelidad, ya que facilita un no cuestionarse acerca de las consecuencias, da una especie de tranquilidad y permite desarrollar y creer falsos argumentos, lo que confluye en lo que se denominó en el estudio como la "ética del infiel". La postura de minimización, tiene relación con el término que usa Scuka (2015), de autoengaño, conformado por la minimización, negación, supresión o auto-justificación como formas que usa el infiel para convencerse a sí mismos de que su actuar está "bien", lo cual de cierta forma puede facilitar desculpabilizarse y alivianar su conciencia.

Este concepto “ética del infiel”, término novedoso a partir del estudio, no se encontró en la teoría y estudios revisados, ésta tiene relación con los significados y acciones de cómo mantener el evento oculto, concebirlo como algo transitorio, la flexibilidad de irrumpir los límites y el falso control de la infidelidad, lo cual permite, que la vivencia resulte más llevadera, aunque los infieles reconocen una especie de conciencia moral frente al evento al mencionarlo como algo que “no estaba del todo bien” o puede suceder mientras no sea descubierto.

La participante infiel homosexual, no tuvo una postura de minimización, sino que la infidelidad era asociada al involucramiento emocional con la tercera persona, no a la vivencia sexual. Esta ha sido descrita ampliamente en la literatura como aquella donde se dedica atención, tiempo y amor romántico a otra persona que no es la pareja (Shackelford et al., 2000; Varela, 2014; González et al., 2009). Probablemente, esta concepción estaba dada por los acuerdos que tenían en la relación, en los cuales la prioridad era la intimidad emocional, más allá de la sexual.

En los infidelizados los significados previos se asociaron a una postura de “blindaje o armadura”, esto producto de cuatro rutas: de la sacralización, donde la pareja es vista como una divinidad; de la idealización, al concebir al otro como un ser perfecto; del amor, al considerar que cuando se ama se garantiza la fidelidad, y finalmente la no contemplación, como la imposibilidad de vivir esta experiencia. Estas creencias habían forjado la expectativa de que no era posible que la infidelidad llegara a sus vidas, lo cual hizo mucho más difícil la experiencia luego del descubrimiento. Estos hallazgos se compadecen con lo que describe Flores (2019) acerca del amor romántico, el cual es basado en ideas como la monogamia, la concepción del otro como mitad, la exclusividad y la omnipotencia, así mismo, como expresa Rodríguez (2020) a través del amor romántico se idealiza y se dota a la pareja de cualidades superiores que le otorgan un estatus especial. Imaginarios que magnifican al otro, lo que concuerda con los hallazgos de la presente investigación.

En los procesos terapéuticos, como expresa Limón (2012), se facilita o promueve un espacio para reflexionar la pertinencia de los significados, dismantelar las historias que las personas traen a la terapia y con esto nace la oportunidad de resignificar o establecer versiones alternas de las creencias e ideas que han venido gobernando su existencia, lo que lleva a una versión distinta o nueva de ver y verse.

Esta reflexión y transformación de los significados en torno a la infidelidad, que emerge posterior a la terapia para el caso de los infieles, permite el paso de una postura de minimización a una postura crítica, basada en el reconocimiento de la falta, así como en la responsabilización de las acciones y decisiones con respecto a la infidelidad. La ruta de la intimidad, cambia a concebir la vivencia no solo en un ámbito íntimo, sino que también permea a la pareja y la familia. La ruta de la laxitud se transforma, en la concepción de que es un evento evitable. La ruta del control transita al interiorizar que no se tiene el total dominio de la situación, lo cual permite visualizarse como seres humanos que cometieron un error. La postura crítica concuerda con lo expresado en la investigación de Giraldo y Garcés (2013), donde mencionan que cuando las personas experimentan y entienden la magnitud del acto y el dolor desencadenado, se tiene un juicio crítico que permite la incorporación de aprendizajes y el infiel interioriza una nueva ética relacional con el otro y consigo mismo. En el presente estudio, la transformación a la postura crítica, permite en los infieles, analizarse a sí mismos y a la experiencia de la infidelidad, aumentando la consciencia del daño ocurrido, lo que posiblemente llevó a deconstruir la ética del infiel y dar paso a la verdad, a la sensibilidad necesaria para empatizar con el sufrimiento propio y de la pareja, lo que permite hacerse cargo y asumir acciones para subsanar los efectos de la infidelidad y la fractura del “nosotros”.

De igual forma, en los infidelizados de la presente investigación, se transforma el significado, al pasar de una postura de blindaje frente a la infidelidad, a una postura de responsabilización de la idealización, lo que permite la flexibilización de las formas de pensamientos anteriores y el cambio de la visión idealista a reconocer que las personas no son inmunes a la infidelidad, y que este acontecimiento no implica necesariamente el desamor, esto permite la concepción de que la pareja se equivocó y que esta decisión lesionó, sin embargo, también hubo una responsabilidad en concebir a la pareja como un ser libre de errar. En semejanza a lo descrito en el artículo de Giraldo, Garcés y Posada (2018), una postura mutua de responsabilización facilita la humanización del vínculo.

Luego de la terapia, las parejas confluyen en la connotación común de la infidelidad como un error, lo que se considera como facilitador en el tránsito hacia la recuperación de la relación, luego de transformar las posturas que tenían frente al suceso y reconocer la condición de límite propio y de

la pareja, construyen formas que permiten vivir una relación más sólida y humana. Los significados previos y posteriores al proceso terapéutico, de estos participantes, enmarcaron toda la emocionalidad que rodeó la experiencia, así como la forma en la cual la abordaron.

En relación a los significados, es novedoso en esta investigación, el avistamiento de un tránsito en ambos miembros de la pareja y un lugar de confluencia común en lo que hace referencia a deconstruir la ética del infiel y el blindaje del infidelizado luego de la terapia. Estos conceptos y transformaciones no se encontraron en otros estudios.

En referencia al objetivo que indaga las vivencias en torno a la infidelidad, se evidencia un tránsito de abismo a grieta. Antes del acompañamiento terapéutico, los participantes la describen como un “tsunami, huracán, agujero negro, una bomba o un choque” lo cual da cuenta de la dimensión y efectos que a su paso dejó la infidelidad, una sensación de vacío, de pérdida, devastación personal y de la relación; el dolor como emoción enmarca el descubrimiento de la infidelidad para ambos, como lo descrito por Schonian (2013) y Scuka (2015).

En los infieles, hay un “mix” de emociones como lo citaron los participantes, dentro del cual, la culpa estuvo presente, al parecer procedente de reconocer que la infidelidad no estaba bien y del daño que se genera en su pareja y en sí mismos, a pesar de que no había tal intencionalidad (Prieto et al., 2012; Molina, 2015; Camacho, 2004). Para los infidelizados, también hay una mezcla de sentimientos, sumado a la lesión de la autoestima acompañados de la sensación de destrucción propia y del vínculo marital, igual a lo manifestado por Luyens y Vansteenwegen (2001) y Paz (2013). Las parejas no expresaron sentimientos asociados a ideas de suicidio, como en la investigación de Scheinkman (2005).

Otra vivencia importante, descrita por los participantes tiene relación con el quiebre de la confianza, la cual estaba fundamentada en la reciprocidad del amor, en sentir el futuro seguro con aquella persona en la cual se confía; por lo que esta ruptura parece inicialmente difícil de reparar y se percibe como la muerte de la relación, hallazgos que concuerdan con las investigaciones de Molina (2015) y Gordon et al. (2005).

Estas vivencias pueden conectar la infidelidad con la percepción de pérdidas relacionales, como: la confianza, la intimidad emocional, la apreciación que se tenía del futuro. Pérdidas personales, en el infidelizado la autoestima y la seguridad; y el infiel tiene la sensación de perderse a sí mismo, con preguntas como ¿Para que hice todo esto? enunciadas en esta investigación en consonancia a lo afirmado por Scuka (2015).

En esta investigación los relatos de los participantes dan cuenta de la transformación de la vivencia luego del proceso terapéutico, tanto en la esfera individual y relacional, lo que denominaron algunos de ellos “trascender”, haciendo alusión a moverse de las emociones y experiencias iniciales para dar paso a otras comprensiones en torno a la infidelidad y sus consecuencias, como describe Anderson (1999), la terapia provee nuevas formas de sentir y comprender la historia de las personas, y así elaborar un nuevo futuro; en el caso del infiel, la vivencia durante y después de la terapia, viene matizada por reconocer sus elecciones personales y responsabilizarse de las consecuencias, como lo descrito por Johnson (2008) producto de lo cual acepta que la reparación del vínculo y la confianza, debe involucrar tenacidad, paciencia, sinceridad y comprensión a su pareja; por su parte en infidelizados, trascender a ver la infidelidad como un error, da paso a que se resalten atributos de la pareja que lo alejan de la mentira y el engaño, motivando el perdón y la reconstrucción de la relación, sin que esta comprensión y decisión de seguir juntos, pretenda omitir el dolor causado o naturalizar el acontecimiento, sino aprender de lo vivido y avanzar, acorde a lo expresado por Abrahamson, Hussain, Khan, y Schofield (2012) y Crawley y Grant (2010).

De tal forma que en esta investigación se asemejó la vivencia de la infidelidad a un suelo árido, en el cual hubo dolor y la experiencia no fue agradable, sin embargo, optaron por no quedarse allí, decidieron pasar a otro lugar para sembrar otras formas de sí y la pareja, más fértiles, más agradables, al reconocer responsabilidades y saberse capaz de reparar. En el nuevo lugar de la siembra se traen injertos, es decir, nuevas plantas que son más resistentes a las inclemencias, a la sequedad y el dolor del evento de infidelidad.

En relación al objetivo que hace referencia a los aspectos de la terapia que favorecen la recuperación y mantenimiento de la relación posterior a la infidelidad, se encontraron tres subcategorías: mirarse a sí mismo y a la pareja, la renovación de la langosta y la transformación del cristal al oro, las cuales dan cuenta de cómo la terapia permitió un puente, un espacio-tiempo para

la conversación personal y relacional, que confluyen en esta investigación en el cuidado de sí y de la pareja.

Mirarse a sí mismo y a la pareja, emerge a partir del proceso de reflexividad que convocó la terapia, que los lleva a responsabilizarse; inicialmente infieles e infidelizados, consideran las implicaciones de mantener la relación u optar por la separación, como lo mencionado por Giraldo et al., (2018), las parejas de esta investigación, luego de reconocer los errores de cada uno, decidieron luchar juntos por la relación. El proceso reflexivo, permitió en el infiel, clarificar sus propias pasiones y anhelos, comprenderse y ver que luchar por recuperar la relación, la confianza de la pareja, son procesos opcionales, no obligatorios, lo que ayudó a asumir el camino con mayor tranquilidad. Por su parte el infidelizado, al reflexionar sobre los significados que tenía de la infidelidad, del amor y de ser pareja, le ayudó a aceptar la fragilidad de la pareja y a ser más comprensivo.

Uno de los frutos de las conversaciones terapéuticas, fue favorecer en los infidelizados, deshacerse de la postura de víctima, cuestionarse y asumir responsabilidades al pensar sobre otros “daños” en la relación, por su parte en los infieles, aunque se reconocen esas lesiones previas de la relación, no las utilizan para justificar su participación en la infidelidad, esa mirada hacia el interior, suscita el responsabilizarse en ambos y tomar acciones correctivas, de acuerdo a lo enunciado por Scheinkman (2008) quien afirma que reflexionar sobre otros asuntos de pareja, que pudieron o no llevar al acontecimiento y enfocarse en buscar soluciones, puede ser benéfico.

Estas miradas a sí mismo y a la pareja, propiciaron el diálogo, permitieron que los participantes encontraran nuevos sentidos a las historias que traían, en similitud a lo enunciado por Harlene Anderson (1999) y de esta forma, suscitar cambios en la esfera personal y relacional, lo primero nombrado como: la renovación de la langosta, y lo segundo como la transformación del cristal al oro.

En similitud a lo expresado por Heintzelman et al. (2014), las parejas lograron mantener la relación y también crecer en lo individual, a pesar de la devastación que se vivenció con el descubrimiento de la infidelidad. Manifestaron mejoría en cuatro aspectos en la esfera personal: fortalecimiento individual, soltar cargas ajenas, ganar confianza en sí mismo y finalmente devenir en otro más satisfactorio para sí.

Los participantes reportaron crecimiento personal, a partir de mejorar la capacidad de tomar decisiones, y emprender acciones que en el pasado no se consideraban importantes, tales como el disfrute de los espacios personales, responsabilizarse de las consecuencias de sus actos, ganar confianza en sí mismo y finalmente en devenir otro más satisfactorio para sí mismo, en cuanto hay claridad sobre sus capacidades, establecimiento de límites y exigencias a los demás; sintiéndose más capacitado. Estos hallazgos estarían en consonancia con la “auto-agencia” que Anderson (1999) describe como las habilidades personales para emprender acciones y realizar elecciones, a partir de los significados que se tengan.

La transformación del cristal al oro, es consecuente con la evolución relacional que vive la pareja en compañía del proceso terapéutico; se observó que las conversaciones que se dan en este espacio, facilitan el conocer posturas de la pareja, comprender que hay multiplicidad de formas de pensar; captar diferencias pequeñas en tanto se escucha, lo que lleva a entender a la pareja con sus deseos y límites y tornar más compasivas las solicitudes y exigencias; expresar aquello que disgusta o gusta de una manera más tranquila, sin temor a las reacciones de la otra persona, entendiendo que al conversarlas permite también al otro, comprenderlas; por último, se valora la relevancia de mantener la comunicación, como aquel medio que permite encontrarse, dialogar, acordar o resolver múltiples temáticas.

Así, el proceso terapéutico, ayudó a los participantes a hablar temas que antes no eran posibles por miedo o por creer que no serían entendidos, permitió la comprensión de la importancia de hablar sin reservas, además reconocer que estar “presente” en una conversación, no solo implica estar físicamente, sino otorgar la atención necesaria, tiempos sin interrupciones para ambos, lo cual lleva a escuchar más y mejor. Así mismo, el espacio terapéutico fue contenedor de las emociones y hubo un diálogo guiado por la terapeuta. Esto último concuerda con las investigaciones realizadas por Luyens y Vansteenwegen (2001) y Molina (2015), donde resaltan que una de las características de las mediaciones terapéuticas es el espacio donde la pareja tenga la posibilidad de expresar sus emociones y pensamientos con calma, y que cada miembro logre verbalizar lo que siente a través de las preguntas abiertas que realiza la terapeuta, lo cual, facilita la comunicación, como se observa en el presente estudio.

Otro de los hallazgos que resulta de la terapia y que contribuyó a la recuperación y mantenimiento de la relación, está relacionado con conversar sobre otras temáticas diferentes a la infidelidad. Adicionalmente, este ejercicio conversacional que inicia en las sesiones, se continúa en el hogar y en el día a día de las parejas, lo que lleva a amplificar, profundizar y recrear lo dicho y escuchado en terapia, lo que aumenta el entendimiento de sí y del otro. No se encontró este hallazgo descrito o especificado en otras investigaciones sobre terapia en infidelidad. Sin embargo, Anderson (2012) menciona que en el proceso dialógico que un consultante tiene con el terapeuta y con ellos mismos en la sesión, continúa de alguna forma fuera del espacio terapéutico.

Así mismo, la terapia como puente de transformación que inicia con el diálogo y la escucha en el ambiente terapéutico, facilita desarrollar nuevas comprensiones y habilidades de las parejas, que comenzaron a tejer aspectos que contribuyeron al mantenimiento de la relación y posibilitaron resignificar la vida en pareja.

El perdón fue un ingrediente importante en la recuperación. Las personas participantes lo dimensionan como aquel aprendizaje de convivir con la contingencia y la fragilidad propia y de la pareja, lo que lleva a un compromiso en ambas partes de que hubo una falta, que no se borrará, pero que, si es posible avanzar en la relación, porque hay una aceptación de que como humanos se pueden equivocar. Esto concuerda con lo descrito por Fife, et al. (2013), cuando las parejas gestionan la crisis inicial, comienza a emerger una escucha empática y una comunicación constructiva que fomenta el perdón, hallazgos que se relacionan con el presente estudio.

Otro aspecto fue la construcción o reafirmación explícita de acuerdos y límites; a partir de la terapia, las parejas participantes comprenden la importancia de conversar, respetar y establecer de manera constante aquellos acuerdos que permiten mantener la confianza y seguridad tanto propia como en la relación, ya que, de manera frecuente pueden surgir asuntos no esperados. Este hallazgo, tiene relación con lo descrito en la investigación realizada por Garcíandía y Samper (2012), quienes expresan la necesidad de que la pareja aprenda a crear acuerdos y respetar esos compromisos, posibilidad que se da dentro de las conversaciones terapéuticas.

Ver la relación de pareja como prioridad, fue otro de los recursos en el mantenimiento de la relación, las parejas reconocieron que habían perdido detalles hacia el otro y que eran necesarios

para sentir seguridad y afecto, conectar con las necesidades tanto propias como de la otra persona, y así, fomentar acciones que velen por ambos. Se relaciona este hallazgo con lo que expresa Brow (2019) en su estudio, el cual lo define como el papel del cuidado y preocupación de cada miembro por el otro, lo cual proporciona el poder ver las inquietudes de su relación y así mismo, las posibles soluciones.

Elaborar proyectos en conjunto, fue otro aspecto relacional que se transformó durante el proceso terapéutico, hallazgo también referido por Fife (2013).

De igual forma, se reconoce la empatía como otro aspecto de recuperación, Durán (s.f), la define como la capacidad de sintonizar cognitiva y emocionalmente con la persona que se conversa, esto aproxima a lo que está sucediendo en el otro y sentir parte de esta en sí mismo. En las parejas, la conversación terapéutica favoreció el salirse de sí para dar espacio y aprender de la otra persona, así enriquecerse del otro, lo que conllevó a incrementar la intimidad y el clima emocional de la relación.

Las vivencias en torno a la infidelidad y al proceso terapéutico de las personas participantes, así como las reflexiones, cuestionamientos, acciones de responsabilización, que conllevaron a transformaciones relacionales y personales que aportaron como aspectos favorecedores en el mantenimiento de la relación de las parejas participantes posterior a la infidelidad, se catalogaron como prácticas de cuidado de sí y de la relación, lo cual hace referencia a todas las actividades que procuran responder a las propias necesidades y la de los otros, con la finalidad de amparar la existencia y promover todo aquello que supone el bienestar personal, sin lastimar el de los demás (Guevara, Zambrano de Guerrero y Evies, 2011).

Según Cortina (2013), el deseo de cuidar es una tendencia natural, procurar el bienestar propio, de los hijos y la pareja, está ligado a la evolución y la supervivencia humana, a pesar de ello, requiere ser cultivada de forma consciente y activa. En el proceso terapéutico emerge ese cuidado propio y del otro en nuevas dimensiones, las parejas incorporan nuevas prácticas que conllevan a un mejor vivir y reconocen la necesidad de trabajar de forma constante en ellas, como un proceso de cada día.

En relación al cuidado de sí, cada miembro de la pareja exaltó la importancia de satisfacer los espacios y tiempos personales, porque se comprende que ninguno debe renunciar al bienestar propio para la “satisfacción” del otro, lo cual está en relación con las prácticas de sí de las escuelas greco-romanas recreadas por Foucault (1984): “el cuidado de sí es éticamente primero, en la medida que la relación consigo mismo es ontológicamente primera” (p.264). Los participantes alcanzaron la comprensión de enriquecer la visión de sí mismo como fundamental para llevar a la relación lo mejor de sí, además llevar a cabo acciones encaminadas al bienestar propio, cultivarse, reconocer su valor y limitaciones; en consonancia con Builes (2012) la toma de decisiones que conllevan a establecer y respetar formas más amables para la persona, permite una existencia más estética, con mayor goce de sí, a partir de saber lo que se es y lo que no.

El cuidado de sí implica la relación con el otro, porque se reconoce que los demás también son sujetos de atención, al conocer lo que es bueno para sí, se empatiza con las necesidades del otro, lo cual es una forma de cuidar de los demás (Foucault, 1984).

En referencia al cuidado del otro, como las formas de brindar atención y esmero suficiente a la pareja, en el proceso terapéutico, las personas participantes coincidieron en la importancia de ubicar la relación en un lugar especial, donde confluyen las prioridades de cada uno, para tener en consideración las del otro, dado que la reflexión suscitada en la terapia, evidenció que se habían perdido esas prácticas de cuidado necesarias, lesionando las bases relacionales, en similitud con lo expresado por Gilligan (2014), que el no incorporar prácticas de cuidado hacia el otro, acarrea consecuencias, porque somos seres relacionales receptivos y en estas interacciones con el otro es importante estar presente y responder con integridad y respeto. Cuidar del otro, no implica que estas acciones blinden a la relación de contingencias futuras, sino que luego de la vivencia de la infidelidad y el acompañamiento terapéutico, se sabe que es posible renacer, bajo una mirada más sensible y comprometida de aquello que se quiere construir en relación.

Finalmente, los elementos de la recuperación, inician a partir de responsabilizarse de la minimización de la vivencia por parte del infiel y de la idealización de la pareja por el infidelizado y así pasan a resignificar la infidelidad y mirarse ambos como sujetos frágiles, que pueden errar, suscitando otros elementos como las transformaciones personales y relacionales, que visibilizan y

potencian el cuidado de sí y el otro, que concurren de manera novedosa en esta investigación como fuente generadora del mantenimiento de la relación. Las transformaciones individuales permitieron el autoconocimiento, la autocrítica y la responsabilización, y de forma paralela nutren la transformación relacional, al entender al otro como un ser distinto, con cualidades que dignifican su existencia, mirarse de forma más comprensiva y más allá de la infidelidad. Entonces, lo que emerge en esta investigación como aspectos favorecedores en el mantenimiento de la relación están ligados a resignificar la vivencia de la infidelidad, el impacto emocional y cualificarse en diferentes aspectos como individuo y como pareja.

Conclusiones

- La terapia se reconoce en este estudio como aquel escenario acogedor y contenedor, que permitió una conversación multiparcial, en tanto, facilitó dialogar y escuchar las diferentes posturas sin juzgar, fue un espacio externo al hábitat cotidiano de la pareja, así mismo, fue ese puente tejido e hilado inicialmente por la terapeuta y la pareja, que posterior a las sesiones, continuaron tejiendo solos, lo que facilitó el tránsito desde una experiencia asemejada a un tsunami, que parecía arrasar con la relación, a la reparación, florecimiento y mantenimiento del vínculo.
- El proceso terapéutico fue multifocal, ya que no se centró solo en la infidelidad, sino también, en diversas preocupaciones y vivencias de la pareja; el dirigir la atención a otros asuntos, que requieren ser conversados y mejorados, ayudó a mantener la relación luego del acontecimiento, porque se cualificó el vínculo, la manera de relacionarse y comprender al otro.
- En la medida en que la pareja transitó este puente terapéutico, se identificaron las creencias y significados asociados al descubrimiento y vivencia inicial de la infidelidad, lo cual permitió soltar la concepción de víctima-victimario, y asumir que para recuperarse se debía trabajar en equipo, con dosis de paciencia, empatía, escucha activa y sensibilidad que llevaron a comprensiones comunes en torno a que la infidelidad fue un error que se inscribe dentro de la falibilidad humana.
- La terapia ayudó a tramitar las emociones iniciales como son: la tristeza y el dolor en ambos; además en el infiel la culpa, la vergüenza, la decepción de sí y en el infidelizado un daño considerable a la autoestima y la confianza; mitigando paulatinamente estas emociones, se da paso a ver otras cosas más allá de la destrucción y encontrar rutas y planes para reconstruirse en lo personal y posibilitar un nuevo horizonte relacional que incluyó: esperanza, paciencia, incondicionalidad y tenacidad, que nutren una versión del “nosotros” provista de mayor intimidad emocional.

- En el ambiente terapéutico y posterior a las sesiones, las parejas se interrogaron, respondieron preguntas, aumentaron la profundidad de las reflexiones, lo cual conllevó a transformaciones a nivel individual que permitieron el fortalecimiento de sí mismos en tanto autoconfianza y devenir otro más satisfactorio; así mismo, unas transformaciones relacionales, al ser prioridad, perdonarse, cultivar proyectos y sueños, ser empáticos, crear y respetar los acuerdos o límites establecidos.
- Las reflexiones suscitadas en el espacio terapéutico fueron fuente de aprendizajes, cuestionamientos, deconstruir y construir significados de sí mismos, del otro y de la relación, que conllevaron a entender, leer y verse de forma distinta y esto permitió tomar decisiones y acciones personales y relacionales que impactaron el proceso de la recuperación, las cuales se enmarcaron en esta investigación en el cuidado de sí y del otro. La pareja reconoció la importancia de incorporarlos para el mantenimiento de la relación, como procesos continuos y complementarios, porque no se puede cuidar del otro sin cuidar de sí mismo.
- El cuidado de sí, es el reconocimiento del concepto, valor y estima propia, lo que se es y lo que no; y en este sentido, el aceptar y respetar esas mismas características en la pareja, envuelve el concepto de cuidado del otro.
- Para resignificar la vivencia y mantener la relación en estas parejas fue necesario clarificar el deseo de continuar o no en la relación, tomar la decisión personal de pasar a vivir con menos dolor, reconocer virtudes y cualidades propias y de la pareja.
- Las parejas comprendieron que la infidelidad no se borrará, pero que es posible vivir con el recuerdo como una parte de la historia relacional y no la totalidad de esta. Estas particularidades encontradas, confluyen en la experiencia de “trascender”, en tanto las parejas se dispusieron a construir un nuevo ámbito de progresivo bienestar que implicó incorporar nuevas habilidades que ayudaron en la reconstrucción y disfrute de ese nuevo destino.

Implicaciones y recomendaciones

- En esta investigación, el uso de las metáforas que emergen de las narrativas de los participantes, se configuran como un aporte a la terapia de pareja, constituyen un recurso para el reconocimiento y transformación de la vivencia, por ejemplo, al enunciar el antes del acompañamiento terapéutico como un abismo, y el después como una grieta, evidencia que hay una disminución en el impacto de la infidelidad posterior a la terapia. Además, son herramientas para la pareja y el terapeuta; los primeros pueden hacer uso de las metáforas para expresar emociones en torno a la infidelidad y así, se facilita nombrar la experiencia, tal es el caso de señalar el descubrimiento del evento como un “agujero negro” que asemeja la infidelidad como algo que en esos momentos aparenta no tener final, o “una novela” lo que da cuenta de vivir la infidelidad de manera tan inesperada que inicialmente se percibe como una fantasía. Y para el terapeuta también son útiles, al ser retomados en las conversaciones terapéuticas, y así poder ampliar las comprensiones de sí, de la pareja y su contexto relacional.
- Otro de los aportes a considerar, tiene relación con el concepto de la terapia como puente que ayuda a transitar de la devastación al florecimiento individual y relacional, puente que es tejido a través de la conversación e hilado de manera inicial por el terapeuta y la pareja. Mediante las preguntas y reflexiones que suscitan las sesiones se facilita el fortalecer este tejido, y entre todos, dotarlo de la resistencia necesaria, para que la pareja posterior a terminar el proceso siga tejiendo sola la reconstrucción de su relación. Este vínculo terapéutico es esperanzador para aquellas parejas que no logren recuperarse solas o busquen disminuir las emociones iniciales; entonces la terapia emerge como una posibilidad para intentarlo, y a partir de este proceso, comenzar a tejer ese propio puente que les permitirá arribar a nuevas comprensiones y posibilidades.
- En lo que hace referencia a significados de infidelidad, este estudio describe nuevas formas de enunciar creencias previas frente al evento, tales como: la postura de “minimización” y la de “blindaje”, con las cuales se consideraban alejados de los efectos dañinos de la infidelidad, el uso de estos conceptos pueden ser herramientas para el terapeuta, que al

traerlos a la conversación con las parejas, permitan encontrar posibles semejanzas o diferencias con respecto a sus propios significados y vivencias, lo cual, podría ampliar las comprensiones en torno a las expectativas previas que se traen en los momentos iniciales de la terapia y hacen más difícil aceptar el acontecimiento y sus consecuencias, pero así mismo, posibilitan reconocer y cimentar otras rutas, que faciliten asumir otras posturas que lleven a la reconstrucción del vínculo.

- El concepto de la “ética del infiel” puede ser útil para el terapeuta al nombrar prácticas que pueden lesionar a la propia persona y a la pareja, pero también para el infiel puede constituirse en un llamado a la autoevaluación, a la autocrítica, al reconocimiento de que los seres humanos frente a situaciones que cuestionan pueden forjar su propio marco de referencia y mantenerse allí como una manera de auto-aprobarse, y en algunos casos de justificar acciones que pueden trasgredir. En terapia, a través de las conservaciones pueden darse reflexiones que faciliten visibilizar estas prácticas y a partir de ahí, las personas puedan tomar decisiones sobre estas.
- Otro hallazgo que aporta la investigación, tiene relación con las diferentes connotaciones que puede tener el perdón posterior a un evento de infidelidad; ampliar el significado del perdón a otros elementos como el respeto, la honestidad y el compromiso, facilita ver que hay un abanico de posibilidades frente a la forma como las parejas desean vivirlo en su relación, así mismo, el hecho que el perdón no fuera el ingrediente central en la receta de recuperación de estas parejas, sino que paralelamente se consideraran importantes robustecer otros asuntos como: la comunicación empática, la relación como prioridad, los espacios de disfrute personales y la importancia de compartir los sentimientos y anhelos, entre otros, lo que permite comprender que si bien, el perdón es un elemento importante para la recuperación, es necesario mezclar otros componentes durante el proceso terapéutico.
- A partir de los hallazgos y conclusiones, se sugiere en futuras investigaciones nuevas líneas, acerca de otros factores que favorecen la recuperación relacional luego de la infidelidad, indagando en otras esferas como familias de origen, espiritualidad, hijos, entre

otros. Así mismo, se propone, incluir un mayor número de participantes, parejas diversas y multiculturales, así aumentar la pluralidad de significados en torno a la infidelidad.

- Finalmente se sugiere, complementar los hallazgos con otra línea de investigación que aborde a los terapeutas con experticia en infidelidad, como población de estudio para profundizar en su experiencia clínica, y a través de sus voces comprender mejor la vivencia desde su labor, las implicaciones de las concepciones que sobre la infidelidad trae el profesional, y así generar recomendaciones para el acompañamiento de parejas.

Bibliografía

- Aalgaard, R., Bolen, R., y Nugent, W. (2016). A literature review of forgiveness as a beneficial intervention to increase relationship satisfaction in couples therapy. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 26(1), 46–55. doi: 10.1080/10911359.2015.1059166
- Abrahamson, I., Hussain, R., Khan, A., y Schofield. (2012). What Helps Couples Rebuild Their Relationship After Infidelity? *Journal of Family*. 33(11), 1494-1519. doi. 10.1177/0192513X11424257
- Alfonso, L., y Hernández, J. (2020). Significados del amor e historias de infidelidad en parejas que inician un proceso de psicoterapia. *Divers.: Perspect. Psicol.* 16(1), 79-91.
- Allen, E., Rhoades, G., Stanley, S., Markman, H., Williams, T., Melton, J., y Clements, M. (2008). Premarital Precursors of Marital Infidelity. *Family Process*, 47(2), 243–260. doi: 10.1111/j.1545-5300.2008.00251.x.
- Anderson, H. (1999). *Conversación, lenguaje y posibilidades. Un enfoque posmoderno de la terapia*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.
- Anderson, H. (2012). Reflections on Kenneth Gergen's Contributions to Family Therapy. *Psychol Stud*, 57(2), 142–149.
- Atkins, D., Baucom, D., Eldridge, K., y Christensen, A. (2005). Infidelity and behavioral couple therapy: Optimism in the face of betrayal. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(1), 144–150. doi: 10.1037/0022-006X.73.1.144.
- Atkins, D. C., Marín, R. A., Lo, T., Klann, N., y Hahlweg, K. (2010). Outcomes of couples with infidelity in a community-based sample of couple therapy. *Journal of family psychology*, 24(2), 212–216. doi: 10.1037/a0018789.
- Atkins, D., Yi, J., Baucom, D., y Christensen, A. (2005). Infidelity in Couples Seeking Marital Therapy. *Journal of Family Psychology*, 19(3), 470–473. doi: 10.1037/0893-3200.19.3.470.
- Atwood, J. D., y McCullough, D. (2016). Using the Shadow Script of Fidelity to Treat Infidelity: A Narrative Approach. *Mental Health in Family Medicine*, 12(01), 136–146. doi: 10.25149/1756-8358.1201008

- Ayala, R. (2008). La metodología fenomenológico - hermenéutica de M. Van en el campo de la investigación educativa. Posibilidades y primeras experiencias. *Revista de Investigación Educativa* 26(2), 409-430. Recuperado de <https://drive.google.com/file/d/0B5rDtp9VRxV9STJ2MXIBSnlrRG8/view?ts=5b9c27c1>
- Barbera, N., y Inciarte, A. (2012). Fenomenología y hermenéutica: dos perspectivas para estudiar las ciencias sociales y humanas. *Multiciencias*, 12(2), 199–205. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/904/90424216010.pdf>
- Brown, J. (2019). The potent cocktail of love, intimacy, sex, and power: an assessment pyramid for couples therapy. *Sexual and Relationship Therapy*. 1-25. doi: 10.1080/14681994.2019.1682540
- Butler, M., Harper, J., y Seedall, R. (2009). Facilitated disclosure versus clinical accommodation of infidelity secrets: An early pivot point in couple therapy. Part 1: Couple relationship ethics, pragmatics, and attachment. *Journal of Marital and Family Therapy*, 35(1), 125–143. doi: 10.1111/j.1752-0606.2008.00106.x.
- Camacho, J. (2004). *Fidelidad e infidelidad en las relaciones de pareja. Nuevas respuestas a nuevos interrogantes*. Buenos Aires: Dunken. Recuperado de <http://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo42.pdf>
- Canales, M. (2006). *Metodologías de la investigación social. Introducción a los oficios*. Santiago de Chile: LOM ediciones
- Canto, J., Moreno, P., Perles, F., y San Martín, J. (2012). El papel de la cultura del honor, del sexismo y de los celos en la respuesta a la infidelidad de la pareja. *Escritos de Psicología / Psychological Writings*, 5(1), 9–16. doi: 10.5231/psy.writ.2012.0310
- Charny, I., y Parnass, S. (2008). The Impact of Extramarital Relationships on the Continuation of Marriages. *Journal of Sex y Marital Therapy*, 21(2), 37–41. doi: 10.1080/00926239508404389
- Crawley, J., y Grant, J. (2010). *Terapia de pareja. El yo en la relación*. Madrid, España: Morata
- Coop, K., Baucom, D., y Snyder, D. (2005). Treating Couples Recovering From Infidelity: An Integrative Approach. *Journal of Clinical Psychology*, 61(11), 1393–1405. doi: 10.1002/jclp.20189.

- Cooper, A. (1998). Sexuality and the internet: Surfing into the new millennium. *CyberPsychology & Behavior*, 1(2), 187–193. doi: 10.1089/cpb.1998.1.187
- Creswell, J., y Poth, C. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Los Ángeles: Sage publications.
- Cruz, E., Cárdenas, M., Escobar López, M., y González, A.(s/f). *Regulación ética en investigación con seres humanos en Colombia*. Recuperado de https://www.uis.edu.co/webUIS/es/investigacionExtension/comiteEtica/normatividad/documentos/normatividadInvestigacionenSeresHumanos/5_Regulacioneticaeninvestigacion.pdf
- Datexco. (2012). Colombia, un país de infieles y engañados. El Tiempo. Recuperado el 18 de marzo de 2019, de <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-12142365>
- Diblasio, F. A. (2000). Decision-based forgiveness treatment in cases of marital infidelity. *Psychotherapy, Theory Research & Practice*, 37(2), 149–158. doi:10.1037/h0087834
- Eguiluz, L. (2007). Historia de la pareja. Eguiluz, L. (Ed.), En *Entendiendo a la pareja: marcos teóricos para el trabajo terapéutico* (pp. 1–17). México: Editorial Pax México.
- Fernández, R. (2001). La entrevista en la investigación cualitativa. *Revista pensamiento actual*, 2(3) 1–8. Recuperado de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/pensamiento-actual/article/view/8017/11775>
- Fife, S., Weeks, G., y Stellberg, J. (2013). Facilitating forgiveness in the treatment of infidelity: An interpersonal model. *Journal of Family Therapy*, 35(4), 343–367. doi: 10.1111/j.1467-6427.2011.00561.x
- Fincham, F., y May, R. (2017). Infidelity in romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 70–74 doi: 10.1016/j.copsyc.2016.03.008.
- Flick, U. (2007). *Introducción a la investigación cualitativa*. Madrid, España: MORATA. Recuperado de <http://investigacionsocial.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/103/2013/03/INVESTIGACIONCUALITATIVAFLICK.pdf>
- Flores, V., (2019). Mecanismos en la construcción del amor romántico. *La ventana. Revista de estudios de género*. 6(50), 282-305. doi: 10.32870/lv.v6i50.7074
- Foucault, M. (20 de enero de 1984). La ética del cuidado de sí como práctica de la

libertad. Diálogo con H. Becker, R. Fornet-Betancourt, A. Gomez-Müller. Recuperado de <https://revistas.psi.unc.edu.ar/index.php/NOMBRES/article/viewFile/2276/1217>

Frutos, S. (1998). La entrevista en la investigación social: interacción comunicativa. *Anuario*, 2, 1-6. Recuperado de <https://rehip.unr.edu.ar/bitstream/handle/2133/677/La%20entrevista%20en%20la%20investigacion%20social.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Galeano, M. (2004). *Diseño de proyectos en la investigación cualitativa*. Medellín, Colombia: Fondo Editorial Universidad EAFIT. Recuperado de https://www.academia.edu/28381298/Galeano_Eumelia_Disenos_de_proyectos_en_la_investigacion_cualitativa

García, A. (ED.). (2020) *Terapia Colaborativa: relaciones y conversaciones que hacen una diferencia*. Ohio, USA: Taos Institute Publications.

Garciandía, J., y Samper, J. (2012). Las infidelidades: aprendiendo desde dentro de las conversaciones terapéuticas. *Rev. Colomb. Psiquiat* 41(3), 496-520. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v41n3/v41n3a04.pdf>

Giddens, A. (1992): *La transformación de la intimidad. Sexualidad, amor y erotismo en las sociedades modernas*. Madrid, España. Ediciones Cátedra.

Gilligan, C. (2014). Moral Injury and the Ethic of Care: Reframing the Conversation about Differences. *Journal of Social Philosophy*. 45(1), 89-106.

Giraldo, C., y Garcés, M. (2012). *Los significados que sobre la infidelidad construyen los consultantes del Centro de Familia Santamaría de la Congregación Mariana de la ciudad de Medellín* (Tesis de maestría). Universidad Pontificia Bolivariana, Medellín, Colombia. Recuperado de <https://www.academica.org/cristina.maria.giraldo.hurtado/2>

Giraldo, C., Garcés, M., y Posada, I. La infidelidad: un laberinto con salida. Reflexiones construidas en el proceso terapéutico. *Revista de Trabajo Social*. (28) 53-69.

Giraldo, C., y Garcés, M. (2013). Emociones asociadas al descubrimiento de la infidelidad: de la felicidad a la infelicidad. *Revista Facultad de Trabajo Social*, 29(29), 143-157. Recuperado de <https://www.academica.org/cristina.maria.giraldo.hurtado/3.pdf>

- Girón, M. (2011). “*Sentido de vida en mujeres víctimas de infidelidad*” (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2011/05/42/Giron-Maria.pdf>
- González, J., Martínez, A., y Martínez, D. (2009). Factores psicológicos asociados a la infidelidad sexual y/o emocional y su relación a la búsqueda de sensaciones en parejas puertorriqueñas. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 20, 168–189.
- Guevara, B., Zambrano de Guerrero, A., y Evies, A. (2011). Cosmovisión en el cuidar de sí y cuidar del otro. *Enfermería Global*. (21), 1-7.
- Gurman, A., y Fraenkel, P. (2002). The History of Couple Therapy: A Millennial Review. *Family process*, 41(2), 199–260. doi: 10.1111/j.1545-5300.2002.41204.x
- Hernández, R., Fernández, C., y Batista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGraw Hill Education
- Hernández, Y., y Pérez, V. (2007). Un análisis feminista de la infidelidad conyugal. *Nómadas, revista crítica de ciencias sociales y jurídicas.*, 16(2). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/181/18153299008.pdf>
- Hertlein, K., Wetchler, J., y Piercy, F. (2005). Infidelity: An Overview. *Journal of Couple and Relationship Therapy*. 4(2-3), 5-16. doi: 10.1300/J398v04n02_02
- Hidrobo, F. (2018). *Percepciones, significados y rasgos emocionales asociados a la infidelidad en estudiantes universitarios* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/8703/1/UDLA-EC-TPC-2018-11.pdf>
- Instituto Nacional de Medicina legal y Ciencias Forenses. (2018). *Forensis 2017. Datos para la vida*. Recuperado de <https://aprendiendoaserpapaz.redpapaz.org/wp-content/uploads/2018/08/Forensis-2017-pdf-interactivo.compressed.pdf>
- Jimenez, M. (2016). *Transformación de significados con respecto a sí mismo y a la experiencia de pareja de mujeres y hombres que han vivido historias de infidelidad*. Pontificia Universidad Javeriana (Tesis de maestría). Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia.
- Johnson, S. (2008). *Práctica de la Terapia Matrimonial Concentrada Emocionalmente. Creando conexiones*. New York, USA: Routledge Taylor & Francis Group.

- Katayama, R. (2014). *Introducción a la investigación cualitativa: Fundamentos, métodos, estrategias y técnicas*. Lima, Perú : Fondo Editorial de la UIGV. Recuperado de <https://evidencia.com/wp-content/uploads/2017/04/Introducci%C3%B3n-a-la-investigaci%C3%B3n-cualitativa-Fundamentos-m%C3%A9todos-estrategias-y-t%C3%A9cnicas.pdf>
- Kato, T. (2016). Effects of partner forgiveness on romantic break-ups in dating relationships: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 95, 185–189. doi: 10.1016/j.paid.2016.02.050
- Kröger, C., Reißner, T., Vasterling, I., Schütz, K., y Kliem, S. (2012). Therapy for couples after an affair: A randomized-controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 50(12), 786–796. doi: 10.1016/j.brat.2012.09.006.
- Levine, S. B. (1998). Extramarital sexual affairs. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 24(3), 207–216. doi: 10.1080/00926239808404934.
- Limón, G. (2012). *La terapia como diálogo hermenéutico y constructorista. Prácticas de libertad y deco-costrucción en los juegos relacionales, de lenguaje y de significado*. Ohio, USA: Taos Institute Board of Directors.
- Luyens, M., y Vansteenwegwn, A. (2001). Intervenciones terapéuticas en parejas con problemas por affairs extramatrimoniales: un modelo de fases. *Revista Argentina de Sexualidad Humana*. (1), 7–16. Recuperado de <https://sasharg.com.ar/descargas/Articulos/Clinica/Affair.pdf>
- Varela, M. (2014). Estudio sobre infidelidad en la pareja: Análisis de contenido de la literatura. *Alternativas en psicología.. Revista semestral.*, (30), 36–49. Recuperado de <https://www.alternativas.me/attachments/article/54/3 - Estudio sobre infidelidad en la pareja.pdf>
- Martínez, J. (2011). MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN CUALITATIVA Jorge martínez.pdf - Google Drive. *Revista de la Corporación Internacional para el Desarrollo Educativo*, (08) 1-33. Recuperado de https://drive.google.com/file/d/1nqXVttNFkqXWoUtrX_JZvfI5gCB-eOhJ/view?ts=5b9c27c1
- Molina, D. (2015). *“Factores que contribuyen a que una experiencia de infidelidad tenga*

resultados positivos en una pareja”: perspectivas de profesionales en el área de la salud mental que trabajan con parejas (Tesis de pregrado). Universidad San Francisco de Quito, Ecuador.

- Moller, N., y Vossler, A. (2014). Defining infidelity in research and couple counseling: A qualitative study. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 41(5), 487–497. doi: 10.1080/0092623X.2014.931314
- Olmstead, S., Blick, R., y Mills, L. (2009). Helping couples work toward the forgiveness of marital infidelity: Therapists’ perspectives. *American Journal of Family Therapy*, 37(1), 48–66. doi: 10.1080/01926180801960575
- Ortiz, J., Pulido, L., y Vivas, V. (2015). *Construcción narrativa identitaria de pareja ante una situación de infidelidad* (Tesis de especialización). Universidad Santo Tomás, Bogotá, Colombia.
- Paz, N. (2013). Atención terapéutica a la pareja: la infidelidad, una herida ética. *Familia*, 47, 65–81. Recuperado de <https://summa.upsa.es/high.raw?id=0000032480&name=00000001.original.pdf>
- Pérez, C., Ruiz, R., y Parra, C. (2014). Efecto de una intervención cognitivo conductual en el conflicto marital por infidelidad. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 8(2), 23–36.
- Pérez, G. (1994). Modelos o paradigmas de análisis de la realidad. Implicaciones metodológicas. Pérez, G (Ed.), *Investigación cualitativa. Retos e interrogantes* (p. 26 a 33). Madrid, España: La Muralla, S.A. Recuperado de http://concreactraul.weebly.com/uploads/2/2/9/5/22958232/investigacin_cualitativa.pdf
- Posada, I., y Noreña, D. (2014). La infidelidad virtual como una oportunidad de resignificación positiva. *Rev. Fac. Nac. Salud Pública*, 32(1), 116–122. Recuperado de http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/4508/1/PosadaIsabel_2015_InfidelidadVirtualOportunidad.pdf
- Prieto, M., Carrasco, M., Cagigal, V., Gismero, E., Martínez, P., y Muñoz, I. (2012). El Perdón como Herramienta Clínica en Terapia Individual y de Pareja. *Clínica Contemporánea*, 3(2), 121–134. doi: 10.5093/cc2012a8
- Profamilia. (2017). *Encuesta Nacional de Demografía y Salud 2015* (2). Recuperado de

<https://dhsprogram.com/pubs/pdf/FR334/FR334.2.pdf>

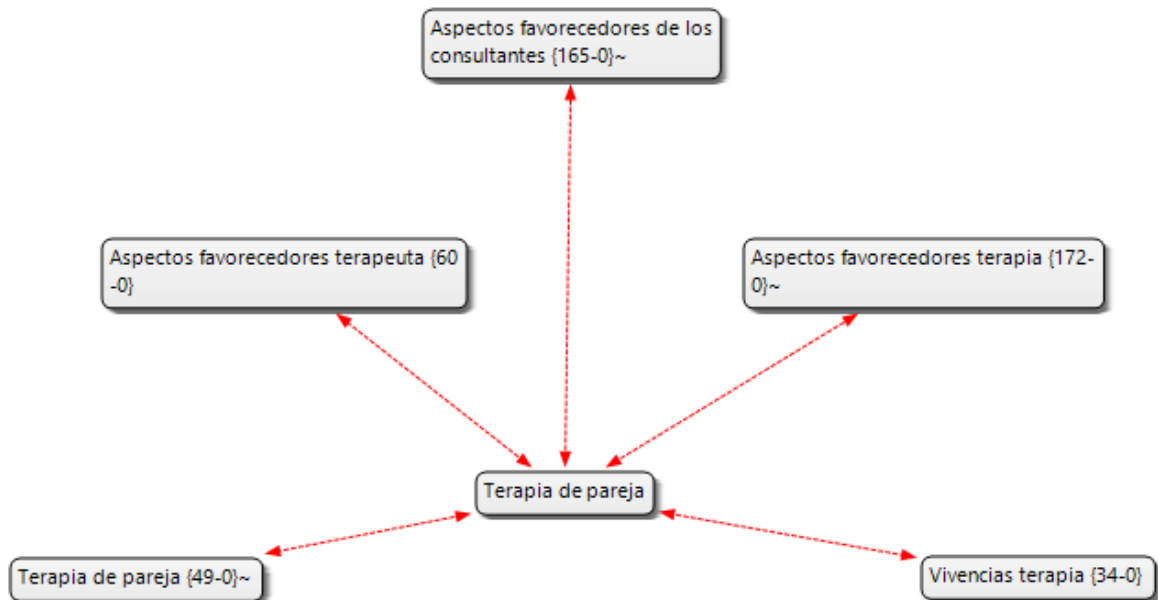
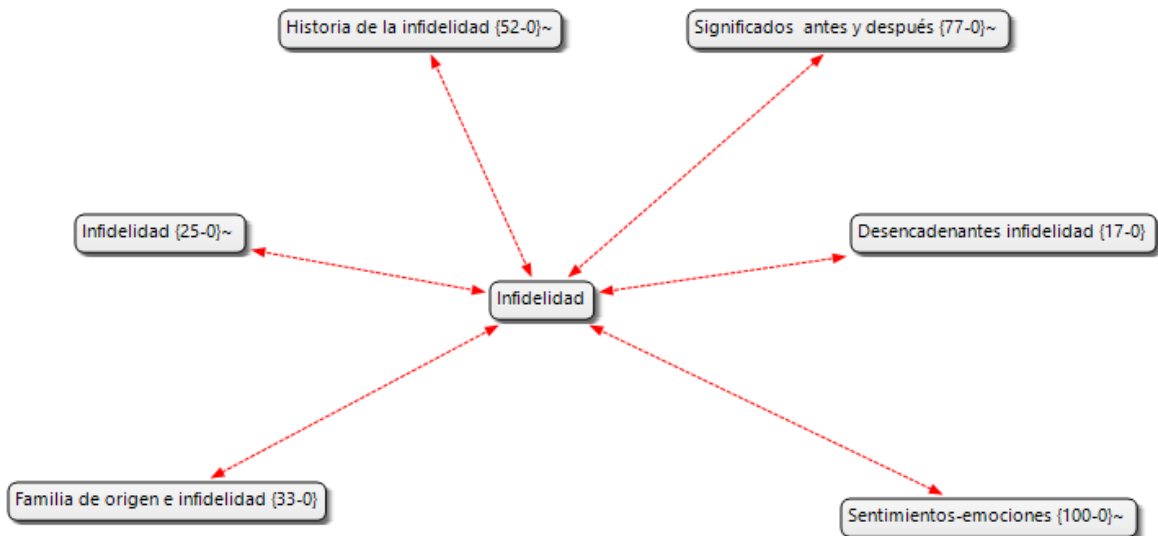
- Ramos, G. (2013). *Abordaje terapéutico en un caso de infidelidad de una pareja de adultos a partir del modelo Resolución de Problemas de Palo Alto* (Tesis de especialización). Universidad de Palermo, Buenos Aires, Argentina.
- Rodríguez, T. (2020). La infidelidad en internet: un panorama sobre el fenómeno y su investigación. “*Sentidos, emociones y artefactos: abordajes relacionales*”. (25), 1-15. doi: 10.7238/d.v0i25.3209
- Romero, A., Cruz, C., y Díaz, R. (2008). Propuesta de un Modelo Bio-Psico-Socio- Cultural de Infidelidad Sexual y Emocional en Hombres y Mujeres. *Psicología Iberoamericana*, 16(2), 14–21. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133920328003>
- Roos, L.; O’Connor, V., Canevello, A.; y Bennett, J. (2019). Post-traumatic stress and psychological health following infidelity in unmarried young adults. *Stress and Health*. 1-12. doi: 10.1002/smi.2880
- Scheinkman, M. (2005). Beyond the Traume of Betrayal: Reconsidering Affairs in Couples Therapy. *Family Process*, 44(2), 227–244. doi: 10.1111/j.1545-5300.2005.00056.x
- Schonian, S. (2013). *Perceptions and Definition of Infidelity : A Multimethod Study* (tesis de maestría). University of Nevada, Las Vegas.
- Scuka, R. (2015). A Clinician’s Guide to Helping Couples Heal from the Trauma of Infidelity. *Journal of Couple y Relationship Therapy*, 14(2), 141–168. doi: 10.1080/15332691.2014.953653
- Shackelford, T., LeBlanc, G., y Drass, E. (2000). Emotional reactions to infidelity. *Cognition and Emotion*, 14(5), 643–659. doi: 10.1080/02699930050117657
- Solano M. (2006). Fenomenología-Hermenéutica y enfermería. *Cultura de los cuidados*, Año X(19), 1–2. doi: 10.14198/cuid.2006.19.01
- Sprenkle, D., y Weis, D. (1978). Extramarital sexuality: Implications for marital therapists. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 4(4), 279–291. doi: 10.1080/00926237808403027.
- Súper Intendencia de notariado y registro. (2014). *Boletín de estadísticas notariales. Matrimonios Civiles y Divorcios*. Bogotá. Recuperado de

[https://www.supernotariado.gov.co/portalsnr/images/archivosupernotariado/Estadisticas2014/iii boletin 2014 notariado.pdf](https://www.supernotariado.gov.co/portalsnr/images/archivosupernotariado/Estadisticas2014/iii_boletin_2014_notariado.pdf)

- Vargas, J., y Ibáñez, E. (2005). PROBLEMAS MARITALES: LA INFIDELIDAD DESDE UNA PERSPECTIVA DE VÍNCULO. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 8(1), 107–124.
- Warach, B., y Josephs, L. (2019). The aftershocks of infidelity: a review of infidelity-based attachment trauma. *Sexual and Relationship Therapy*. 1-23. doi: 10.1080/14681994.2019.1577961
- Whisman, M., Dixon, A., y Johnson, B. (1997). Therapists' perspectives of couple problems and treatment issues in couple therapy. *Journal of Family Psychology*, 11(3), 361–366. doi: 10.1037/0893-3200.11.3.361
- Williams, K., y Knudson, C. (2013). Do therapists address gender and power in infidelity? A feminist analysis of the treatment literature. *Journal of Marital and Family Therapy*, 39(3), 271–284. doi: 10.1111/j.1752-0606.2012.00303.x.
- Williams, K., Galick, A., Knudson, C., y Huenergardt, D. (2012). Toward mutual support : a task analysis of the relational justice approach to infidelity. *Journal of Marital and Family Therapy*, 39(3), 1–14. doi: 10.1111/j.1752-0606.2012.00324.x
- Yáñez, K., y Rocha, T. (2014). Experiencias y significados de la infidelidad femenina. *Psicología Iberoamericana*, 22(2), 25–35.
- Zumaya, M., Brown, C., y Baker, H. (2008). Las parejas y sus infidelidades. *Revista de Investigación Médica Sur*, 15(3) 225-230.

Anexos

Anexo 1 - Familias Atlas Ti



Anexo 2- Guía #1 entrevista semiestructurada

FORMATO DE ENTREVISTA INICIAL

Vivencias de la terapia que favorecen el mantenimiento de la relación en parejas luego de un evento de infidelidad.

Presentación:


1. Presentación de las investigadoras.
2. Presentación del proyecto, tiempo estimado, procedimiento de confidencialidad del manejo de las entrevistas.

Entrevista:

3. Datos sociodemográficos.
4. ¿Cuéntenos cómo empezó la relación de ustedes?
¿Cuáles son los eventos positivos y negativos más importantes que han vivido durante la relación? ¿Cómo fue para usted vivir esta situación?
5. Abordaje del evento de la infidelidad: ¿Cuéntenos por favor como sucedió el evento de infidelidad?
6. Profundización del evento, emociones, experiencias, antes y después.
7. ¿Qué significado le dieron al principio, cuando inicio la terapia y al final?
8. ¿Cuéntenos como inició el proceso terapéutico?
9. ¿Cuándo tomaron la decisión?
10. ¿Qué los motivó a buscar iniciar la terapia?
11. ¿Cuánto tiempo asistieron a la terapia?
12. ¿Cada cuánto acudían o acuden a la terapia?
13. ¿Cómo fue la experiencia de ir a terapia de pareja?
14. ¿Qué cosas de la terapia considera que favorecieron a la relación?
15. ¿Qué cosas propias de cada uno y su pareja, considera que favorecieron permanecer juntos?
16. ¿Qué pasó con cada uno y la relación durante la terapia y ahora, cómo están?
17. ¿Qué significado atribuían a la infidelidad, antes, durante y posterior a concurrir a la terapia?

18. En caso que la persona exprese cambios en su pensamiento acerca de la infidelidad, se preguntará: ¿a qué atribuye este cambio?
19. ¿Qué pasó para que se dieran estas diferencias?
20. ¿Usted cómo se dio cuenta que asistir a terapia de pareja les ayudó?
21. ¿Qué ayuda de la conversación terapéutica?
22. ¿Qué ayuda del terapeuta?

Anexo 3- Consentimiento informado

	INSTRUCTIVO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO	FACULTAD DE MEDICINA
	INSTITUTO DE INVESTIGACIONES.	CÓDIGO BE-IIM
	FACULTAD DE MEDICINA.	VERSIÓN 02
	UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA	

TÍTULO DEL PROYECTO:

Vivencias del proceso terapéutico que favorecen la recuperación de la relación en parejas luego de un evento de infidelidad

Nombre de las Investigadoras principales: Diana Magaly Muñoz Santrich y Natalia Salazar Franco. Correos electrónicos: dianam.munoz@udea.edu.co y natalia.salazarf1@udea.edu.co

Nombre de la Asesora de la Investigación: María Victoria Builes Correa

Sitio donde se llevará a cabo el estudio: Medellín y Área Metropolitana

Entidad que respalda la investigación: Este proyecto de investigación se realizará con el respaldo legal de la Universidad de Antioquia, Facultad de Medicina, Departamento de Psiquiatría y la Maestría en Terapia Familiar y de Pareja.

Entidad que patrocina la investigación. La investigación se realizará con recursos propios de las investigadoras.

INFORMACIÓN PARA LOS PARTICIPANTES

Se trata de un estudio de investigación como trabajo de grado para optar al título de Magister en Terapia Familiar y de Pareja de la Universidad de Antioquia.

La investigación tiene como objetivo general:

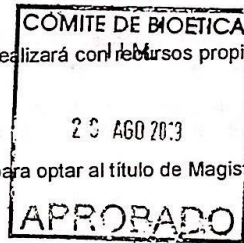
Reconocer las vivencias del proceso terapéutico que favorecen el mantenimiento de la relación en parejas que asisten a terapia luego de un evento de infidelidad.


La investigación es importante porque el conocimiento que se genere producto de ella, permitirá reconocer cuáles son los aspectos favorecedores del proceso terapéutico en parejas con un evento de infidelidad en la ciudad de Medellín.

Esta investigación es pertinente en la medida en que busca reconocer un tema que ha sido poco visibilizado en la sociedad, que hace parte de la esfera privada y se convierte en una apuesta política por exteriorizar la multidiversidad de lo humano.

El Consentimiento Informado es un acuerdo mediante el cual se acepta la participación en la investigación. En este caso es importante que se firme este documento y este acuerdo se basará en los principios de respeto y confidencialidad.

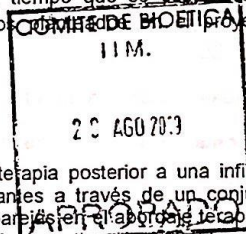
Se garantiza recibir respuesta a cualquier pregunta y aclaración de cualquier duda acerca de los procedimientos, riesgos, beneficios y otros asuntos relacionados con la investigación. Si en el presente formulario de consentimiento hay palabras o conceptos que usted no entienda, por favor pídale al investigador que le explique. Igualmente, puede realizar todas las preguntas que



	INSTRUCTIVO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO	FACULTAD DE MEDICINA	
	INSTITUTO DE INVESTIGACIONES,	CÓDIGO	BE-IIM
	FACULTAD DE MEDICINA, UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA	VERSIÓN	02

considere sean necesarias para tomar la decisión. El número total de participantes será 4 parejas que quieran participar voluntariamente en la investigación.

El tiempo durante el cual se espera que participen las persona en la investigación será aproximadamente entre septiembre y diciembre de 2019, tiempo que se espera recibir la información necesaria que apunte a resolver los objetivos del proyecto de investigación.



PROCEDIMIENTOS DEL ESTUDIO.

Se realizarán entrevistas a parejas que hayan asistido a terapia posterior a una infidelidad. Estas entrevistas recolectarán información de los participantes a través de un conjunto de preguntas, para conocer cómo fueron las vivencias de las parejas en el abordaje terapéutico y la infidelidad, tratando así de responder a la pregunta de investigación. ¿Cuáles son las vivencias del proceso terapéutico que favorecen el mantenimiento de la relación en parejas que acuden luego de un evento de infidelidad?


Este tipo de entrevista permitirá indagar su experiencia en un ambiente en el que usted se pueda manifestar tranquila y libremente.

Adicionalmente se invitará a la participación de un grupo de discusión que tiene como fin debatir e intercambiar ideas sobre el tema a investigar entre terapeutas participantes para la triangulación de la información.

En el momento en que a usted se le solicite hablar de la experiencia que está viviendo, se conservará el respeto y la prudencia para escuchar y manejar situaciones en las que sea posible que surjan situaciones emocionales difíciles o aún no resueltas. Si esto sucede y se presentan condiciones que ameriten una intervención se le brindará un apoyo emocional y se le invitará a buscar ayuda; además se realizará la mediación necesaria para lograr la intervención que corresponda, por medio del servicio de terapia familiar que ofrece la Maestría en Terapia Familiar y de Pareja.

Para su participación se tendrá en cuenta que ésta es una decisión libre y autónoma de parte suya. La relación entre el investigador y usted, estará mediada por la verdad y se basará en su consentimiento libre y voluntario; esto significa que se le explicará tan exacto como sea posible y en términos en que usted entienda, los propósitos de la investigación, la forma como se llevará a cabo y las formas de divulgación. Asimismo tendrá la libertad de retirarse de la investigación si usted lo considera necesario.

Antes de dar inicio a la conversación, para efectos de tener la información lo más exacta a lo que usted expresará, el grupo de investigación considera necesario hacer grabación de la entrevista previa aceptación por parte suya, leer el consentimiento informado, haber comprendido, aceptado verbalmente y haber sido firmado por usted.

	INSTRUCTIVO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO	
	INSTITUTO DE INVESTIGACIONES.	
	FACULTAD DE MEDICINA.	
	UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA	FACULTAD DE MEDICINA
		CÓDIGO BE-IIM
		VERSIÓN 02

Para procesar la información recolectada se posee un plan de análisis que consiste en realizar y transcribir las entrevistas, analizar cada una de ellas a partir de los relatos de los participantes. Los investigadores se comprometen a no informar en sus publicaciones ninguno de los nombres de los participantes ni otra información que sea posible su identificación, y de ser necesario colocar algún nombre, se utilizará un seudónimo; de esta forma también se mantendrá en secreto la identidad de los participantes.

La información se protegerá en una caja bajo llave. A la grabación solo podrá acceder el equipo de investigación, y los participantes podrán sugerir qué información brindada a través de las entrevistas desea que sea divulgada.

Su participación en la investigación terminará cuando ya no sea necesario realizar más entrevistas porque la información que usted nos ha brindado será suficiente y puede responder a cabalidad con la pregunta de investigación que se tiene.

Los resultados obtenidos serán usados únicamente para esta investigación que le permitirá al estudiante, obtener el título de magister.

La persona que realizará la entrevista es un profesional capacitado y formado dentro del campo clínico, conocedor de las responsabilidades que les confiere este tipo de investigaciones con personas.

Además, se tendrá en cuenta la resolución No. 008430 de 1993 del Ministerio de Salud de la república de Colombia, la declaración de Helsinki y las normas éticas internacionales para investigaciones biomédicas de la organización mundial de la salud.


El investigador se hará cargo de los gastos de su desplazamiento y estancia de los participantes, y de todo el material necesario para llevar a cabo la investigación, así como de las transcripciones de las entrevistas.

COMITÉ DE ÉTICA
 20 AGO 2013

BENEFICIOS PARA EL PARTICIPANTE.

Esta investigación no tiene un propósito terapéutico, únicamente se realiza con fines de producción de conocimiento; pero se espera que la oportunidad de ser escuchado y de ser escuchado permita entender los significados que ustedes le están dando a la situación que están viviendo, con la orientación y la forma en que el investigador hace las preguntas en la entrevista. Asimismo tendrá el derecho y la oportunidad de escuchar la devolución que el investigador realizará para confirmar la fidelidad de los datos.

Escuchará además un informe general de los resultados obtenidos y se aclararán inquietudes expresadas durante la entrevista que no pudieron ser resueltas en forma previa. La investigación no busca obtener beneficios económicos para los investigadores ni para las personas que participen de dicho proyecto.

	INSTRUCTIVO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO	FACULTAD DE MEDICINA	
	INSTITUTO DE INVESTIGACIONES.	CÓDIGO	BE-IIM
	FACULTAD DE MEDICINA. UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA	VERSIÓN	02

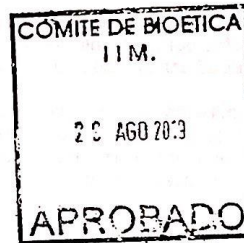
Obligaciones del investigador:

1. Solucionar los problemas que surjan de la investigación
2. Guardar la confidencialidad de los datos del participante.
3. Aclarar la situación de la investigación y del investigador frente a las personas que van a participar en las entrevistas y a las instancias legales pertinentes

Resultados esperados: Reconocer las vivencias favorecedoras del mantenimiento de la relación que promueve el proceso terapéutico en parejas que asisten a terapia luego de un evento de infidelidad.

Personas a contactar para información

Nombres:
 Diana Magaly Muñoz Santrich
 Dirección electrónica: dianam.munoz@udea.edu.co
 Natalia Salazar Franco
 Dirección electrónica: natalia.salazarf1@udea.edu.co



ACEPTACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN


Después de haber leído y comprendido toda la información contenida en este documento con relación a la investigación: vivencias del proceso terapéutico que favorecen la recuperación de la relación en parejas luego de un evento de infidelidad; de haber recibido de las investigadoras Diana Magaly Muñoz Santrich y Natalia Salazar Franco explicaciones verbales sobre ella y respuestas satisfactorias a mis inquietudes, y habiendo dispuesto de tiempo suficiente para reflexionar sobre las implicaciones de mi decisión, libre, consciente y voluntariamente manifiesto que yo _____ he resuelto participar en la misma.

Además, expresamente autorizó a las investigadoras para utilizar los resultados de esta propuesta en otras futuras investigaciones.

Manifiesto que no he recibido presiones verbales, escritas y/o mímicas para participar en el estudio; que dicha decisión la tomo en pleno uso de mis facultades mentales, sin encontrarme bajo efectos de medicamentos, drogas o bebidas alcohólicas, consciente y libremente.

En constancia, firmo este documento de consentimiento informado en el Municipio de _____ el día ____ del mes de _____ del año _____.

Nombre, firma y documento del entrevistado:

	INSTRUCTIVO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO INSTITUTO DE INVESTIGACIONES. FACULTAD DE MEDICINA. UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA	FACULTAD DE MEDICINA	
		CÓDIGO	BE-IIM
		VERSIÓN	02

Nombre: _____ Firma: _____

Cédula de ciudadanía _____ de _____

Nombre, firma y documento del entrevistado:

Nombre: _____ Firma: _____

Cédula de ciudadanía _____ de _____

Nombre, firma y documento del investigador:

Nombre: _____ Firma: _____

Cédula de ciudadanía _____ de _____

